

برخیزید و با امید و لبخند به آینده قدم در راه بگذارید

به عنوان یک داوطلب کنکوری که قرار است آزمون سراسری پیش رو را تجربه کنید، احتمالاً تاکنون برنامه‌ها و تدابیری را برای کنکور در نظر گرفته و اقداماتی انجام داده‌اید؛ حتی ممکن است که بعضی از شما عزیزان، هنوز مطالعه‌ای نداشته و تصمیم دارید که از روزهای آینده شروع به خواندن دروس نمایید و یا اینکه هنوز نمی‌دانید از کجا و چگونه شروع کنید و مشغول مشورت و رایزنی با افراد با تجربه هستید. در هر شرایطی که به سر می‌برید، شروع یک کار، حتی برای داوطلبان عزیزی که پشت کنکور مانده‌اند، نیز ممکن است باعث نگرانی و دغدغه‌های گوناگون و خاصی شود. اینکه چه برنامه‌ریزی‌ای داشته باشید، کدام درس‌ها در اولویت باشد، چگونه مطالعه کنید و چگونه پیش بروید، و ده‌ها موضوع دیگر از این دست، ممکن است که مغز شما را درگیر کند و باعث نگرانی شما شود.

بیشتر افرادی که کنکور را تجربه کرده‌اند، به این نتیجه می‌رسند که کنکور، گرچه به مدیریت درست و اصولی نیاز دارد، اما واقعاً آن غول بی‌شاخ و دمی نیست که پیش از این فکرش را می‌کرده‌اند؛ در واقع اگر ما یک چشم انداز درست و قانون‌مند از راهی که در پیش داریم و باید طی کنیم، پیش رویمان داشته باشیم، می‌توانیم به همه این دغدغه‌ها پایان دهیم. ممکن است برای همه داوطلبان در راهی که تا آزمون سراسری دارند، نگرانی‌هایی پیش بیاید. این نگرانی‌ها می‌تواند برای هر یک از داوطلبان و بسته به شرایط هر کدام از آنها متفاوت باشد؛ اما مهم این است که این نگرانی، از هر جنسی که باشد، بر روند آمادگی مطالعاتی شما تأثیر منفی خواهد گذاشت؛ به همین منظور در این مقاله درصددیم تا راهکارهایی را برای مقابله با نگرانی ارائه دهیم و از شما هم می‌خواهیم در لحظه‌هایی که در چنین شرایطی قرار می‌گیرید، حتماً از این راهکارها استفاده کنید.

مهم‌ترین و اساسی‌ترین اصل در مواجهه شدن با نگرانی در هر موردی، از جمله برای آمادگی در کنکور، این است که زمانی که نگران می‌شوید، هر چه سریع‌تر خودتان را از این وضعیت رها کنید. برای اینکه بتوانید چنین کاری را انجام دهید و به آرامش برسید، چند راهکار ساده وجود دارد که در زیر به آنها اشاره می‌کنیم. هر یک از شما داوطلبان عزیز با به کارگیری این راهکارها می‌توانید تا حد بسیار زیادی بر نگرانی‌های خود مسلط شوید.





به خود یادآوری کنید که این دوران برای هر داوطلبی وجود دارد

نگرانی ممکن است که در هر زمینه و در هر شرایطی به سراغ همه ما بیاید؛ در واقع همه ما حتماً بارها و بارها این موضوع را تجربه کرده‌ایم. وقتی فردی، تلفنش را جواب نمی‌دهد، دیر به خانه می‌آید، مریض است، تحقیق یا کار سنگینی را برعهده گرفته است، اضطراب شب‌های امتحان به سراغ او آمده است و ... همه و همه در ما موجب بروز نگرانی می‌شوند. این موارد و سایر دغدغه‌هایی از این دست، از جمله نگرانی‌های کوچک و بزرگی هستند که ممکن است تاکنون ذهن همه ما را درگیر کرده باشند. وقتی موضوعی مثل کنکور باعث نگرانی شما می‌شود، با خود بگویید داوطلبان زیادی وجود دارند که در شرایط من هستند و نگرانی و دغدغه‌هایی شبیه به دغدغه‌های من را تجربه می‌کنند. اینکه در چنین شرایطی هم‌ذات‌پنداری کنید، احساس خوبی به شما دست خواهد داد و حداقل تا اندازه‌ای باعث آرامش شما خواهد شد.

هدف خود و تلاش‌هایی را که تاکنون انجام داده‌اید، به یاد بیاورید

ممکن است عامل نگرانی شما این باشد که تلاشی که کرده و درسی که تاکنون خوانده‌اید، در مقایسه با آن چیزی که از خود انتظار داشته‌اید، کافی نبوده است. این نگرانی از جالب‌ترین انواع نگرانی‌هاست؛ زیرا هم می‌تواند مثبت و هم منفی باشد؛ مثبت از این نظر که می‌تواند شما را هر چه بیشتر به سمت تلاش بیشتر و در نتیجه موفقیت سوق دهد، و منفی از این نظر

بیشتر افرادی که کنکور را تجربه کرده‌اند، به این نتیجه می‌رسند که کنکور، گرچه به مدیریت درست و اصولی نیاز دارد، اما واقعاً آن غول بی‌شاخ و دمی نیست که پیش از این فکرش را می‌کرده‌اند

که ممکن است باعث شود تا روحیه تلاش و مطالعه شما آسیب‌پذیر شود و موجب می‌شود از همان تلاش و کوشش قبلی‌تان نیز دست بردارید. اگر چنین نگرانی‌هایی به سراغتان آمد، به هدف‌تان فکر کنید؛ به اینکه چه برنامه‌ای برای آینده خود از طریق موفقیت در کنکور در نظر گرفته‌اید، سال بعد خود را در کجا می‌بینید و چه احساسی نسبت به این موضوع دارید، و به تلاش‌هایی که تاکنون برای رسیدن به هدف‌تان داشته‌اید، فکر کنید و به آنها ارزش و بها بدهید و خود را به خاطر همه آن تلاش‌ها تمجید کنید. حتی اگر جزو آن دسته از داوطلبانی هستید که نه پشتوانه درسی و علمی قوی‌ای دارند و نه تاکنون مطالعه داشته‌اند، باز هم به جنبه مثبت نگرانی‌تان بها بدهید؛ چون می‌توانید از این شرایط برای یک برنامه‌ریزی خوب درسی و یک شروع خوب و قوی برای آمادگی در کنکور استفاده کنید. منتظر چه هستید؟ برخیزید و با امید و لبخند به آینده، قدم در راه بگذارید و ایمان داشته باشید که نتیجه تلاش خود را به زودی خواهید دید. برای اینکه از نگرانی‌های خود کم کنید، ابتدا خواسته

و هدف خود را به صورت دقیق و روشن مشخص کنید. هدف‌های بزرگ یا بلند مدت خود را به اهداف کوچکتر و کوتاه مدت تقسیم کنید و برای رسیدن به هدف‌گذاری‌های کوتاه‌مدت خود، دست به عمل بزنید. آرزو کافی نیست؛ باید عمل کرد، و همین که شما بخواهید و قدم در راه بگذارید، بسیاری از نگرانی‌هایی که دارید، از بین خواهد رفت؛ زیرا چیزی به شما در درونتان می‌گوید که «تو قدم در راه گذاشتی؛ پس طی کردن مسیر هم چیزی نیست»؛ در واقع همان خواستن اول مهم است و بعد از آن اطمینان داشته باشید که در مسیر هدف‌تان، همه انرژی‌های مثبت، شما را یاری خواهند کرد.

به داوطلبان موفق فکر کنید که همین مسیر را گذرانده‌اند

همیشه، وقتی قدم در راه جدید می‌گذاریم یا می‌خواهیم که کار تازه‌ای را انجام دهیم، ممکن است که نگرانی‌های مختلفی هم به سراغمان بیاید؛ از جمله اینکه: «آیا موفق می‌شوم؟» «چه سختی‌هایی ممکن است در راهی که در پیش دارم، پیش بیاید؟» و مانند آن. ممکن است نگرانی‌هایی از این دست، ذهن شما را درگیر کرده و انرژی شما را کاهش داده یا از بین ببرد؛ در حالیکه بسیار مهم است تا شما به عنوان یک داوطلب آزمون سراسری، پر انرژی و با روحیه باشید. اگر چنین نگرانی‌هایی به سراغتان آمد، سعی کنید که آرامش خود را حفظ کنید و به این نکته فکر کنید که چرا در حالیکه هنوز تجربه‌ای در خصوص کنکور ندارید،



دچار پیش داوری‌های نگران کننده شده‌اید. یکی از مهم‌ترین دلایل، ممکن است این باشد که افراد یا داوطلبانی برای شما از سختی‌ها و مشکلات کنکور گفته و ذهن شما را با صحبت‌های خود مشوش و آلوده کرده‌اند. بهترین راه برای فرار از این وضعیت در چنین شرایطی، این است که به سراغ افراد موفق کنکور بروید و با آنها صحبت کنید و از آنها در مورد نگرانی‌هایی که این افراد در طول آمادگی برای کنکور داشته و راه‌هایی که با کمک گرفتن از آنها با این نگرانی‌ها مقابله می‌کرده‌اند، بپرسید. آن وقت خواهید دید که شما تنها نیستید؛ فقط مهم این است که چگونه با این نگرانی و استرس‌ها مقابله کنید. یادتان باشد افراد موفق کارهایی را انجام می‌دهند که باعث پیشرفتشان می‌شود. اگر شما هم کار کسانی را که موفق شده‌اند، انجام دهید، در پایان به همان نتایجی که آنها به آن رسیده‌اند، می‌رسید. معجزه‌ای در کار نیست؛ بلکه موضوع یک قانون در میان است: «کافی است بدانید که دیگران پیش از شما چه کرده‌اند که موفق شده‌اند.»

سعی کنید که نگاهی دوباره به برنامه مطالعاتی خود داشته باشید و نقص‌ها و کمبودهای آن را بررسی نمایید و سپس، وقتی متوجه شدید که علت نارضایتی شما چیست، در صدد رفع آن، بهترین کارها را انجام دهید

آنچه را تاکنون انجام داده‌اید، بررسی و در برنامه خود تعادل ایجاد کنید

ممکن است در میان راه احساس کنید که آنچه تا به حال خوانده و زحمتی که تاکنون کشیده‌اید، کافی نبوده است و این موضوع باعث نگرانی شما شود. قبل از هر چیز این نکته را در نظر داشته باشید که برای آمادگی در کنکور، هیچ وقت دیر نیست، و حتی اگر داوطلبی وجود داشته باشد که اندکی دیرتر از دیگر داوطلبان، اما با تلاش و کوشش خوب شروع به مطالعه جدی نماید، باز هم می‌تواند نتیجه نسبتاً خوبی را در آزمون سراسری کسب کند. نکته دیگر این است که وقتی چنین احساسی به شما دست داد، حتماً تمام کارهایی را که تاکنون انجام داده‌اید، دوباره بررسی کنید. ممکن است که شما برای آمادگی در کنکور، کارهای مختلفی را انجام داده‌اید که از چشمتان دور مانده است؛ مثلاً مدت‌ها مشورت کرده، تلاش کرده و یک برنامه‌ریزی خوب انجام داده‌اید. گرچه برنامه‌ریزی، جزئی از حجم دروس خوانده شده شما نیست، اما انجام این کار باعث می‌شود تا شما طبق قاعده و اصول درس بخوانید و همین موضوع باعث پیشی گرفتن شما از رقبایان می‌شود.

سعی کنید که با خود صادق باشید. حتی اگر نگرانی شما بجا و درست باشد، نگران ماندن کاری را از پیش نمی‌برد و فقط باعث تحلیل انرژی شما و بازداشتن شما از ادامه کارتان می‌شود؛ پس برای اینکه حس بهتری پیدا کنید و از نگرانی درآیید، سعی کنید که نگاهی دوباره به برنامه مطالعاتی خود داشته باشید و نقص‌ها و کمبودهای آن را بررسی نمایید و سپس، وقتی متوجه شدید که علت نارضایتی شما چیست، در صدد رفع آن، بهترین کارها را انجام دهید.

در برنامه درسی خود تنوع ایجاد کنید

یکی از عواملی که ممکن است در طول آمادگی برای کنکور، برای هر داوطلبی ایجاد نگرانی و استرس نماید، برنامه مطالعاتی اوست. ممکن است پس از مدتی فکر کنید در برنامه‌ای که تنظیم کرده‌اید، اشکالاتی وجود دارد؛ مثلاً سهم یک درس اصلی در برنامه کم و سهم یک درس در برنامه‌تان زیاد است یا اینکه جایی را برای مرورهای هفتگی و ... در این برنامه در نظر نگرفته‌اید. حتی اگر برنامه شما، برنامه خوب و مقبولی باشد، باز هم ممکن است این نگرانی شما را آزار دهد که آیا برنامه مناسبی را برای خودتان ریخته‌اید یا نه. برای اینکه از این موضوع مطمئن شوید، لازم است که چند کار را انجام دهید. اول اینکه ببینید آیا تنوع درسی را در برنامه خود در نظر گرفته‌اید یا نه؛ اگر این طور نیست، حتماً با توجه به ضعف‌ها و نقاط قوت خود، درس‌ها را به شکل متنوع‌تر و طبق شرایط خودتان تنظیم کنید و برنامه‌تان را مجدداً به دانشجویانی که سال‌های قبل رتبه‌های خوبی کسب کرده و موفق بوده‌اند، نشان دهید و یا از معلمان و مشاوران کمک بگیرید و با آرامش دوباره شروع به مطالعه نمایید.

هر هفته دقایقی وقت صرف کنید و بررسی و ارزیابی کنید که برای رسیدن به اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود در کنکور، لازم است که چه خصوصیات و مهارت‌هایی را در خود ایجاد کنید؛ مثلاً مقابله با خواب زیاد، تکمیل بهتر دفتر برنامه‌ریزی، مطالعه درس هر روز در همان روز، حل تمرین مستمر و مداوم و ...

دقت کنید که برای طی مسیر در رسیدن به هدف بلند مدت خود، می‌توانید از قطب‌نما استفاده کنید تا از مسیر اصلی‌تان منحرف نشوید! منظور از به کارگیری قطب‌نما در این مسیر، همان برنامه راهبردی است. بررسی کنید که آیا جهت حرکت شما صحیح است یا خیر، و در کدام قسمت‌ها از برنامه جدا شده‌اید که باید در ایستگاه‌های جبرانی برای آن قسمت‌ها نیز برنامه‌ریزی کنید. به خاطر داشته باشید: «موفقیت، تکرار لجوجانه کارهای ساده و درست است.»

علاقه‌مندی‌هایتان را فراموش نکنید

انسان، یک موجود تک‌بعدی نیست و برای رسیدن به کمال آفریده شده است. به همین

خاطر، تنها کافی است که برای رسیدن به کمال، اشتیاق داشته باشد؛ علاوه بر این، انسان ظرفیت نامحدودی دارد و انسان موفق کسی است که با تمام توان از ظرفیت‌هایش استفاده می‌کند؛ با این همه، باید توجه داشت که همان‌گونه که داوطلبان عزیز می‌توانند به صورت نامحدودی برای تحقق برنامه‌های مطالعاتی و آمادگی خود در کنکور تلاش کنند و وقت بگذارند، باید زمانی را نیز برای خود و خواسته‌هایشان در نظر بگیرند. این هم بخشی از قابلیت‌های انسان است که اگر بخواهد، می‌تواند همه کارهای خود را به صورت هم زمان انجام دهد. روند آمادگی برای کنکور، ممکن است که برای بسیاری از داوطلبان، با خستگی‌های روحی و جسمی فراوانی همراه باشد؛ به خصوص برای داوطلبانی که نتوانند یا نخواهند در برنامه خود، وقتی را برای انجام کارهای دلخواه غیردرسی‌شان در نظر بگیرند. جسم و روح هر یک از شما داوطلبان نیز، مانند سایر مردم، از انجام یک کار متوالی و یکنواخت خسته خواهد شد؛ پس خود را، مخصوصاً از همین ابتدای

دقت کنید که برای طی مسیر در رسیدن به هدف بلند مدت خود می‌توانید از قطب‌نما استفاده کنید تا از مسیر اصلی‌تان منحرف نشوید! منظور از به کارگیری قطب‌نما همان برنامه راهبردی است

راه، فقط و فقط درگیر درس خواندن و آمادگی در کنکور نکنید، و بسته به اینکه در چه سطح علمی هستید و آمادگی درسی شما از قبل چقدر است، حتماً زمان‌هایی هر چند کوتاه را در طول هفته برای پرداختن به تفریحات و برنامه‌های دلخواه خود در نظر بگیرید. اگر در نظر گرفتن این زمان‌ها برای تفریح و انجام کارهای مورد علاقه‌تان، باعث این نگرانی در شما شد که از درس خواندن عقب افتاده‌اید، به خود بگویید که دارید بابت زحمتی که در طول هفته کشیده‌اید، به خودتان پاداش می‌دهید؛ پس سعی کنید خوب درس بخوانید تا از پاداشی که به خود می‌دهید، نیز لذت ببرید. حتماً به این نکته نیز توجه داشته باشید که هر چه به آخرین روزهای آمادگی در کنکور نزدیک می‌شوید، باید برنامه مطالعاتی خود را فشرده‌تر کنید و مدت زمان بیشتری را به درس خواندن اختصاص دهید؛ البته در همان شرایط هم باز به یاد داشته باشید که جسم و روح شما نیاز به استراحت دارد، و اگر این موضوع را خوب مدیریت کنید، نه تنها با انرژی بیشتری درس خواهید خواند، بلکه بسیاری از نگرانی‌های شما هم از بین خواهد رفت.



برنامه‌ریزی درسی؛ ضامن موفقیت در آزمون

درس عمومی، حتی بیشتر از دروس اختصاصی خود، وقت بگذارد.

نکته دیگر اینکه مباحث پیچیده و سخت را زمانی مطالعه کنید که کارایی و توان ذهنی بیشتری دارید، و تا حد ممکن، تعداد تست‌هایی را که قرار است در یک هفته کار کنید، مشخص کنید تا بتوانید برای تست‌ها هم برنامه‌ریزی کنید.

مرور کنید

مرور مباحث مطالعه شده، باعث تسلط شما روی آن مباحث می‌شود. باید بپذیرید که یک داوطلب، هر چقدر هم که باهوش باشد، نمی‌تواند با یک بار مطالعه مبحثی خاص، به درک درستی از آن برسد و تسلط لازم را در آن مبحث پیدا کند؛ پس حتماً در برنامه‌ریزی خود، زمانی را به مرور مطالب اختصاص دهید. در پایان هفته هم زمانی را مشخص کنید که اگر در طول هفته، بنا به هر علتی، نتوانستید درسی را مطابق با برنامه‌ریزی خود مطالعه کنید، در آن زمان بتوانید این کم کاری را جبران کنید؛ به عنوان مثال، می‌توانید پایان هفته را به انجام این کار اختصاص دهید.

استراحت و تفریح؛ نیازهای لازم

شما یک ربات نیستید و نمی‌توانید چند ماه مداوم فقط درس بخوانید. داوطلبی که بدون توجه به زمان تفریح و استراحت خود، برنامه‌ریزی می‌کند، بعد از مدتی کوتاه از پا می‌افتد و همه چیز را رها می‌کند. عده‌ای نیز زمان زیادی را به استراحت و تفریح اختصاص می‌دهند. سعی کنید که جزو هیچ یک از این دو گروه نباشید. به طور متوسط، بعد از هر یک ساعت و نیم مطالعه، بیست دقیقه تا نیم ساعت استراحت کردن، منطقی است. خوب خوابیدن برای تمرکز و هوشیاری کامل لازم است؛ پس حتماً شش تا هشت ساعت خواب شبانه داشته باشید. برای تفریح نیز زمانی را در نظر بگیرید؛ مثلاً آخر هفته‌ها نیمی از روز را به تفریحی که دوست دارید، اختصاص بدهید؛ اما نباید پرداختن به این تفریحات، شما را از مسیر مطالعاتی‌تان دور کند.

مکتوب کنید

ثبت ساعت مطالعاتی هر درس به صورت جداگانه و تعداد تست‌های زده شده، باعث ایجاد یک مقیاس اندازه‌گیری می‌شود. از طریق این مقیاس می‌توانید بفهمید که نسبت به قبل، چه قدر پیشرفت داشته‌اید تا خودتان را بهتر از گذشته ارتقا بدهید؛ یا اگر عملکردتان نسبت به قبل افت کرده است، برای بهبود آن برنامه‌ریزی کنید؛ به همین دلیل، پر کردن دفتر برنامه‌ریزی خود را خیلی جدی بگیرید.



جوگیر نشوید

یک برنامه‌ریزی خوب، باید اهداف روزانه، هفتگی و ماهانه داشته باشد؛ یعنی فقط نگاهی کوتاه مدت نداشته باشد؛ چون وقتی شما فقط برای مدتی کوتاه برنامه‌ریزی کنید، حجم زیادی از درس‌ها را برای یک روز می‌گذارید و تصور می‌کنید که می‌توانید از پس این مطالعه حجیم و پرمشقت برآیید؛ اما در عمل فقط چند روز یا در نهایت یک هفته می‌توانید به رعایت چنین برنامه‌ای پای‌بند باشید؛ پس برای یک روزتان طوری برنامه‌ریزی کنید که بتوانید تا زمان برگزاری آزمون سراسری به اجرای آن متعهد باشید.

برای شروع می‌توانید در روزهایی که مدرسه دارید، از سه یا چهار ساعت مطالعه در روز آغاز کنید و به مرور آن را به شش یا هفت ساعت برسانید، و در روزهای تعطیل هم از چهار یا پنج ساعت مطالعه در روز شروع کنید و آن را به هشت تا ده ساعت برسانید؛ حتی شاید به مرور هم بتوانید بیش از ده ساعت در روزهای تعطیل مطالعه کنید. توجه داشته باشید که برنامه‌ریزی، یک حکم قطعی نیست و شما باید شرایط و توانمندی‌های خود را موقع برنامه‌ریزی در نظر بگیرید و بر اساس آن جلو بروید؛ اما در عین حال، مواظب باشید که خود را نیز دست کم نگیرید.

تک درس مطالعه نکنید

در یک روز، فقط یک درس یا فقط دروس اختصاصی یا دروس عمومی را مطالعه نکنید. به طور معمول ۷۰ درصد از وقت خود را در هر روز می‌توانید به دروس اختصاصی و ۳۰ درصد آن را به دروس عمومی اختصاص دهید؛ اما این حکم، یک حکم کلی نیست؛ چون امکان دارد که داوطلبی در یک درس اختصاصی، توانمندتر از یک درس عمومی باشد و نیاز داشته باشد که برای یک

می‌گویند سرعت آهو ۹۰ کیلومتر در ساعت و سرعت شیر ۵۷ کیلومتر در ساعت است؛ اما چرا هنگامی که شیر آهو را تعقیب می‌کند، بسیاری از اوقات او پیروز میدان می‌شود؟ تنها دلیلش آن است که در این مسابقه تعقیب و گریز، آهو مدام به پشت سر خود نگاه می‌کند و شیر، تنها و تنها، به هدف خود، یعنی آهو، خیره می‌شود.

این مثال برای شما عزیزان کنکوری هم صدق می‌کند. اگر می‌خواهید در این مسابقه علمی پیروز میدان باشید، نباید مدام به اشتباهاتی که در گذشته کرده‌اید، فکر کنید یا از اینکه نسبت به دانش‌آموزان قوی و آماده، پایه ضعیف‌تری دارید، نگران باشید و به خود انرژی منفی بدهید. باید در این مسابقه، مهم‌ترین رقیب خود را در مسیر آمادگی برای آزمون سراسری، فقط و فقط، خودتان بدانید؛ چرا که مقایسه کردن وضعیت درسی خودتان با سایر افراد، کار بسیار اشتباهی است. شما باید این نکته را مد نظر داشته باشید که همه افراد شبیه هم نیستند؛ بنابراین، مقایسه وضعیت درسی‌تان با سایر رقبای خود در کلاس درس و مدرسه، اشتباه محض است. شما می‌بایست نهایت تلاش‌تان را به کار ببرید تا نسبت به روز گذشته و هفته قبل خودتان، عملکرد بهتری داشته باشید؛ به همین خاطر، برای اینکه بتوانید به این نتیجه برسید، نیاز به دفتر برنامه‌ریزی درسی دارید.

داشتن یک دفتر برنامه‌ریزی باعث می‌شود که شما در مورد نحوه درس خواندن، سرعت مطالعاتی، ساعت‌های مفید و غیرمفیدتان، اطلاعات کافی داشته باشید و با ثبت این اطلاعات، بتوانید روی آنها کار کنید. درست مثل ورزشکارهای حرفه‌ای که رکوردشان را ثبت می‌کنند و برای بهتر کردن آن، تلاش می‌کنند، یک دانش‌آموز که دارای هدف است نیز، با ثبت کردن ساعت مطالعه‌اش، تلاش می‌کند که هر هفته‌اش بهتر از هفته قبل باشد. چگونه برنامه‌ریزی درسی کنیم؟

اکنون چه می‌کنید؟

کارهایی را که در طول روز انجام می‌دهید، در این دفتر بنویسید؛ برای مثال، ذکر کنید که: چه زمانی از خواب بیدار می‌شوید؟ ناهار و شام خوردنتان چقدر زمان می‌برد؟ آیا در میانه روز می‌خوابید؟ چقدر در روز را صرف انجام بازی‌های کامپیوتری یا حضور در فضای مجازی می‌کنید؟ چقدر تلویزیون می‌بینید یا موسیقی گوش می‌دهید؟ وقتی زمان‌های انجام امور یاد شده را با دقت تعیین کنید، هم زمان‌های آزادتان معلوم می‌شود و هم زمان‌هایی که به بطالت هدر می‌رود و می‌توانید آنها را حذف کنید یا حداقل کمتر به آنها بپردازید، مشخص می‌شود.