

## روش های مطالعه و برنامه ریزی

### ✓ فنون موفقیت برای کنکور

از آن جایی که برای موفقیت در کنکور عوامل بسیار سهیم هستند در این فصل نکات مهم در روش مطالعه کنکور ارائه خواهد شد.

- ۱- مثبت گرا باشید خود را فرد موفق ببینید، به خودتان اطمینان دهید که موفق می شوید زیرا مثبت فکر کردن باعث اعتماد به نفس می شود و هیچ وقت جنبه های منفی را در نظر نگیرید زیرا باعث ناامیدی و دلسردی شما می شود اگر خود را باور نداشته باشید آن وقت چه انتظاری از دیگران دارید که برایتان قضاوت مثبتی داشته باشند. کسی که خود را کم استعداد- کم حافظه می بیند و نوعی تصویر منفی از خود دارد ضربه محکمی بر ذهن خود وارد می کند. پس من حافظه قوی دارم و می خواهم موفق شوم و حتما موفق می شوم.
- ۲- اگر خود را برای کنکور آماده می کنید بیهوده وقت خود را تلف نکنید.

هرزمانی آمادگی لازم را داشتید، مطالعه را شروع کنید و دائما " وقت مطالعه را به عقب نیندازید. زیرا کم کم به دنبال سپری شدن وقت خود احساس ناامیدی خواهید کرد و سعی کنید هیچ وقت به دنبال فرصت مناسب برای مطالعه نباشید. از همین فرصت موجود نهایت استفاده را ببرید و همه زمانها برای مطالعه ارزشمند باشد، زمان برای همه یکسان

است. اما فقط تعدادی از افراد طرز استفاده صحیح آن را می دانند، و اینان هستند که در کنکور و مراحل مختلف زندگی موفقند.

- متخصصین امور مطالعه، اغلب محتوای یک کتاب را حرف ربط، حرف اضافه و مشابه آن ذکر کرده اند تا این که معنی و مفهوم خاصی را برداشته باشد. لذا همه محتوای یک کتاب مهم و مفید هستند که آنهم باید به صورت کلمات کلیدی یادداشت شوند.

- تعدادی از داوطلبان کنکور برای خواندن کتابهای درسی اینطور فکر می کنند که ابتدا باید کتاب را به طور کامل بخوانند و بعد سراغ کتاب دیگری بروند. این روش خواندن صحیح نیست. در هر صورت باید این نکته را مدنظر داشته باشید که ابتدا کتاب های مورد علاقه تان را بخوانید و از طرفی در طول روز فقط یک کتاب خاص را نخوانید بلکه ساعات مطالعه را به چند قسمت تقسیم کنید و در هر زمانی یک بخش از کتاب را بخوانید. این روش در فرآیند مطالعه بسیار مهم و مفید است.

حتی المقدور سعی کنید یک کتاب تخصصی و یک کتاب عمومی مطالعه کنید، یعنی یک کتاب مربوط به تجزیه تحلیل و یک کتاب عمومی و یا حفظی.

- مطالعه دروس به ویژه اگر به منظور قبول شدن در کنکور باشد، نیازمند طرح یک برنامه جامع و مانع است که در آن از تمام شرایط به بهترین نحو استفاده شود. آنهایی که بدون برنامه شروع به خواندن کتاب می کنند و نمی دانند که چه مدتی یا چند صفحه را می خواهند بخوانند، هیچ گونه اطلاعات اولیه ای نسبت به کتاب ندارند و به اصطلاح خودشان آن قدر می خوانند تا سه شوند، بدانند که بدترین شیوه مطالعه را انتخاب کرده

اند و بعد از مدت کوتاهی مطالعه خستگی عارض گشته و حواس پرتی باعث کاهش راندمان خواهد شد. مانند معماری که ساختمان را بدون نقشه قبلی شروع کرده است. در هنگام برنامه ریزی دروس مهم تر که باید زمان مطالعه بیشتری را به آنها اختصاص دهید دروسی هستند که از ضریب بیشتر برخوردار هستند و یا در آنها ضعف بیشتری را در خود احساس می کنید، که در قسمت بعدی کتاب اهمیت و الویت دروس درج شده است.

- هر چند وقت یک بار برای خود یک آزمون آزمایشی ترتیب دهید. برای این منظور می توانید از تست های کنکور سال گذشته و کتاب های کمک آموزشی معتبر که به صورت تستی تهیه شده اند استفاده کنید. شرکت در آزمون های آزمایشی که از جانب سازمان های آموزشی معتبر برگزار می شوند نیز بسیار کمک کننده است و سعی کنید همه مواردی را که در کنکورهای آزمایشی تجربه می کنید فقط اطلاعات نباشند. طریقه تست زدن، دقت، سرعت و غیره که در جلسه کنکور اصلی گریبانگیری شود را یاد بگیرید تا گرفتار عوامل جانبی نشوید.

- توجه به ضرایب مربوط به دروس عمومی و اختصاص را در نظر داشته باشید ضمناً مطالعه دقیقی از چگونگی سهمیه های ورودی و دانشگاههای مورد نظر خود داشته باشید که قصد دارید به چه دانشگاه و چه رشته ای بروید مطالعه دانشگاههای روزانه، شبانه، پیام نور، رشته ای خاص و ... ضروری می باشد. تقریباً " ۲۲ نوع دانشگاه داریم.

- بسیاری از داوطلبان ورود به دانشگاه و مراکز آموزش عالی چند روز مانده به برگزاری کنکور دچار اضطراب، بی خوابی، افسردگی و امثال آن می شوند و در نتیجه با وجود آگاهی های لازم و توانمندی و زحمات زیاد توفیق راه یافتن به دانشگاه را پیدا نمی کنند در حالی که برای درمان هر یک از عوارض زیان آور راه حل های علمی وجود دارد. یکی از سودمندترین راه ها برای غلبه یافتن به عوارض یاد شده استفاده از روش های آرامش دهی است. با انجام این کار دو هفته قبل از امتحان می توان تا حدود زیادی مشکل را مرتفع نماید و با تولید انرژی مثبت از خود و کشیدن چند نفس عمیق با آرامش کامل خودتان را طوری تجسم کنید که در ساعت ۸ صبح روز امتحان کنکور سرجلسه بر روی صندلی مورد نظر نشسته اید و به تمام سئوالات بدون هیچ اشتباهی و با سرعت و اعتماد به نفس پاسخ می دهید و احساس خوبی دارید. این کار را به مدت دو هفته شب ها قبل از خواب انجام دهید حتماً نتیجه خوب آن را احساس خواهید کرد و اگر با استفاده از قوه تخیل حالت دانشجو بودن خود را نیز مجسم کنید که مثلاً "در رشته مورد علاقه تان قبول شده اید و به هر صورت اگر توان اجرای این اعمال را نداشته و احتیاج به اتخاذ تصمیم و همفکری در مورد هدایت تحصیلی و مواردی نظیر ترس از امتحان، اضطراب امتحان و روش های مطالعه صحیح و ... دارید حتماً" با یک مشاور یا روانشناس تماس بگیرید و با کمک او مشکل خود را قبل از ورود به جلسه مرتفع نمایید.

- پیشنهاد می شود حدود دو هفته قبل از برگزاری کنکور، دیگر کتاب های درسی و کمک درسی را نخوانید و فقط به مرور یادگیری ها و یادداشت های خود که بصورت طرح های شبکه ای و به شکل سازمان یافته ای نوشته اید بپردازید. این کار بسیار مهم تر از خواندن یک کتاب درسی جدید خواهد بود. و سعی کنید خودتان را در روزهای آخر بیش

از اندازه خسته نکنید که باعث فشار روحی گردیده و عوامل منفی برای شما خواهد داشت، اگر برنامه ریزی دقیق داشته باشید خود به خود این مسئله حل شده است.

- هیچگاه به یک درس خاص بعنوان عامل منحصر به فرد قبولی خود تکیه نکنید زیرا در صورتیکه در آن درس خاص نمره خوبی کسب نکنید نخواهید توانست با دروس دیگر این نقیصه را جبران نمایید.

همچنین یک درس تضمین کننده قبولی شما نخواهد بود و برای قبول شدن هر سؤال می تواند برای شما ارزشمند و مهم و سرنوشت ساز باشد. همواره به یاد داشته باشید که در گروه آزمایشی، دروس اختصاصی و عمومی ضریب بالا عامل لازم برای موفقیت شما هستند ولی کافی نیستند، به خصوص اگر قصد دارید در یک رشته بالا یا ممتاز قبول شوید همه سئوالات برای شما مهم هستند.

- شب قبل از برگزاری کنکور و امتحان مطالعه نکنید فقط استراحت کنید و تمامی وسایل مورد نیاز امتحان را آماده نمایید. در صبح روز امتحان کمی زودتر بیدار شوید با توکل بر خدا نماز خود را بخوانید و حتماً "چند آیه از قرآن را تلاوت نمایید که عامل مهم برای آرامش شما خواهد بود. صبحانه کاملاً" مفصل و مقوی بخورید کمی قدم بزنید و یک ساعت قبل از امتحان حرکت کنید که مبادا دیر شود و آرامش شما مختل گردد. شاد و خوشحال باشید و با ذهن مثبت و تصویر مثبتی از خود به مراکز مورد نظر بروید و سعی کنید با دوستان خود در مورد سئوالات و درس ها اصلاً صحبت نکنید زیرا ممکن است یک سؤال را بلد نباشید و اعتماد به نفس خود را از دست بدهید. به محض اعلام ورود به جلسه با نام و یاد خدا حرکت کنید و وارد جلسه شوید.

- در جلسه امتحان به موقع بر روی صندلی خودتان بنشینید، خونسردی خود را حفظ کنید، چند نفس عمیق بکشید و با ذکر نام خدا و خواندن چند سوره کوچک از قرآن از آن نیرو بگیرید چرا که: یاد و نام خدا باعث آرامش شما می شود. به هیچ عنوان نگران مشکل بودن سئوالات نباشید و قبل از امتحان این را بپذیرید که احتمالاً " پاسخ تعدادی از سئوالات را نمی دانید بنابراین اگر موقع امتحان نتوانستید به چند سؤال پاسخ دهید جای هیچ گونه نگرانی نیست. ولی ذهنیت شما این باشد که حتماً " قبول می شوید و همان طور که اشاره شد ابتدا فقط به سئوالاتی که بلد هستید جواب بدهید مبادا روی یک سوال توقف نمائید و به ذهن خود فشار بیاورید راحت از سئوالاتی که بلد نیستید رد شوید، و در پایان با فرصت کافی به سراغ این گونه سئوالات بیائید.

- در پاسخ به سئوالات تستی باید ابتدا به جمله بندی سئوالات دقیق شوید تا متوجه عبارات یا کلمات محدود کننده و مقید کننده " کدام پاسخ صحیح نیست؟ " یا " کدام گزینه درست است؟ " بشوید. حتماً " سئوالات را به دقت بخوانید و ببینید که از شما چه می خواهد، سپس جواب ها را بخوانید. بدین ترتیب بدون اینکه از همان ابتدا فوری به سراغ اولین و ساده ترین جواب بروید، پاسخ ها را جداگانه و با نگرشی یکسان بررسی کنید شاید کامل ترین پاسخ در گزینه سوم یا چهارم باشد. در موقع حدس زدن معمولاً " اولین حدس شما صحیح ترین است. بنابراین جواب را در صورتی عوض کنید که مطمئن باشید پاسخی را انتخاب کرده اید از پاسخ اول صحیح تر است.

- در شیوه صحیح تست زنی ملاک ترتیبی نیست بلکه ملاک گزینشی و انتخابی است. یعنی در این روش نباید به ترتیب به سئوالات پاسخ دهید. بلکه باید در مرحله اول به

سئوالات ساده جواب داده به سئوالات نیمه مشکل در مرحله دوم و به سئوالات مشکل یا اصلاً" جواب نمیدهید و یا آنکه در مرحله سوم و در صورت داشتن وقت اضافی بر روی آن فکر کنید و بدون جهت و با احتمال شانس شروع به پاسخ دادن به سئوالاتی که بلد نیستید نکنید.

- در کنکور تمام سئوالات مربوط به یک درس برخلاف سئوالات تشریحی که یک سؤال مشکل نمره بیشتری از یک سؤال ساده دارد از نظر نمره ارزش یکسانی دارند یعنی سئوالاتی که پاسخ آن فقط چند ثانیه طول می کشد با آن سئوالاتی که چند دقیقه وقت برای پاسخ دادن نیاز دارد هیچ تفاوتی ندارد. بنابراین بر روی سئوالات مشکل خیلی فکر نکنید این طور نباشد که راه حل های گوناگون را امتحان کنید و بعد از مدتی فکر تفکر و حل کردن متوجه شوید که نمی توانید به جواب صحیح برسید. در این صورت هم وقت را تلف کرده اید و هم از نظر ذهنی خسته شده اید و وقتی به ساعت نگاه می کنید متوجه می شوید که زمان زیادی گذشته و شما بیش از چند سؤال را پاسخ نداده اید. این امر باعث دلهره و اضطراب شما می شود و در نتیجه تمرکز کافی بر روی سئوالات را نیز از دست می دهید. بنابراین بار دیگر تاکید می کنیم که به سئوالاتی که مشکل هستند یا جواب صحیح آنها را نمی دانید وقت نگذارید. صحیح پاسخ دادن مهم است نه پاسخ دادن به همه سئوالات.

- هرگز از امتحانات تستی هراس به خود راه ندهید. این گونه امتحانات بسیار ساده تر از امتحانات تشریحی هستند مخصوصاً" اگر روش تست زنی را آموخته باشید. به خصوص در دروسی مانند ادبیات و معارف اسلامی و زبان و ... که وجود گزینه در کنار

تست به علت تداعی مطلب با پاسخ مورد نظر انتخاب جواب درست را آسان تر می کند. تنها مطلبی که باید به دقت مورد بررسی قرار دهید دقت شما در خواندن تست و درک صحیح مطلب مورد سؤال و کمبود وقت است. بنابراین سعی کنید با انجام تمرینات زیاد و دستیابی به سرعت های بالا در خواندن و رعایت نکاتی که در مورد تست زنی صحیح ارائه شده توانایی های خود را افزایش دهید و بر مشکل کمبود وقت فائق آید.

- اضطراب و امتحان: اصولاً "هر امتحان و آزمونی هیجان و اضطراب خاص خود را دارد. همه هنر انسان در این است که با حداقل اضطراب از عهده بزرگترین امتحانات بگذرد. انسان بالفطره موجود است که کمال طلب، تشویق پذیر و تنبیه گریز و بر این اساس دانش آموزان نیز همواره طالب آنند که رفتارهایشان مورد تأیید و تشویق دیگران، بالاخص گواهی های مطلوب آنها واقع شود. همچنین این نیاز کاملاً فطری و طبیعی است که همه انسان ها به خصوص کودکان و نوجوانان دوست دارند همان طور که هستند مورد توجه و تشویق دیگران قرار گیرند. لذا فرآیند ارزشیابی به هر صورتی که باشد چندان خوشایند نیست ولی اینکه نتیجه آزمون نتیجه ای خوشایندتر همراه داشته باشد انسان را خوشحال می کند به طور کلی انسان دوست ندارد رفتارها همواره مورد ارزیابی دیگران واقع گردد، به همین دلیل هر زمان که در موقعیت امتحان و آزمون قرار می گیرد، به گونه ای مضطرب می گردد. البته بدیهی است که وجود اضطراب به خودی خود امری غیرعادی نیست و مقداری از آن لازمه کار است اما آنچه که می تواند به عنوان یک عامل آزاردهنده و بازدارنده مورد توجه قرار گیرد، شدت هیجان زده گی و یا اضطراب فوق العاده است که به هنگام حضور در محافل اجتماعی یا شرکت در آزمون های مختلف دامن گیر بعضی از افراد می شود. بنابراین یکی از رسالت های مهم اولیا و مربیان و



مشاوران توجه به عامل اضطراب و اتخاذ تدابیر لازم برای کاهش آن در بین دانش آموزان می باشد چنین اضطرابی می تواند آثار زیستی - روانی زیانباری را همراه داشته باشد و زحمات چند ساله یک فرد را از بین ببرد.

اضطراب شدید، بر غدد درون ریز اثر گذاشته، با متأثر نمودن ذهن انسان زمینه فراموشی های زودگذر و خطاهای ادراکی را فراهم می آورد، به همین دلیل در بسیاری از موارد نتایج حاصله در آزمون های انجام شده از دانش آموزانی که شدیداً دچار اضطراب می شوند بیانگر فراموشی های آنی و خطاهای ادراکی آنهاست. در این میان دانش آموزان کمرو و خجالتی، در موقع امتحان بیش از دیگران دچار اضطراب می شوند. اضطراب ناشی از امتحان نه تنها باعث می شود که دانش آموزان نتوانند با مهارت و سرعت مناسب و به طور کاملاً واضح فکر کرده و پاسخ های مطلوب را ارائه نمایند، بلکه آرامش روانی آنها را نیز به مخاطره می اندازد. بسیاری از اختلالات روانی و بیماریهای جسمانی در کودکان و نوجوانان ناشی از یک منبع قوی اضطراب می باشد. اضطراب ناشی از امتحان در نزد دانش آموزانی که تجارب ناخوشایندی از شکست های پی در پی داشته یا همواره به دلایل عدیده انتظار کسب بهترین نمرات را دارند، فوق العاده چشمگیرتر است.

همچنین آن دسته که به لحاظ شیوه خاص تربیتی و نظام ارزشی حاکم بر خانواده و محیط زندگی شان احساس خود ارزشمندی و عزت نفس آنها صرفاً ناشی از موقعیت های آموزشی است عمدتاً با اضطراب بیشتری مواجه هستند. در حقیقت سطح انتظارات خانواده زمانی که تناسبی با توان واقعی فرزندان نداشته باشد خود می تواند

زمینه ساز اضطراب و نگرانی مستمر آنان باشد. همانطوری که قبلاً اشاره شد سعی کنید در امتحانات داخلی و کنکورهای آزمایشی تمام نواقص را رفع کنید تا در کنکور سراسری دچار مشکل نشوید.

برای کاهش اضطراب ناشی از امتحان علاوه بر داشتن انتظارات معقول از خود تشویق نقاط مثبت و توانمندی های آنها تقویت اعتماد به نفس ایشان و سرانجام فراهم ساختن آرامش خاطر آنان شایسته است بر تلاش هر چه بیشتر دانش آموزان در حد توانشان تأکید نمایید تا تسلط بیشتری بر موضوع مورد نظر داشته باشند. بدیهی است هر قدر انسان با تسلط بر موضوع درسی آمادگی ذهنی و روانی بیشتری برای آزمون داشته باشد اضطراب او کمتر خواهد بود به عبارت دیگر آنگاه که دانش آموز تصویر روشنی از آینده خویش دارد در حد توان تلاش می کند و تسلط نسبی بر مطالب درسی پیدا می کند. در این شرایط انتظاری که دانش آموز از نتیجه امتحان و آزمون دارد معقول است و لذا دچار اضطراب کمتری می شود. همچنین هرگاه دانش آموز قبل از جلسه امتحان چندبار در آزمون های فرعی و شرایط متفاوت شرکت کند در این زمینه تجارب متنوع و موفقیت آمیزی کسب می نماید و با رفع مشکلات از بهداشت روانی، اعتماد به نفس و احساس خودارزشمندی مطلوب تر و نگرشی مثبت و خوشایند نسبت به معلم و موضوع امتحان برخوردار می شود. لذا اضطراب به حداقل می رسد.

## نحوه زمانبندی مطالعه دروس

برای تنظیم زمان برای مطالعه هر درس، من روشی رو ابداع کردم که الان چند ساله به شاگردهای خودم آموزش می دهم، و می تونم ادعا کنم که نتایج نسبتاً خوبی رو هم داشته. اون روش به این صورته که شما اول داخل یه برگ کاغذ در یه ستون اسم تمامی دروس کنکوری رشته خودتون رو می نویسید، و بعد در ستون مقابل، جلوی هر درس، ضریب مربوط به اون رو در کنکور مرقوم می کنید. خوب همونطور که گفتم بهتره که میزان مطالعه هر درس در هفته با توجه به ضریب اون باشه. یعنی معقوله که مثلاً اگه فرض کنیم که بچه های ریاضی به تعداد جمع ضرایب دروس در هفته (مثلاً ۳۸ ساعت در هفته) درس می خونند، از این ۳۸ ساعت به تعداد ضرایب هر درس، برای اون درس وقت اختصاص بدند. مثلاً ۱۲ ساعت ریاضی در هفته، ۹ ساعت فیزیک در هفته و الی آخر. و در انتها ضرایب تمام دروس رو با هم جمع ببندید. برای نمونه علیرضا، در جدول زیر این کار رو برای رشته ریاضی انجام داده:

نام درس	ضریب درس	ساعات مطالعه
ریاضی	۱۲	۱۲
فیزیک	۹	۹
شیمی	۶	۶
ادبیات	۴	۴
بینش	۳	۳
عربی	۲	۲
زبان خارجه	۲	۲
جمع کل	۳۸	۳۸

خوب همونطوری که می بینید در این جدول با فرض ۳۸ ساعت مطالعه در هفته، به هر درس متناسب با اهمیت اون درس وقت اختصاص داده شده. اما قبلاً گفتیم که باید میزان توانایی ما در هر درس هم، در برنامه ریزیمون مورد توجه قرار بگیره. یعنی وقتی در درسی ضعیفتریم، طبیعیه که باید یه مقدار وقت بیشتری رو به خوندن و مطالعه اون درس اختصاص بدیم. به این منظور شما جلوی ستون آخر جدول فوق یه ستون دیگه باز کنید و تو اون ستون جلو هر درس بنویسید که آیا در اون درس قوی هستید یا ضعیف یا متوسط. اگر در درسی ضعیف بودید توصیه می شه که یه مقدار زمانش رو بیشتر کنید و اگر در درسی قوی بودید، می تونید یه مقدار زمان کمتری رو به خوندن اون درس اختصاص بدید، و مابقیش رو صرف مطالعه دروسی کنید که در اونها ضعیف ترید. به

مثال زیر توجه کنید:

نام درس	ضریب درس	ساعات مطالعه (اولیه)	توانایی	ساعات مطالعه (اصلاح شده)
ریاضی	۱۲	۱۲	قوی	۱۰
فیزیک	۹	۹	متوسط	۹
شیمی	۶	۶	ضعیف	۸
ادبیات	۴	۴	قوی	۳
بینش	۳	۳	متوسط	۳
عربی	۲	۲	ضعیف	۳
زبان خارجه	۲	۲	قوی	۲
جمع کل	۳۸	۳۸		۳۸

همونطور که می بینید، چون علیرضا در درس ریاضی قویه، تصمیم گرفت بجای ۱۲ ساعت، ۱۰ ساعت در هفته مطالعه کنه، و دو ساعت دیگه رو به ساعات مطالعه شیمی اضافه کرد چون در درس شیمی ضعیفه. همچنین از ساعات ادبیات هم که توش قویه،

یکی کم کرد و اون رو به عربی اضافه کرده. اما در دروس فیزیک و بینش چون متوسط بوده تغییری در ساعات مطالعه اونها ایجاد نکرده. همچنین با وجودی که در درس زبان قویه اما چون همینطوریش هم فقط دو ساعت در هفته زبان می خونه، پس دلیلی نداره که بخواد از این دو ساعت هم یه مقداری کم کنه و به خوندن درس دیگه اضافه کنه، پس برای زبان همون دو ساعت رو در نظر گرفت.

خوب حالا شما الان و برای این هفته خودتون یه برنامه منطقی و معقول دارید، و برای مطالعه هر درس (منظور از مطالعه خوندن مفهومی دروس، حل تمرین، و تست زنی) با توجه به اهمیت اون درس و توانایی خودتون برنامه ریزی کردید. و از هیچ درسی غافل نشدید. اما همونطور که میبینید جمع ساعت های مطالعه هفتگی شما ۲۸ ساعت شده که ممکنه با واقعیت همخوانی نداشته باشه. ممکنه شما دوست داشته باشید هفته ای مثلاً ۵۰ ساعت درس بخونید، یا اینکه نه مثلاً هفته ای ۲۰ ساعت می خواهید درس بخونید. حالا چاره چیه؟ خیلی ساده تناسب ببندید. مثلاً بگید از ۳۸ ساعت باید ۱۰ ساعت درس ریاضی رو بخونم از ۵۰ ساعت چقدر می شه؟ مثلاً علیرضا تصمیم داشت که در هفته ۳۰ ساعت درس بخونه و با تناسب بندی ساعات مطالعه هر درس رو به شرح زیر بدست

آورد:

نام درس	ساعات مطالعه از ۳۸ ساعت	ساعات نهایی از ۳۰ ساعت
ریاضی	۱۰	۸
فیزیک	۹	۷
شیمی	۸	۶/۵
ادبیات	۳	۲/۲۵

۲/۲۵	۳	بینش
۲/۲۵	۳	عربی
۱/۷۵	۲	زبان خارجه
۳۰	۳۸	جمع کل

خوب امیدوارم این روش به دردتون بخوره. در نهایت هم میزان ساعات مطالعه هر درس رو در هفته پخش بکنید و بنویسید که هر روز و چه ساعاتی رو می خواهید چه درسی بخوانید.

فقط یادتون باشه، که این برنامه برای یه هفته تنظیم شده. بهتره که شما هر هفته (یا اگه تنبلیتون میاد هر ماه) برنامه هفتگی تون رو بازبینی کنید ببینید آیا هنوز هم تواناییهاتون در مورد دروس همونه که قبلاً بوده یا تغییر کرده، و میزان تعهد هفتگیتون رو هم بیشتر کنید و دوباره برنامه ریزی کنید. و یادتون باشه که آماده کردن این برنامه اما عمل نکردن به اون، هیچ دردی رو از شما دوا نمی کنه. پس بعد از آماده سازی برنامه سریعاً اجراش کنید.