

وقت و زمان در زندگی محدود و برگشت ناپذیر است، لذا ما برای استفاده‌ی درست از زمان ناگزیر به برنامه ریزی هستیم. چرا که اگر برای اوقات روزانه‌ی خود برنامه نداشته باشیم به طور غیرمستقیم پذیرفته ایم «هر چه پیش آید خوش آید». بنابراین روزمره‌گی، بی برنامه‌گی و اتلاف وقت پیامد این بی توجهی است. برخی دانشجویان فکر می کنند اگر بخواهند برنامه ریزی کنند زمان را از دست می دهند و کارهایشان انجام نمی شود. در حالی که دانشمندان معتقدند ۸ دقیقه صرف زمان برای برنامه ریزی روزانه می تواند یک ساعت زمان را برای شما ذخیره نماید. اگر بتوانید در زندگی تحصیلی خویش از یک برنامه ریزی مناسب تبعیت کنید و امور تحصیلی و روزمره‌ی خود را در قالب برنامه‌ای از پیش تعیین شده تعریف نمایید، نه تنها موفقیت تحصیلی شما تضمین می شود بلکه به فنونی دسترسی پیدا می کنید که می تواند سایر ابعاد شخصی و اجتماعی زندگی شما را تحت تاثیر قرار داده و پیشرفت شما را در سایر عرصه‌ها ارتقاء بخشد.



برنامه ریزی یعنی چه؟

برنامه ریزی فعالیتی مستمر است که ما را به هدف‌های مان می رساند و هدف آن ایجاد تغییرات مطلوب در رفتار است. یک برنامه ریزی تحصیلی موفق مبتنی بر اصولی است، که این اصول هر کدام سهم به سزایی در یک برنامه ریزی کارآمد دارند و توجه دقیق به آنها برای دانشجویان در حال تحصیل بسیار ضروری می باشد. این اصول عبارت اند از:

۱- **خودشناسی:** قبل از برنامه ریزی یک بار خود را مرور کنید به قول خودتان از خودتان آمار بگیرید. ببینید توانایی‌ها و محدودیتهای شما کدامند، نقاط ضعف و قوت شما در کجاست مثلا آیا می توانید به کسی که بی موقع زنگ زده و یا شما را دعوت به کاری که آمادگی آن را ندارید نه بگویید؟ و یا اینکه به چه چیزهایی عادت دارید مثلا عادت دارید در همه‌ی شرایط موزیک گوش کنید، شب‌ها دیر یا زود بخوابید؟ درست است که برنامه ریزی شما را محدود می کند ولی این محدودیت نباید زندگی عادی و بعضی عادات و فعالیت‌های شما را مختل کند. بلکه باید با در نظر گرفتن خصوصیات خویش برنامه ریزی کنید.

۲- **واقع بینی:** اگر می خواهید با برنامه ریزی تحصیلی پیش بروید، به این معنی نیست که باید برنامه‌های شما تماما درس و مطالعه باشد. بلکه شما با برنامه ریزی زندگی می کنید لذا فهرستی از کارهای روزانه‌ی خود را که حتما باید انجام دهید تهیه و سعی کنید آن را در برنامه خود بگنجانید. مثلا وقتی برای باشگاه، زمانی برای تفریح و استراحت و غیره در نظر بگیرید. مهم این است که برنامه محور باشید نه درس محور.

۳- **فرد محوری:** هرکس برای خود برنامه ریزی می کند یعنی برنامه اش می بایست با توجه به عادات و ویژگی‌های شخصیتی خودش تنظیم شود.

۴- **واحد زمانی:** هر برنامه‌ای با توجه به هدفی که برای آن پیش بینی شده است نیازمند تعریف واحد زمانی است. هر برنامه را باید داخل ظرف زمان قرار دهیم. این ظرف، گاهی روزانه، گاهی هفتگی، گاهی ماهانه و گاهی سالانه است. برای برنامه ریزی شما دانشجویان بهترین شکل واحد زمانی هفتگی است. به عبارتی برنامه ریزی هفتگی به شما این امکان را می دهد که در پایان یک هفته عملکرد خود را ارزیابی کنید و میزان موفقیت خود را ببینید.

۵- **ارزیابی مستمر:** انجام برنامه ریزی به خصوص اگر در ابتدای راه باشیم، بیشتر احساسی و بر پایه‌ی انتظارات غیرواقع بینانه‌ی ما است. لذا طبیعی است که اشکالاتی داشته باشد. قرار نیست برنامه‌ای که برای خود تنظیم می کنیم، همیشگی باشد بلکه مستلزم این است که در پایان یک دوره مورد ارزیابی قرار دهیم و اصلاحات لازم را اعمال نماییم. اهمیت این ارزیابی در هفته‌های اول بسیار بیشتر است، برای اینکه در این فرصت عادات و توانایی‌های ما با اهدافمان هماهنگ می شود، نهایتا منجر به تهیه یک برنامه با ثبات تر می شود. البته لازم به ذکر است که برای تغییر آن حتما باید دلایل منطقی داشته باشیم و در پایان یک دوره‌ی آزمایشی (۳ الی ۴ هفته) باید برنامه‌ها به ثبات برسند. ولی قرار نیست هر وقت دلمان خواست برنامه را زیاد یا کم کنیم.



چگونه برنامه ریزی کنیم؟

حال که اهمیت برنامه ریزی در رسیدن به موفقیت در تحصیل و اصول یک برنامه ریزی موثر را شناختید، لازم است که نحوه‌ی برنامه ریزی را یاد بگیرید، جهت انجام برنامه ریزی باید گام‌های زیر را برداریم.

گام اول تهیه نوع برنامه

منظور از تعیین نوع برنامه، برنامه‌های روزانه، هفتگی و ماهانه می باشد.





مهارت برنامه ریزی تخصیصی



سازمان خدمات دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی

گام دوم تعیین روش برنامه ✓

روش برنامه ریزی به دوصورت زمان محور (یعنی ابتدا ساعات روزانه ی خود را تنظیم کنید و سپس هر درس و برنامه را در داخل آن ساعات بگنجانید) و تکلیف محور (ابتدا دروسی را که باید بخوانیم مبنا قرار می دهیم و سپس زمان مناسب برای هر درس را پیش بینی می کنیم) انجام می شود.

گام سوم تهیه ی فهرستی از فعالیت های روزانه ✓

قبل از اینکه دست به کار شوید ابتدا کارهایی که می بایست انجام دهید را فهرست کنید.

گام چهارم تعیین زمان مناسب برای هر فعالیت ✓

در هر دو شکل برنامه ریزی (زمان محور یا تکلیف محور) باید بدانیم برای انجام اموری که فهرست کرده ایم بطور متوسط چقدر وقت در روز نیاز داریم.

گام پنجم اولویت بندی و تعیین انجام کارها ✓

برنامه های خود را بر اساس درجه اهمیت اولویت بندی کرده و برای آنها زمانی مناسب در نظر بگیرید.

بتول خادمیان

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

<http://counseling.ut.ac.ir>



خدمات مشاوره تلفنی دانشگاه تهران :

از ساعت ۱۶ الی ۲۱ (تمامی روزهای هفته)

۶۶۹۶۲۳۷۷ (چهار خط)