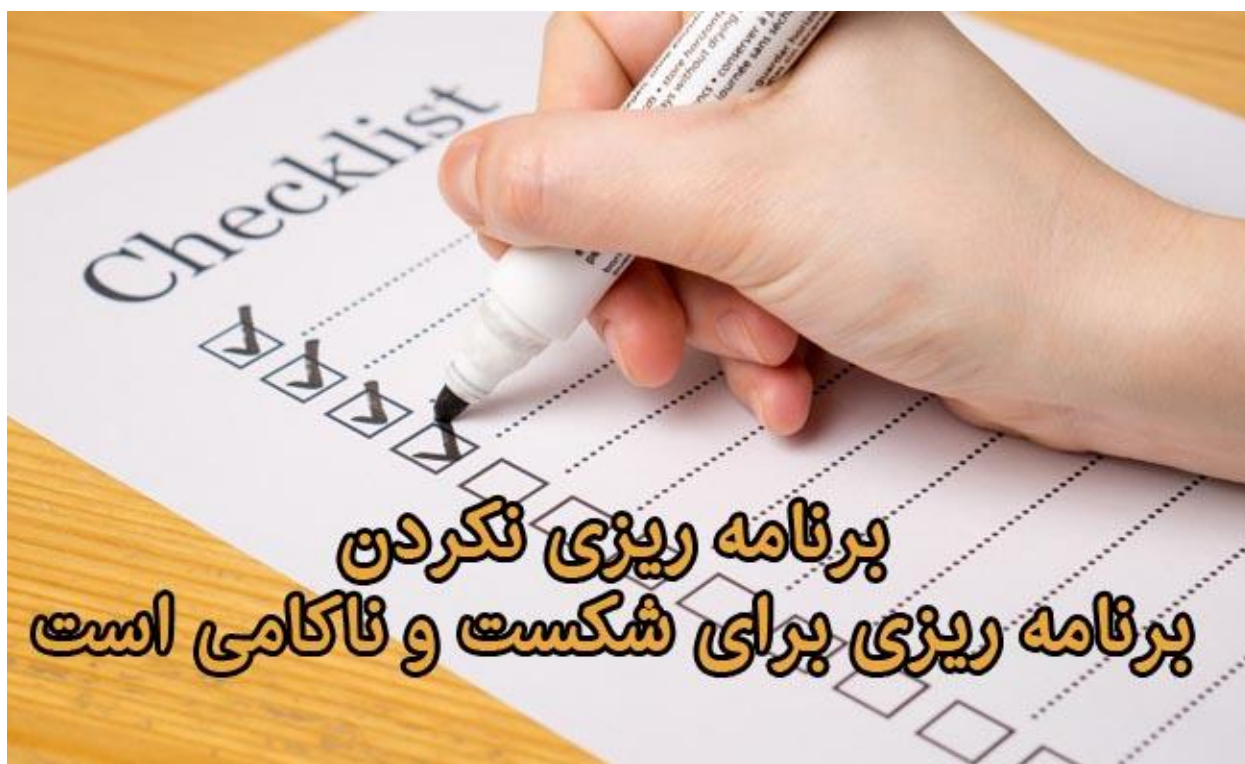


معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان  
(خوراسگان) مرکز مشاوره امین ویژه نامه شماره ۹ خرداد ۱۳۹۹

## ویژه نامه برنامه ریزی



**برنامه ریزی نکردن  
برنامه ریزی برای شکست و ناکامی است**

دانشجویان عزیز، وقتی صحبت از برنامه ریزی می شود برنامه ریزی بصورت کلی و همه جانبه است و همه فعالیت های زندگی را نیز دربر خواهد داشت و اگر برنامه ریزی صرف درسی و مطالعات باشد و مورد دیگر در آن لحاظ نشده باشد، اجرای آن قطعاً با مشکل مواجه خواهد شد. زیرا برنامه ریزی درسی و مطالعاتی یکی از فعالیت های روزمره ماست و با فعالیت های دیگر در ارتباط است و هر کدام می تواند دیگری را تحت تاثیر خود قرار دهد.

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان

(خوراسگان) مرکز مشاوره امین ویژه نامه شماره ۹ خرداد ۱۳۹۹

پس لازمه یک برنامه خوب این است که در آن جایی برای کارهای شخصی و غیردرسی

نیز در نظر گرفته شود و اولویت انجام آنها نسبت به امور دیگر مشخص باشد، بنابراین

اگر بخواهیم در درازمدت پایبند برنامه درسی خود باشیم باید نکات زیر را در برنامه ریزی

درسی خود لحاظ کنیم:

۱- **خواب منظم:** حدود (۸-۶ ساعت) پیشنهاد می شود شبها ساعت

۱۱ تا ۵ صبح و ظهرها نیز حداکثر یک ساعت بخوابیم.

۲- **تغذیه مناسب:** صبحانه-ناهار-شام خورده شده و بویژه به صبحانه خوردن

زیاد تاکید کنید.

۳- **تحرک جسمانی:** فعالیت جسمانی شما باید خوب باشد و مثلاً حداقل در روز نیم ساعت

بدوید، یا طناب بزنید یا سرعت پیاده روی کنید طوری که به نفس نفس بیفتید.

۴- **تحرک اجتماعی:** به ارتباط اجتماعی با دوستان و اقوام اهمیت دهید ولی حد و مرکز آن

را خوب رعایت کنید.

لازمه یک برنامه ریزی خوب و قابل اجرا اینست که برنامه تنظیم شده با توانمندیهای

فرد متناسب باشد، آنچه مسلم است هیچکس جز خود شما از تواناییهایتان شناخت دقیق

و کاملی ندارد به همین علت توصیه ها ما اینست که برنامه ریزی بایستی توسط

خود فرد و با توجه به ویژگیهای شخص تنظیم گردد.

# معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) مرکز مشاوره امین ویژه نامه شماره ۹ خرداد ۱۳۹۹

## ویژگیهای یک برنامه

ابتدای خواهم بینیم یک برنامه ریزی خوب باید چه ویژگیهایی داشته باشد:

۱- قابل انعطاف بودن برنامه، یعنی طوری تنظیم شود که در برخورد با حوادث و اتفاقات پیش بینی نشده انعطاف پذیر و قابل اجرا باشد.

۲- متناسب با حال فرد و میزان تحمل فرد برای درس خواندن باشد.

۳- اولویت هادر آن مشخص شده باشد.

اولویت اول: درس

اولویت دوم: تماشای تلویزیون و...

اولویت سوم: دیدار از اقوام و غیره

۴. برای مطالعه هر درس، وقت کافی منظور گردد.

۵. درس و مطالب مشابه در یک زمان نباشد چون باعث فراموشی مطالب می شود.

۶. بیش از اندازه متراکم و فشرده نباشد.

معادنت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان

(خوراسگان) مرکز مشاوره امین ویژه نامه شماره ۹ خرداد ۱۳۹۹

۷. بعضی مواقع می توانید در برنامه خود بعنوان یک تفریح و تنوع دیدن تلویزیون راجزء برنامه ریزی خود قرار دهید اما آنچه مهم است اینست که هرگز اجازه، ندهید تلویزیون و کامپوتر بر زندگی شما مسلط شود.

**در اجرای برنامه این چهار نکته اهمیت زیادی دارد:**

۱- مقید بودن به اجرای برنامه ها

۲- تسلیم نشدن در برابر عوامل مخمل برنامه

۳- برای هر ۲ ساعت برنامه درسی، حداقل ۴ ساعت مطالعه کنید. مثلاً اگر درسی را در هفته ۴ ساعت دارید ۸ ساعت برای آن درس مطالعه کنید.

برای روز جمعه به عنوان یک روز تعطیل برنامه ریزی خاص را تدارک

ببینید، شاید روز جمعه شما مخصوص نظارت بر تکلیف هفته آینده

باشد، و یالست کارهایی که باید انجام دهید را تنظیم کنید و درسهایی که

احتیاج به مرور بیشتر دارد را در این روز قرار دهید.

**گامهایی موثر برای رسیدن به یک برنامه ریزی موثر و کارآمد**

**گام اول:** در برنامه ریزی تعیین اهداف خیلی مهم است. هم اکنون که این مطالب را مطالعه

می کنید کاغذی بردارید و به چند سئوال پاسخ دهید. هدف من در این نیم سال تحصیلی

یا در این سال تحصیلی چیست؟ پاسخ عینی بدهید نه ذهنی. مثلاً نگویید می خواهم خیلی

درس بخوانم. بلکه این گونه پاسخ دهید: می خواهم معدل من را به ۱۷ برسانم یا می خواهم

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان

(خوراسگان) مرکز مشاوره امین ویژه نامه شماره ۹ خرداد ۱۳۹۹

نمراتم تقریباً ۱۸ باشد. پس هدف کلی شما مشخص شد. اکنون اهداف جزئی را تعیین کنید، از خود بپرسید که برای اینکه بتوانم معدل ۱۷ داشته باشم باید: مثلاً، در درس فارسی نمره ۲۰ در درس آمار نمره ۱۶ بگیرم.

**گام دوم:** در برنامه ریزی این است که سه روز هفته از زندگی

خود را مرور کنید و ببینید از صبح تا شب چه رفتارهایی دارید. مثلاً ساعت ۶ از خواب بیدار می شوید نماز می خوانید و صبحانه می خورید. پس براحتی می توانید لیست رفتارهای روزانه خود را تهیه کنید.

**گام سوم:** در برنامه ریزی مشخص کردن رفتارهای ثابت است یعنی رفتارهایی که همه روزه انجام می دهید مثل غذا خوردن، خوابیدن و نماز خواندن.

مثلاً برنامه یک هفته یک دانشجوی با توجه به رفتارهای ثابت ممکن است بصورت زیر تنظیم شود:

۱- هر روز صبح ساعت ۵/۳۰ از خواب بیدار شوم حتی روزهای تعطیل.

۲- نماز صبح را بخوانم.

۳- ده دقیقه نرمش کنم.

۴- ساعت ۶/۳۰ صبحانه بخورم.

۵- ساعت ۱۲ نماز بخوانم.

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان

(خوراسگان) مرکز مشاوره امین ویژه نامه شماره ۹ خرداد ۱۳۹۹

۶- ساعت ۲ نهار بخورم .

۷- ساعت ۷ عصر نماز بخوانم و شام بخورم.

۸- ساعت ۱۱ شب بخوابم.

**گام چهارم:** در برنامه ریزی مشخص کردن رفتارهای متغیر که هر روز تغییر می کند مثل

درس خواندن (اولویت اول) و تماشای تلویزیون (اولویت دوم) سینما رفتن، دیدار از اقوام

و... (اولویت سوم) می باشند.

بعد از اینکه زمان کارهای ثابت را تعیین کردید برای کارهای اولویت اول هم زمان تعیین

کنید در این مورد توصیه می شود که:

**سه زمان را در نظر بگیرید:**

۱- زمانی برای پیش مطالعه (مطالعه قبل از تدریس استاد)

۲- زمانی برای مطالعه بلافاصله بعد از کلاس و مطالعه دروس امروز که سر کلاس داده شده .

۳- زمانی برای مطالعه دروس فردا.

برای مثال یک دانشجویی تواند برنامه ای مشابه برنامه زیر برای روزهای هفته خود در یک

صفحه تهیه و تنظیم نماید:

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان

(خوراسگان) مرکز مشاوره امین ویژه نامه شماره ۹ خرداد ۱۳۹۹

۲۳	۲۱	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۷/۲۰	۷	۶/۳۰	۶	۶	
	۲۲	۲۱	۱۹	۱۶	۱۵	۱۴	۷/۲۰	۷	۶/۳۰		
خواب	برنامه تلویزیون - کامپوتر	برنامه آزاد	خواندن درسهای فردا	مرور درسهای امروز	استراحت	رفتن به کلاس درس	خوردن صبحانه	پیش مطالعه درس امروز	نماز و نرمش	بیدار شدن از خواب	شنبه

**جهت قابل اجرا بودن برنامه خود و ادامه دار بودن آن باید به عوامل مغل**

**برنامه ریزی توجه داشته باشید، که عبارتند از:**

۱- کار امروز را به فردا انداختن و در واقع طفره رفتن.

۲- برنامه های خیلی ریز و دقیق که باعث فشار زیادی بر فرد می شود.

۳- انتظار بیش از حد از خود.

۴- عدم اعتقاد به برنامه و برنامه ریزی .

۵- به هم خوردن زمان خواب و غذا که ممکن است فردی یک شب ساعت ۹ بخوابد و یک

شب ساعت ۱۲ (این بی نظمی در خواب مانع اجرای برنامه است).

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان

(خوراسگان) مرکز مشاوره امین ویژه نامه شماره ۹ خرداد ۱۳۹۹

۶- عادت به تماشای تلویزیون.

۷- مشکل در شروع فعالیتها، مثلاً ممکن است فعالیت درسی و یا هر فعالیت دیگری را دیر شروع کنید.

امام رضا علیه السلام درباره برنامه ریزی برای اوقات روزانه هر فرد می فرماید: کوشش نمائید اوقات روز شما چهار قسمت باشد. ساعتی برای عبادت و خلوت با خدا، ساعتی برای تأمین معاش، ساعتی برای همفکری و همدلی و مشورت و گفت و گو با برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیوبتان واقف می سازند و در باطن نسبت به شما خلوص و صفا دارند و ساعتی را به تفریحات و لذائذ خود اختصاص دهید و از مسرت و نشاط ساعت تفریح نیروی انجام وظائف ساعات دیگر را تأمین نمائید.