

سلام دوستان:

یک ماه از شروع سال تحصیلی جدید را پشت سر گذرانید و بهتر است که بیش از این زمان را از دست ندهید. همه شما باید بتوانید برای مطالعه دروس خود برنامه ریزی نمائید. با خواندن این پیام به این مهارت دسترسی می‌یابید.

(مهارت برنامه ریزی تحصیلی)

وقت و زمان در زندگی محدود و برگشت ناپذیر است، لذا ما برای استفاده‌ی درست از زمان ناگزیر به برنامه‌ریزی هستیم. چرا که اگر برای اوقات روزانه‌ی خود برنامه نداشته باشیم به طور غیرمستقیم پذیرفته‌ایم «هرچه پیش آید خوش آید». بنابراین بی‌برنامه‌گی و اتلاف وقت پیامد این بی‌توجهی است. برخی دانشجویان فکر می‌کنند اگر بخواهند برنامه‌ریزی کنند زمان را از دست می‌دهند و کارهایشان انجام نمی‌شود. در حالی که دانشمندان معتقدند ۸ دقیقه صرف زمان برای برنامه‌ریزی روزانه می‌تواند یک ساعت زمان را برای شما ذخیره نماید. اگر بتوانید در زندگی تحصیلی خویش از یک برنامه‌ریزی مناسب تبعیت کنید و امور تحصیلی و روزمره‌ی خود را در قالب برنامه‌ای از پیش تعیین شده تعریف نمائید، نه تنها موفقیت تحصیلی شما تضمین می‌شود بلکه به فنونی دسترسی پیدا می‌کنید که می‌تواند سایر ابعاد شخصی و اجتماعی زندگی شما را تحت تأثیر قرار داده و پیشرفت شما را در سایر عرصه‌ها ارتقاء ببخشد.

برنامه‌ریزی یعنی چه؟

برنامه‌ریزی فعالیتی مستمر است که ما را به هدف‌هایمان می‌رساند و هدف آن ایجاد تغییرات مطلوب در رفتار است. یک برنامه‌ریزی تحصیلی موفق، مبتنی بر اصولی است که این اصول هر کدام سهم به‌سزایی در یک برنامه‌ریزی کارآمد دارند و توجه دقیق به آنها برای دانشجویان در حال تحصیل بسیار ضروری می‌باشد. این اصول عبارتند از:

۱- خودشناسی: قبل از برنامه‌ریزی یک‌بار خود را مرور کنید یعنی از خودتان آمار بگیرید. ببینید توانایی‌ها و محدودیت‌های شما کدامند. نقاط ضعف و قوت شما در کجاست. مثلاً آیا می‌توانید به کسی که بی‌موقع زنگ زده و یا شما را دعوت به کاری که آمادگی آن را ندارید نه بگوئید؟ و یا این که به چه چیزهایی عادت دارید. مثلاً عادت دارید در همه‌ی شرایط موزیک گوش کنید، شب‌ها دیر یا زود بخوابید. درست است که برنامه‌ریزی شما را محدود می‌کند ولی این محدودیت نباید زندگی عادی و بعضی عادات و فعالیت‌های شما را مختل کند. بلکه باید با در نظر گرفتن خصوصیات خویش برنامه‌ریزی کنید.

۲- واقع‌بینی: اگر می‌خواهید با برنامه‌ریزی تحصیلی پیش بروید، به این معنی نیست که باید برنامه‌های شما تماماً درس و مطالعه باشد، بلکه شما با برنامه‌ریزی زندگی می‌کنید. لذا فهرستی از کارهای روزانه‌ی خود را که حتماً باید انجام دهید تهیه و سعی کنید آن را در برنامه خود بگنجانید. مثلاً وقتی برای باشگاه، زمانی برای تفریح و استراحت و غیره در نظر بگیرید. مهم این است که برنامه محور باشید نه درس محور.

۳- فردمحوری: هرکسی برای خود برنامه‌ریزی می‌کند. یعنی برنامه‌اش می‌بایست با توجه به عادات و ویژگی‌های شخصیتی خودش تنظیم شود.

۴- واحدزمانی: هر برنامه‌ای با توجه به هدفی که برای آن پیش‌بینی شده‌است نیازمند تعریف واحدزمانی است. هر برنامه را باید داخل ظرف زمان قرار دهیم. این ظرف، گاهی روزانه، گاهی ماهانه و گاهی سالانه است. برای برنامه‌ریزی شما دانشجویان، بهترین شکل واحدزمانی، هفتگی است. به عبارتی برنامه‌ریزی هفتگی به شما این امکان را می‌دهد که در پایان یک‌هفته عملکرد خود را ارزیابی کنید و میزان موفقیت خود را ببینید.

۵- ارزیابی مستمر: انجام برنامه‌ریزی به‌خصوص اگر در ابتدای راه باشیم، بیشتر احساسی و بر پایه‌ی انتظارات غیر واقع‌بینانه ما است. لذا طبیعی است که اشکالاتی داشته باشد. قرار نیست برنامه‌ای که برای خود تنظیم می‌کنیم، 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 می‌شود، نهایتاً منجر به تهیه یک برنامه با ثبات‌تر می‌گردد. البته لازم به ذکر است که برای تغییر آن حتماً باید دلایل منطقی داشته باشیم و در پایان یک دوره آزمایشی (۳ الی ۴ هفته) باید برنامه‌ها به ثبات برسند. ولی قرار نیست هر وقت دلمان خواست برنامه را زیاد یا کم کنیم.



چگونه برنامه‌ریزی کنیم؟

گام اول تهیه نوع برنامه:

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

گام دوم تعیین روش برنامه:

روش برنامه‌ریزی به دو صورت زمان محور (یعنی ابتدا ساعات روزانه‌ی خود را تنظیم کنید و سپس هر درس و برنامه را داخل آن ساعت بگنجانید) و تکلیف محور (ابتدا دروسی را که باید بخوانید مبنا قرار می‌دهید و سپس زمان مناسب برای هر درس را پیش‌بینی می‌کنید) انجام می‌شود. مانند جدول زیر:

روز	نام درس (مثال)	زمان مورد نیاز	از ساعت تا ساعت (مثال)	تغییرات احتمالی به شرط دلایل منطقی
شنبه	X اولویت ۱	۱/۵ ساعت	۱۶ الی ۱۷/۳۰	
	Y اولویت ۲	۱ ساعت	۱۸ الی ۱۹	
	Z اولویت ۳	۱ ساعت	۱۹/۳۰ الی ۲۰/۳۰	

یکشنبه	X اولویت ۱	۱/۵ ساعت	۱۶ الی ۱۷/۳۰	
	Y اولویت ۲	۱ ساعت	۱۸ الی ۱۹	
	Z اولویت ۳	۱ ساعت	۱۹/۳۰ الی ۲۰/۳۰	

گام سوم تهیه فهرستی از فعالیت‌های روزانه:

قبل از این که دست به کار شوید ابتدا کارهایی که می‌بایست انجام دهید را فهرست کنید.

گام چهارم تعیین زمان مناسب برای هر فعالیت:

در هر دو شکل برنامه‌ریزی (زمان محور یا تکلیف محور) باید بدانیم برای انجام اموری که فهرست کرده‌ایم به‌طور متوسط چقدر وقت در روز نیاز داریم.

گام پنجم اولویت‌بندی و تعیین انجام کارها:

برنامه‌های خود را بر اساس درجه اهمیت، اولویت‌بندی کرده و برای آنها زمانی مناسب در نظر بگیرید.

عوامل تهدید کننده برنامه‌ریزی:

۱ - ضعف اعتماد به نفس

۲ - فقدان اراده و پشتکار

۳ - عدم احساس نیاز به برنامه

۴ - عدم رعایت اصول و قواعد برنامه‌ریزی

۵ - عدم تطابق برنامه با نیازها و توانمندیهای شخصی

۶ - فقدان انعطاف‌پذیری

برگرفته از انتشارات دانشگاه تهران و حرفهای مشاور و بلاگ حسینعلی مرادی