



موسسه آموزش عالی خاورزم
(فردوسی - خوارزمی)

پیام شماره ۲۷ مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاورزم



فروردین ۹۳

سلام:

آرزوی ما همیشه سلامتی و موفقیت دانشجویان عزیز است به ویژه در سال جدید. سالی که تقویم آن صفحات تازه و نو دارد و به شما فرصت می دهد تا با استفاده از تجربیات خود در سال گذشته، هنر دیگری از زندگی کردن را بیاموزید. پیام ما هم در ماه اول سال جدید به شما کمک می کند تا زندگی جدیدی بسازید.

(سالی که نکوست از برنامه ریزی اش پیداست)



اولین قدم برای استفاده بهینه از فرصت ها و اوقات زندگی، داشتن یک برنامه کارآمد و صحیح است و آشنایی با اصول برنامه ریزی کلی و اساسی برای یک زندگی موفق، ضروری به نظر می رسد. هر فردی برای رسیدن به موفقیت، باید با اصول برنامه ریزی و آسیب شناسی های آن به طور کامل آشنا باشد. بیایید به جای جمله «امیدوارم سال خوبی داشته باشید» بگوئیم «امیدوارم سال خوبی برای خودتان بسازید». پس برای ساختن سالی سرشار از موفقیت به شیوه های بهتر برنامه ریزی توجه کنید:

۱- برنامه ریزی فقط مکتوب: یک برنامه موفق، برنامه ای است که نوشته شود. آمارها و پژوهش ها نشان می دهد که تعداد بسیار کمی از افراد برنامه هایشان را روی کاغذ ثبت می کنند.

۲- تعیین هدف: اهداف هر انسانی شامل هدف های کلی و هدف های جزئی است. از هدف های کلی مثل بالابردن سطح اطلاعات عمومی، تصمیم به بهتر زندگی کردن و از هدف های جزئی مثل موفقیت در یک رشته خاص یا کم کردن ۵ کیلو از وزن و می توان نام برد.

۳- تبیین هدف: تبیین به معنای چرایی و چگونگی رسیدن به هدف است. این مسئله از اهمیت ویژه ای برخوردار است چرا که تبیین هدف مهم تر از تعیین آن است. وقتی فرد چرایی کاری را پذیرفته باشد با چگونگی اجرای آن کنار خواهد آمد. مثلاً اگر فردی تصمیم بگیرد که سطح مطالعاتش را بالا ببرد باید دلیل آن را برای خودش مشخص کند تا احتمال موفقیتش بیشتر شود.

۴- تشخیص نیازها و خواست ها: برای داشتن یک برنامه ریزی موفق باید به ملزومات اجرای آن برنامه و امکانات مورد نیاز هم توجه شود. در غیر این صورت انجام برنامه دشوار و گاهی غیرممکن خواهد بود.





موسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - خراسانی)

پیام شماره ۲۷ مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران



فروردین ۹۳



۵- تعیین زمان لازم: برای انجام هرچه بهتر برنامه‌ها و تحقق اهداف، افراد باید حتماً یک فرصتی را در نظر بگیرند تا مشخص شود که چند روز در هفته یا ماه را برای رسیدن به هدف‌هایشان باید اختصاص دهند. معمولاً افراد در تعیین هدف و حتی تبیین آن مشکلی ندارند ولی چون تعیین زمان کافی برای رسیدن به هدفشان را به درستی در نظر نمی‌گیرند به موفقیت نمی‌رسند.

۶- داشتن برنامه‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت: وقتی فرد برنامه بلندمدت و کوتاه‌مدت داشته باشد با رسیدن به اهداف کوتاه‌مدت، تقویت روحی شده و برای رسیدن به اهداف بلندمدت انگیزه‌اش بیشتر می‌شود.

۷- طبقه‌بندی اهداف براساس اولویت: هدف‌ها باید براساس اضطرار و اهمیت‌شان طبقه‌بندی شوند.

۸- تناسب برنامه‌ریزی با توانمندی: برنامه باید در حد توان افراد باشد و از حد تعادل و توان خارج نباشد و گرنه افراد نمی‌توانند برنامه را به پایان برسانند.



۹- تقویت روحیه انطاف‌پذیری: گاهی ممکن است اتفاقی بیفتد که پیش‌بینی نشده است و کنترل آن‌ها در دست افراد نیست. در نتیجه باید فرد همیشه آمادگی تغییر در برنامه را داشته باشد و از ایجاد تغییر در برنامه‌ریزی، ناامید و ناراحت نشود.

۱۰- بازخورد گرفتن از برنامه: بعد از اینکه مدتی از اجرای برنامه گذشت باید با ارزیابی فعالیت‌های خودمان ببینیم که چقدر به هدفمان نزدیک شده‌ایم و این باعث می‌شود که ضعف‌های برنامه ما زودتر مشخص شود.

آسیب‌شناسی برنامه‌ها:

***نداشتن پشتکار:** افراد نباید بدون تلاش کافی و پشتکار، به صرف داشتن برنامه، توقع موفقیت داشته باشند.

***زود ناامید شدن:** در روزهای اول برنامه به‌کندی پیش می‌رود ولی باید توجه داشت که افراد به مرور زمان به برنامه عادت می‌کنند.



***سازگار نشدن با برنامه:** لازمه رسیدن به موفقیت، چشم‌پوشی از بعضی تفریحات است. پس اگر افراد نتوانند خودشان را با چنین شرایطی سازگار کنند موفقیت از آن‌ها دور خواهد شد.