



اتاق مشاوره

چگونه برنامه ریزی کنیم؟

محمدرضا محمدی
مشاور تحصیلی



در ابتدای سخن لازم است بگوییم فردی در زندگی نیاز به برنامه ریزی دارد که اولاً کار و فعالیت در خوری دارد. ثانیاً برای کار خود ارزش و اهمیت قائل است، ثالثاً میل دارد هر کاری به نحو احسن و به شکل شایسته ای انجام شود. امروزه این دیگر یک شعار نیست بلکه یک حقیقت است که «هیچ موفقیتی بدون یک برنامه ریزی درست متصور نیست».

منظور از برنامه ریزی، اختصاص ساعت یا ساعاتی از عمر به کاری خاص است، به طوری که هم کارها در وقت خود و طبق زمان بندی قبلی به انجام رسد و چیزی از آن باقی نماند.

در نتیجه هر برنامه ریزی مفید و کاملی مستلزم چندین کار است که به ترتیب در ذیل خواهیم آورد:

۱- هم اکنون کاغذ و قلمی بردارید و فهرستی از کارهای خود را که در فهرست‌های زیر آمده تهیه کنید:

الف) فهرستی از همه کارهای تان که قرار بوده انجام دهید و نداده اید: باید چه کاری را شروع می کردید؟ چه پیشنهادهای ارائه می دادید؟ تماس هایی که باید می گرفتید؟ معلمی که می خواستید با او در مورد مشکل درسی تان صحبت کنید و چیزهایی از این قبیل. سعی کنید دست کم یک صفحه از این برنامه های انجام نشده را تهیه کنید.

ب) حال فهرستی از کارهایی که باید در منزل انجام دهید تهیه کنید: کارهای مربوط به منزل که بر عهده شما است و باید آن ها را انجام دهید و شما یا آن ها را عقب می اندازید یا از انجام آن ها ناخشنود هستید. سطل زباله ای که هر روز باید دم در بگذارید، کفش هایی که باید برای تعمیر به کفاشی ببرید، جورایی که هر روز می گوئید اگر وقت کنم می شویم و ...

ج) فهرستی هم از کارهایی که در حوزه روابط شخصی دارید بردارید: نامه ها، قرار ملاقات ها، تماس های تلفنی، مهمانی ها، دیدار مجدد همشاگردی ها و در نهایت کارهایی که توقع دارید کسی دیگر آن ها را به جای شما انجام دهد.

د) لیستی از کارهای روزمره بردارید: خواب، غذا، تماشای تلویزیون، مطالعه، ورزش و ...

ه) و بالاخره سیاهه ای از کارهایی که قرار است به امید خدا روزی انجام

دهید: شرکت در یک کلاس هنری، یادگیری یک زبان خارجی، رفتن به یک باشگاه ورزشی، ترک کردن عادت بدی که بارها خواسته اید ترکش کنید، برنامه ای که بارها خواسته اید برای کارهایتان بنویسید و ...

تأکید می کنیم که اکنون این فهرست ها را تهیه کنید. نگران این حجم کار که تهیه می شود نباشید که چگونه و با کدام توان و وقت، انجامش خواهید داد، چون در مورد آن بعداً سخن خواهیم گفت.

۲- شرط اساسی برای برنامه ریزی، اول اراده و تصمیم است؛ دوم یک تعهد قلبی و وجدانی با خویش. به دور و بر خود نگاه کنید، عده زیادی از مردم هستند که شما آن ها را می شناسید و به راحتی می توانید در یکی از دو دسته موفق یا ناموفقشان قرار دهید. هیچ وقت فکر کرده اید که چرا اکثر مردم ناموفق هستند و فقط بعضی میان این همه آدم به مقصد رسیده اند؟ نمی گوئیم در همه، ولی حداقل در بسیاری از مردم رمز عدم موفقیت این است: چیزی را که می خواهند، با جدیت و قدرت دنبال نمی کنند. به هر دلیل ممکن بهانه می تراشند و کار خود را عقب می اندازند. یا اگر در پی آن می روند، از راهش نمی روند. بدون برنامه و بدن شناخت راه اقدام می کنند که نتیجه آن معلوم است.

عده دیگری هستند که برای رسیدن به یک هدف، کارهای ریز و درشت زیادی را پامال می کنند، گویی آن ها اصلاً وجود ندارند، در نتیجه وقتی به هدف می رسند،

آن را که می خواستند دارند و بسیاری چیزها را که مردم ناموفق دارند، ندارند.

دوستی داشتم که با هم کار می کردیم، با این فرق که هرگز وقت درستی برای صبحانه و ناهار خود نداشت. اگر وقت می کرد، غذا می خورد و اگر وقت نمی کرد، نمی خورد.

به قول خودش یک وعده برای او کافی بود. نتیجه اش این شد که بعد از چند سال ظاهراً رفاه کامل زندگی و ماشین و خانه و ویلا دارد، ولی نصف معده اش را به خاطر زخم معده در جراحی بردند و الان از خوردن بسیاری چیزها محروم است.

عده ای دیگر هستند که تلاش می کنند و عرق می ریزند، ولی به جایی نمی رسند. علتش این است که هیچ وقت به آینده کارشان فکر نمی کنند. به طور مثال اگر کسی امروز پس از کلی زحمت و تلاش، استاد سفیدگری یا ساخت ظروف مسی یا سنگی شود، مسلماً از شغل خود برای تأمین هزینه های زندگیش نمی تواند کمک بگیرد، چون فصل این نوع کارها گذشته است و

جز معدودی، دیگر کسی از این ظرف ها استفاده نمی کند. هر کاری باید با توجه به آینده اش مورد پیگیری قرار گیرد، مثلاً شما باید ببینید از دانشگاه رفتن چه مقصودی دارید و آیا پس از اتمام تحصیل به چیزی که می خواهید می رسید؟

پس از این آینده نگری و در نظر داشتن دورنمای حداقل ده ساله، باید با منطق و شیوه ای درست، تلاش کنید تا به مقصود برسید و این جا است که آن تعهد قلبی و وجدانی به کارتان می آید. اصولاً وقتی با خود این گونه رفتاری در پیش می گیریم، در آستانه زندگی جدیدی واقع شده ایم و تا وقتی به این مهم نرسیده ایم، تنها به بخشی از توانایی های خود دست یافته ایم. این یک تصمیم و انتخاب است و شما به حکم انسان بودنتان حق این انتخاب را دارید!!

۳- برنامه ریزی: فهرست ها را جلوی خود قرار دهید. همیشه در یک برنامه ریزی موردی وجود دارد که ذهن ما را فوق العاده به خود مشغول کرده و مثلاً قبولی در آزمون سراسری. کارهایی هم وجود دارند که ناگزیر از انجام آن هاییم. بعضی کارها هم در حقیقت نیاز به زمان و استمرار دارند مثلاً کلاس های هنری و زبان. این ها مسلماً از جهت اولویت در یک جایگاه قرار ندارند. بنابراین ابتدا از میان فهرست های خود، محور برنامه، کارهای اجباری و کارهای مربوط به آینده را جدا کنید و سعی نمایید در طول روز یا هفته وقتی برای آن ها در نظر بگیرید. اشتباه بعضی این است که گمان می کنند حالا که قرار است درس بخوانند، دیگر هیچ کاری نباید انجام دهد. برنامه های این قبیل افراد، خشک، بدون انعطاف، و بدون در نظر گرفتن نیازهای دیگر زندگی است. به طوری که آدم به این توهم می افتد که آن را برای یک آدم آهنی طراحی کرده اند. سعی کنید در برنامه خود آدمی معقول و منطقی باشید. به جای این که خود را از همه چیز محروم کنید، سعی نمایید از وقت هایتان به گونه صحیح استفاده کنید.

۴- یک شبانه روز ۲۴ ساعت بیشتر نیست و شما در طول این مدت به ۶ تا ۸ ساعت خواب نیاز دارید. سعی نکنید از خوابتان کم کنید تا وقتی بیشتری را جهت تحصیل ذخیره کنید، چون در این صورت خستگی ناشی از کم خوابی را در طول ساعات روز پخش می کنید و توان فکری و جسمی خود را تا حد زیادی کاهش می دهید. خوب است خواب شما بین ساعات



۱۱ شب تا ۶ صبح باشد.

۶- در طول روز وقتی هم برای عبادات واجب و مقدمات آن مثل طهارت و وضوع نیاز دارید. با شنیدن صدای اذان، طهارت و وضو کنید، حتی مسواک بزنید. لباس راحت و تمیز بپوشید و مشغول نماز شوید. اگر مسجد نزدیک خانه شما است، به مسجد بروید. سعی کنید آرامش حاصل از نماز را در سایر لحظات خود گسترش دهید.

نماز را جدی بگیرید و از آن استفاده کنید. متأسفانه در این نامه مجال پرداختن به خصوصیات نماز و نقش آن در زندگی نیست، ولی می توانید طی نامه ای دیگر آن را خواستار شوید. بین ۱ تا ۱/۵ ساعت نیز صرف این امور خواهید کرد.

۷- همیشه در طول روز کارهایی برای انجام دادن وجود دارد: تماشای یک سریال یا یک مسابقه فوتبال (به شرط این که عادت به تماشای همه سریال ها یا مسابقات نداشته باشید)، خرید نان، میوه، سبزی و ... بردن برادر یا خواهر کوچکتر به مدرسه یا مهد کودک و ... هم در زندگی کارهایی از این قبیل دارند. این کارها را از برنامه خود حذف نکنید. زمان

۵- وقت صبحانه، نهار و شام را جدا کنید. نوعاً در خانه ها ساعت صرف غذا مشخص است. اگر چنین نیست، سعی کنید وقت مناسبی برای این کار در نظر بگیرید.

یادتان باشد با عجله غذا نخورید. نه پر بخورید و نه کم و سعی کنید پیش از سیری کامل دست از غذا بردارید. هرگز بلافاصله بعد از غذا مشغول مطالعه نشوید. به همین لحاظ حدود یک سوم زمان صرف غذا را به استراحت بگذرانید، مثلاً اگر صرف غذا ۴۵ دقیقه طول می کشد، ۱۵ دقیقه استراحت کنید. در این مدت به فرایند گوارش و هضم غذا فکر کنید. این کار سبب می شود هم از غذا لذت ببرید و هم به هضم آن کمک کنید.

اگر در خلال روز احساس گرسنگی کردید، بلافاصله مطالعه را قطع کنید و چیزی بخورید، ولی هرگز در اثنای مطالعه چیزی نخورید مثلاً آدامس، پسته، تخمه و ... این توصیه ها را جدی بگیرید.

آن‌ها را معین کنید و به نحو احسن انجامشان دهید. آن‌ها داخل زندگی شما و جزء آن هستند، پس با حذف آن‌ها زندگی‌تان را ناقص نکنید. فایده دیگری هم در این برنامه‌ها وجود دارد، مثلاً راه میان‌خانه تا مدرسه و ... فرصت خوبی برای تکرار لغات زبان انگلیسی یا حفظ کردن یک شعر یا مرور مطالب درسی در ذهن است. این فرصت‌ها را از دست ندهید.

۸ - ممکن است مشغول رفتن به کلاس کامپیوتر یا یک باشگاه ورزشی باشید. خوب است در این کارها افراط نکنید، ولی آن‌ها را تعطیل نیز نکنید.

برای آغاز یک کلاس جدید با احتیاط و طبق برنامه عمل کنید، آن‌ها هم اگر وقت اضافی برای این کار داشتید، ولی اگر از قبل به کاری مبادرت کرده‌اید، آن را تعطیل نکنید. کمی نظم و ترتیب را در آن دخیل کنید.

۹ - حال وقتش رسیده که روی ساعت‌های باقیمانده‌ی روزتان تمرکز کنید و آن‌ها را به درس اختصاص دهید. چون قصد شرکت در آزمون سراسری را دارید، لازم است مطابق شرایط آن برنامه ریزی کنید. امتحان آزمون سراسری سراسری در دو بخش عمومی و اختصاصی برگزار می‌گردد. دروس عمومی عبارتند از: ادبیات فارسی، ادبیات عربی، زبان انگلیسی و بینش اسلامی.

برنامه شما باید به نحوی باشد که در هر چهار درس فوق‌بالاترین درصد را احراز کنید.

آزمون سراسری یک رقابت علمی ساده است که هر کس در آن دارای درصد بیشتری باشد، موفق‌تر است. پس کار اساسی شما این است که در این رقابت حتماً دروس عمومی را که همه به آن توجه کافی دارند، با موفقیت پشت سر بگذارید. در غیر این صورت هرگز موفق نخواهید شد.

پس از دروس عمومی نوبت به دروس اختصاصی می‌رسد. در دروس اختصاصی سه امر مهم را از یاد نبرید: ضریب بالا، میزان تبحر شما در آن درس، حجم و مشکل بودن مطالب.

بدین ترتیب گاهی درس دارای حجم کم، مطالب آسان و ضریب پایین‌تر است. اشکالی ندارد اگر این درس را بر درس با ضریب بالا ولی مشکل‌مقدم کنید. حال که این اولویت‌ها را تشخیص دادید، باید ببینید در کدام درس‌ها ضعیف هستید و برای این ضعف خود چه باید بکنید؟ آیا می‌توانید به تنهایی مطالعه کنید یا لازم است از یک دوست درس‌خوان یا یک استاد استفاده کنید؟

این درس‌ها را از دروسی که خود می‌خوانید، جدا کنید و راه‌های برطرف کردن نقطه‌ضعفتان را بررسی نمایید. به یاد داشته باشید که ضعیف بودن در یک درس علاوه بر ضعف نمرات، باعث کاهش اعتماد به نفس‌تان در امتحان آزمون سراسری در مورد سایر دروس نیز می‌شود.

از ضعف‌تان در یک درس نترسید. هر نوع وضعی را می‌توان با تلاش و برنامه ریزی رفع کرد، به شرط آن که بخواهید و روی آن سرمایه‌گذاری کنید.

ناگفته نگذاریم که بر خلاف تبلیغات بسیار، کلاس‌ها و جزوه‌های آزمون سراسری نقش عمده‌ای در قبولی بازی نمی‌کنند. ابتدا به مطالعه دقیق کتب درسی بپردازید و وقتی از فراگیری آن‌ها مطمئن شدید، به سراغ کتاب‌ها و جزوات دیگر بروید.

آن وقت خودتان اذعان خواهید کرد که آن کتاب‌ها، جز اندکی، مطلبی اضافه بر کتب درسی خود شما ندارند.

۱۰ - اکنون می‌بینید که از ۲۴ ساعت یک روز، زمان چندانی باقی نمانده است (بین ۶ تا ۸ ساعت). برای این ساعت‌ها برنامه درسی بگذارید و شروع کنید. اولویت‌ها را هم از یاد نبرید.

۱۱ - جز کاری که مشغول به آن هستید، به هیچ چیزی دیگری فکر نکنید. در ابتدا این کار سخت است ولی خیلی زود این تمرکز را خواهید یافت. بد نیست اگر شعارتان این باشد:

وقت درس درس، وقت بازی بازی، وقت خواب خواب و ...

۱۲ - سعی کنید در تمام زندگی، منظم و دارای ترتیب باشید. با عشق و علاقه به کارهایتان نگاه کنید و تلاش خود را بکنید.

این مهم نیست که انسان به چه چیزهایی می‌رسد یا مردم در مورد او و موفقیت‌ها یا شکستش چه می‌گویند. مهم این است که انسان نزد وجدان خود شرمند نباشد و بداند که نهایت تلاش خود را کرده است در این صورت نتیجه هر چه باشد، شما در کار خود موفق شده‌اید.

حال گمان می‌کنیم پاسخ پرسش دوم شما هم داده شده باشد. حقیقت این است که به آسانی نمی‌توان به فردی گفت چند ساعت باید مطالعه کند. باید دید چقدر نیاز به مطالعه دارد. در مورد یک برنامه شبانه روزی درس، این مقدار بین ۶ تا ۸ ساعت است.

