



اتاق مشاور

# فواید برنامه ریزی

محمدجواد شهریاری  
مشاور تحصیلی



برای رسیدن به درکی مشترک در مورد فواید برنامه ریزی ابتدا باید مفهوم برنامه ریزی را بشناسیم. بسیاری از دانش آموزان و داوطلبان آزمون سراسری برداشت ساده انگارانه‌ای در مورد برنامه ریزی دارند و فکر می کنند این که روزی چند ساعت درس بخوانیم یا چه درس هایی را بخوانیم برنامه ریزی است و چون این برداشت همراه تلقی محدودیت است، اغلب داوطلبان در ابتدای فعالیت درسی خود در مورد برنامه ریزی جبهه می گیرند. غافل از این که باید دید اولیة خود را نسبت به برنامه ریزی تغییر دهند.

در منابع مختلف و در صحبت های مشاوران و کسانی که به نوعی درگیر این کار هستند، تعریف های مختلفی در مورد برنامه ریزی وجود دارد که تقریباً جمع بندی همه ی آن ها این است: «داشتن یک نقشه ی راه برای رسیدن به هدفی مشخص که از قبل تعیین شده است.»

اما من معتقدم که اگر بخواهیم به جای کلمه ی «برنامه ریزی» از کلمه ای دیگر استفاده کنیم که گویای تمام انتظارات باشد، صرفاً از کلمه ی «نظم» استفاده کنیم. در واقع با برنامه ریزی، نظم و انضباط را در افکار، اهداف، وقت و ... ایجاد می کنیم.

در تعریف برنامه ریزی از داشتن هدف مشخص گفتیم که در واقع نقطه ی آغاز کار است و اساساً **برنامه ریزی در رسیدن به هدف مشخص است که معنی پیدا می کند.** انجام برنامه ریزی بدون نظم بخشیدن به ذهن امکان پذیر نیست. یعنی در ابتدا باید افکار، اهداف و ایده آل های خود را در زندگی مشخص کنیم و سپس با تعیین اولویت های خود، تمام انرژی و توان مان را برای رسیدن به این اهداف صرف کنیم. بسیاری از داوطلبان در همین سال آمادگی برای آزمون سراسری دچار اشتباهاتی در تعیین اولویت ها می شوند. رسیدن به اهدافی برای آن ها اهمیت پیدا می کند که می توانند در سال های بعد هم برای رسیدن به آن ها برنامه ریزی کنند. اما به اشتباه مقداری از انرژی، توان و وقت خود را صرف رسیدن به هدف ها می کنند. روشن است که ماهیت برنامه ریزی از ابتدای هدف گذاری با نظم گره خورده است.

مرحله ی دوم **بررسی وضعیت موجود** است. برای این کار باید با ارزیابی دقیق از وضعیت و شرایط گذشته و نیز تجزیه و تحلیل موقعیت کنونی وضعیت دقیق فعلی را تعیین کنیم. این فعالیت هم نیاز به نظم ذهنی دقیق دارد. یعنی باید افکار خود را متمرکز کنیم و با دقت نظر در نقاط ضعف و قوت خود، برای مراحل بعدی برنامه ریزی آماده شویم. مرحله بعدی **برنامه ریزی عملیاتی** است. این مرحله همان قسمتی است

که مربوط به عملکرد روزمره ی افراد است. این قسمت برای بسیاری از دانش آموزان و داوطلبان آشناست. چکیده ی این مرحله در مفهوم مدیریت زمان و فعالیت ها پدیدار می شود که در قالب استفاده از دفتر برنامه ریزی قابل مشاهده می گردد. اگر چه انجام این فعالیت در ابتدا ساده به نظر می رسد اما این مرحله هم پیچیدگی های خاص خود را دارد. به تجربه ثابت شده است که افراد در برابر نظم پذیری کمی مقاومت نشان می دهند. اما اگر با دقت به دنیای پیرامون خود نگاه کنیم خواهیم دید که اساس دنیا بر نظم استوار است. مثال های متعددی را برای اثبات وجود نظم در جهان و نیز گردش طبیعت و خلقت بر مبنای نظم می توان ارائه نمود. یکی از اصلی ترین و پایه ای ترین دلایل اثبات خداوند، برهان نظم است. هر کس که خود را به این نظم ذاتی موجود در خلقت نزدیک تر کند، قطعاً موفق تر خواهد بود. نکته و نقطه ی مشترک تمام داوطلبان موفق آزمون سراسری، داشتن برنامه ریزی و نظم و انضباط کاری است. برای این کار ابتدا بایستی در برخی از عادات روزمره ی تغییراتی خود به وجود آوریم. چه بسا ساعت مطالعه ی مفید خود را مورد بررسی قرار دهیم و با انجام تغییراتی مختصر باعث بهبود کیفیت مطالعه و استفاده ی درست تر از زمان در دسترس خود بشویم. چه بسا لازم باشد زمان استراحت خود را بررسی و در صورت نیاز، مدیریت کنیم. حتی در مورد تغذیه هم باید دقت نظر داشته باشیم.

شاید در ابتدا همراه شده با این تغییرات کمی مشکل باشد، اما با ظهور تأثیرات مثبت بسیار زیاد آن مطمئناً شرایط تغییر خواهد کرد. بخشی از این اثرات مثبت عبارتند از:

- ۱ با مدیریت بهتر زمان، از اتلاف وقت جلوگیری می کنیم و از زمان در دسترس، بیشترین و بهترین استفاده را خواهیم برد.
- ۲ بررسی مداوم فعالیت خود، باعث افزایش تمرکز و همچنین اعتماد به نفس می شود.
- ۳ فشارهای روحی روانی کاهش می یابد. فعالیت ها در یک چرخه ی مثبت قرار می گیرند.

۴ اراده ی شخصی تقویت می شود و باز چرخه ای مثبت شکل می گیرد. حاصل آن که برنامه ریزی سراسر فایده است و کمترین فایده ی آن «نظم» است که باعث بزرگترین فایده ی زندگی یعنی دستیابی به «اهداف» بزرگ و دلخواه می شود. از یاد نبریم که اهداف عالی، اراده و افکار متعالی می خواهد و بعید است که بدون داشتن وجود مصمم و اراده ی قوی، بتوان به اهداف خود دست یافت.