

اصول برنامه ریزی

برنامه ریزی، فرایند آگاهانه تصمیم گیری در خصوص اهداف و فعالیتها می باشد دانشجویان بهتر است در شروع هر ترم تحصیلی با توجه به دروس آن ترم اقدام به برنامه ریزی مناسب نمایند. با داشتن برنامه ای صحیح و اجرای آن می توانیم تا حدودی استرس امتحانات را کاهش دهیم و موفقیت تحصیلی را تضمین نماییم. در ذیل اصولی از برنامه ریزی آورده شده که می تواند در این راه کمک کننده باشد.

اصل اول: برنامه مدنظر خود را مکتوب کنید. در ذهن خود برنامه ریزی کنید و برای برنامه ریزی از سررسیدها و دفاتر برنامه ریزی یا امکانات تلفن همراه خود استفاده کنید. برای برنامه ریزی، هر روز را به سه قسمت تقسیم کنید. برای مثال جدول زیر را به شما پیشنهاد می کنیم.

دوشنبه	۷ تا ۱۲	۱۲ تا ۱۸	۱۸ تا ۲۴
وقت خالص	۵ ساعت	۶ ساعت	۶ ساعت
زمان فعالیت درسی	۲ ساعت	۳ ساعت	۲ ساعت
نوع فعالیت	حل تمرین	استاتیک + زبان	مرور دروس امروز
اجرا	بلی خیر	بلی خیر	بلی خیر
در صورت عدم اجرا دلیل			

در این جدول، دانشجوی روز را به سه قسمت تقسیم کرده است: ۷ صبح تا ۱۲ ظهر، ۱۲ ظهر تا ۱۸ عصر، و ۱۸ عصر تا ۲۴ شب. سپس فعالیت هایی را که در این سه قسمت قصد انجام دادن آنها را دارد، یادداشت کرده است. سعی کنید زمان اجرای برنامه را ثابت کنید. حتماً هر شب برنامه را بررسی و دلایل احتمالی اجرائن برنامه را ثبت کنید. بعد از چند روز از عواملی که مانع اجرای برنامه شده اند آگاه خواهید شد و می توانید آنها را برطرف کنید.

اصل دوم: روزانه برنامه ریزی کنید. سعی کنید هر شب ۱۰ تا ۱۵ دقیقه برای برنامه ریزی وقت بگذارید. ارتباط مستقیمی بین میزان وقتی که برای برنامه ریزی صرف می شود و میزان اجرای موفق برنامه وجود دارد. برنامه ریزی روزانه این امتیاز را دارد که شما با توجه به تفاوت برنامه کلاس و زندگی فردی، هر روز برنامه ای متفاوت خواهید داشت.

اصل سوم: برای برنامه ی خود ضمانت اجرایی داشته باشید. با خود قرار بگذارید اگر به هر دلیلی برنامه اجرا نشد، خود را تنبیه کنید برای مثال اگر برنامه صبح من اجرا نشد، ۳ روز تلفن همراه خود را خاموش خواهم کرد یا از کامپیوتر استفاده نخواهم کرد. برای خود تنبیهات خلاق پیدا کنید.

اصل چهارم: اصل ۸۰-۲۰ را به خاطر بسپارید. این اصل، اصل معروفی است که بر اساس آن افراد ۸۰ درصد وقت خود را صرف اموری می کنند که تنها ۲۰ درصد در زندگی آنها اهمیت دارد و ۲۰ درصد وقت خود را صرف اموری می کنند که در زندگی ۸۰ درصد اهمیت دارد. بیشتر دانشجویان وقت خود را صرف ارتباطات اجتماعی، فعالیت های بی بازده و سرگرمی های غیر مفید می کنند. سعی کنید فقط ۲۰ درصد وقت خود را صرف این امور کنید.

اصل پنجم: کارهای سخت را زودتر انجام دهید. اول فعالیت هایی را که دوست ندارید انجام دهید سپس فعالیت های دلخواه را. برای مثال ابتدا تمرینات درسی را حل کنید، سپس به سراغ ایمیل خود بروید یا وارد شبکه های اجتماعی شوید. یا ابتدا یک فصل مطالعه کنید سپس به دیدار دوستان بروید و چای بنوشید. چون اگر ابتدا با دوستان چای بنوشید و گپ بزنید سپس سراغ مطالعه بروید، معمولاً دیگر توان و حوصله ای برای فعالیت های درسی باقی نمی ماند.

اصل ششم: فقط روزی یک ساعت کنار بگذارید. با کنار گذاشتن یک ساعت در هر روز کاری، ۲۶۰ ساعت در سال یا معادل ۳۲ روز کامل به دست می آورید. در این زمان می توان کارهای زیادی انجام داد (مثلاً چندین جزء قرآن کریم حفظ کرد). مثلاً مهارت و تجربه ای کسب کرد یا کتاب های زیادی را مطالعه نمود.

اصل هفتم: به آهنگ و نوسانات آمادگی ذهنی و جسمی خود توجه کنید. در طول روز و شب آمادگی ذهنی و جسمی ما متفاوت است. زمانی با نشاط تریم و توان بیشتری داریم، زمانی تمرکزمان بیشتر است و زمانی حواسمان جمع نیست. سعی کنید تکالیف مشکل و دروسی را که به آنها علاقه ندارید، در زمانی یاد بگیرید که انرژی، نشاط و تمرکز بیشتری دارید.

اصل هشتم: گاهی در دسترس نباشید و غیب شوید. در این زمان می توانید برنامه ها را مرور و کارهای عقب افتاده را جبران کنید.

اصل نهم: به طور منظم استراحت کنید. استراحت منظم باعث تجدید قوا می شود و شما را برای کار طولانی و سنگین آماده می کند. چنانکه می گویند کسانی که در ساعت استراحت و تعطیل، کار و تحصیل می کنند در ساعات کار، تعطیل و متوقف خواهند بود.

اصل دهم: یک کار را انجام دهید و به پایان برسانید. مثلاً یکی از طرح‌ها را شروع کنید و تا قبل از اتمام آن سراغ طرح دیگری نروید، چرا که بعد از مدتی طرح‌های ناتمام زیادی دارید و هیچ کاری را تمام نکرده‌اید.

اصل یازدهم: از وقت‌های سوخته استفاده کنید. همه ما در زندگی امروز اوقات زیادی را صرف انتظار کشیدن می‌کنیم. برای مثال حدود یک ماه از عمر شهرنشینان صرف انتظار برای رسیدن اتوبوس می‌شود یا ساعت‌ها از عمر افراد در شهرهای بزرگ در آسانسور می‌گذرد. برای این اوقات برنامه داشته باشید.

اصل دوازدهم: پی‌گیر باشید. هفته‌های اول برنامه به صورت کامل اجرا نمی‌شود. دوباره برنامه ریزی کنید عوامل مانع اجرای برنامه را بشناسید و برطرف کنید.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. بهمن ۹۵)