

امام علی علیه السلام می فرمایند: «إِنَّ لَيْلَكَ وَنَهَارَكَ لَا يَسْتَوْعِبَانِ حَاجَاتِكَ، فَاقْسِمْهَا بَيْنَ عِلْمِكَ وَرَاحَتِكَ» همانا شبانه روز تو، تمام نیازهایت را پوشش نمی دهد، پس اوقات آن را بین کار و آسایش خود تقسیم کن.

خدای متعال بندگانش را به مشاهده ی عظمت آسمان و آیات آن فرا خوانده است. و در طلوع و غروب خورشید و ماه درس نظم و زمان بندی به آنان آموخته و مومنان را در هر صبح و شب به ذکر و تسبیح خویش دعوت کرده و برای هر نمازی زمانی را مقرر داشته است.

به هنگام طلوع فجر مومنان را فرا می خواند، در نیمه های روز بار دیگر فرمان می دهد که فریاد تکبیر سر دهند و هنگام غروب به برپایی نماز و یاد خویش دعوت می کند. انسان مومن با الهام از این واجب زمان مند، کارها و فعالیت های خود را سامان می دهد و جایگاه زمانی همه خواسته ها و نیازمندی های خویش را معین می کند.

#### تعریف برنامه ریزی:

تصمیم گیری پی در پی برای عمل در آینده را برنامه ریزی گویند.

#### تعریف برنامه خوب:

چینش و جایگزینی خردمندانه و آینده نگر فعالیت ها و نیازمندی ها، در ظرف زمان براساس اولویت ها و متناسب با توان و خواسته اجرا کننده.

#### آثار و ضرورت برنامه ریزی:

1. وظایف، کارها و فعالیت ها با پیش بینی و دقت خردمندانه انتخاب می گردد.
2. خواسته ها و نیازها با اولویت مورد توجه و گزینش قرار می گیرد.
3. بهداشت جسم و روح و میزان توانایی های آنها مورد توجه قرار می گیرد.
4. از فرصت ها و امکانات بیشترین استفاده و بهره وری می شود.
5. عادت های مفید ایجاد می شود و در نتیجه کارها با سهولت بیشتری انجام می گیرد.
6. بهره وری بیشتر از عمر و توانایی ها به دست می آید.
7. با انجام پی در پی و بلند مدت کارها و فعالیت ها، آن ها مفیدتر و محبوب تر می شوند.
8. از فرسایش توان و پراکندگی و نگرانی، تشویش و سرگردانی پیش گیری می شود.
9. ارزیابی، بررسی و پیگیری از نحوه انجام کار و پیشرفت آن ممکن می شود.

## ۱۰ نکته ای که در مورد برنامه ریزی باید به آن توجه داشته باشید:

### ۱- برنامه ریزی کنید

در وهله اول بدانید که تمام انسان های موفق با برنامه هستند و این تنها یک شعار نیست. مخصوصا در بازار رقابتی امروز که سرعت پیشرفت تکنولوژی و اتفاق افتادن حوادث بسیار سریع شده است.

### ۲- برنامه یعنی برنامه

برنامه یعنی برنامه (کاغذ) نوشته شود. یعنی آن را مکتوب کنید. نگویید من برنامه را در ذهنم دارم. هر کس این را گفت بدانید پس کار خاصی برای انجام دادن ندارد.

### ۳- هنگام برنامه ریزی کمی از خوش بینی خود بکاهید

معمولا ما زمانی برنامه ریزی را شروع می کنیم که کمی برانگیخته شده ایم و تصمیم گرفته ایم از فردا انسان دیگری شویم. در آن لحظه خوش بینی ما معمولا زیاد است. به فرداهای خود رحم کنید. بدانید این آغاز راه است و روزی به آن برنامه ای که در ذهنتان است خواهید رسید اگر از فردا شیب برنامه را زیاد نکنید.

### ۴- به شیوه ربّاتی برنامه ریزی نکنید و با خودتان مهربان باشید

شما یک انسانید و باید بدانید که امکان دارد امروز زیاد سر حال نباشید. به خودتان سخت نگیرید و با مهربانی با خودتان برخورد کنید ولی تا حدی که دیگر خودتان را نه گول بزنید و نه لوس کنید. اگر برنامه خود را تا ظهر به هر دلیل نرسیدید انجام دهید. مشکلی نیست. از ظهر به بعد را انجام دهید. نگوئید نه دیگه امروز خراب شد. اگر تا وسط هفته بر طبق برنامه ریزی پیش نرفت، باشه. از وسط هفته تا آخر هفته را دریابید. در اوایل برنامه ریزی و عمل به آن کمال گرا نباشید.

### ۵- برنامه ریزی صلب نکنید

۶ تا ۶:۳۰ خوردن آب گرم و تنفس عمیق و مسواک - ۶:۳۰ تا ۷ نرمش صبحگاهی - ۷ تا ۷:۳۰ دوش - ۷:۳۰ تا ۸ صبحانه - ۸ تا ۱۰ مطالعه و ...

شما انسانید. اکثر اوقات پیش می آید که نرمش صبحگاهی امروز به هر دلیلی ۱ ساعت به طول بیانجامد. شما می بایست کمی بازتر و شناور تر فعالیت ها را ببینید.

۶ تا ۸ خوردن آب گرم . تنفس عمیق . مسواک . نرمش صبحگاهی . دوش . صبحانه  
۸ تا ۱۰ مطالعه و ...

### ۶- از امروز برنامه ریزی کنید

از شنبه، از اول ماه، از اول سال ....

این ها حرف های کلیشه ای است که همه ما می زنیم. این حرف ها را دور بریزید.

از امروز برنامه ریزی کنید از همین ساعت، از همین دقیقه

### ۷- همه منتظرند شما برنامه ریزی کنید

همین امروز برنامه ریزی کنید، یکی از دوستانتان که ۱۰ سال است او را ندیده اید به شما زنگ می زند و می گوید امشب می خواهم ببینمت. شام هم مهمان من هر جای شهر گفتمی میریم.

با دوستان بیرون بروید ولی بدانید این یک حرکت زنجیروار است. فردا صبح دعوت می شوید به سینما، اتفاقا فیلمی که خیلی دوست دارید آن را ببینید.

من اگر جای شما باشم از همان اولی "نه گفتن" را شروع می کنم. می گوئید بعضی اوقات نمی شود. قبول از دومی چطور؟

اگر این هم نمی شود، پس وقت خود را برای خواندن بقیه مطالب تلف نکنید. بابت تا همین جا خواندن و وقت گذاشتن شما هم معذرت خواهی می کنم.

## ۸- اولویت بندی کنید

یکی از دلایلی که برنامه ریزی به شکست مواجه می شود این است که همه کارها با یک درجه اهمیت انجام می شوند.

کارها را براساس اهمیت آن ها اولویت بندی کنید. با A B C و ..

گاهی اوقات سه فعالیت هستند که به نظر شما A هستند. پس با A3 □ A2 □ A1 آن ها را مشخص کنید. پس اول A1 را انجام دهید.

(هرگز همه کارها را با یک درجه اهمت انجام ندهید.)

## ۹- تا مدتی فقط برنامه ریزی کنید و انجام دهید

به مدت یکی دو ماه اول فقط برنامه ریزی کنید و انجام دهید زیاد مته به خشخاش نگذارید اگر ۷۰ یا ۸۰ درصد هم به برنامه وفادار بودید کافی است.

فقط برنامه ریزی فقط عمل. به هیچ چیز اهمیت ندهید.

## ۱۰- گزارش گیری

بعد از یکی دو ماه شروع کنید به رصد کردن خودتان و میزان پیشرفت و رشد. حتما این کار را انجام دهید. این تبدیل می شود به سوخت شما برای ادامه این مسیر شیرین و لذت بخش توام با موفقیت و رضایت.

موفقیت یک روز نیست، ولی حاصل تلاش های روزانه است.

## ویژگی های یک برنامه ریزی خوب

یک برنامه ریزی خوب دارای ویژگی هایی است که به برخی از آن ها اشاره می کنیم:

1. جهت گیری به سوی اهداف تعریف شده و تامین اهداف رفتاری: تعیین هدف از اساسی ترین گام های برنامه ریزی به شمار می آید، هدف آن چیزی است که ما را همیشه در حرکت نگه می دارد و به آینده امیدوار می سازد.
2. فراگیری زمانمند همه ی وظایف و فعالیت ها و نیازهای لازم براساس اولویت ها:
3. هماهنگی و تناسب با توانای ها و خواسته ها
4. رعایت بیشترین بهره وری و پوشش کامل زمان.
5. تنوع و توجه به نشاط و شادابی و تامین بهداشت جسم و روح.

## مراحل برنامه ریزی:

برای تنظیم یک برنامه باید مراحل زیر در نظر گرفته شود:

1. تعیین اهداف اصلی و فرعی
2. فهرست کردن خواسته ها و نیازهای لازم

3. فهرست کردن وظایف و کارها و فعالیت های لازم برای وصول به اهداف
4. تعیین اولویت ها و ارزش گذاری فهرست های بالا (با امتیاز دادن به آن ها از یک تا پنج)
5. زمان سنجی برای هر یک از نیازها و فعالیت ها
6. چینش مهم ترین وظایف و کارها و نیازها در ساعات شبانه روز، اوقات هفته و ماه و سال
7. اجرای آزمایشی برنامه و تصحیح و تکمیل آن پس از اجرای یک ماهه
8. ارزیابی پی در پی برنامه

### برنامه زندگی طلبه

این برنامه، طرحی پیشنهادی برای طلاب متوسط است که در آن تلاش شده است، مجموعه نیازهای یک طلبه در نظر گرفته و برای رفع آن تدبیری اندیشیده شود.

### برنامه شبانه روز

در طول دوران طلبگی برای شبانه روز چنین برنامه های ثابتی قابل پیش بینی است:

۷:۳۰ ساعت	خواب *
۳ ساعت	غذا و ورزش
۳ ساعت	عبادت **
۳۰ دقیقه	مطالعه کتاب غیر درسی
۳۰ دقیقه	آشنایی با مسائل سیاسی و اجتماعی روز (اخبار)
۱۴:۳۰ ساعت	جمع کل

\* بهتر است زمان خواب را به دو قسمت تقسیم کنیم: خواب شب که به مدت ۷ ساعت باشد و خواب قیلوله که قبل از نماز ظهر و عصر باشد و به مدت نیم ساعت

\*\* شامل نمازهای یومیه به جماعت و تعقیبات آن، تلاوت قرآن، نماز شب و خواندن دعاهای معروف ایام می باشد.

زمان مفید باقی مانده براساس این برنامه، ۹:۳۰ ساعت است، که باید برای آن در هر یک از مقاطع زمانی زیر برنامه خاصی در نظر گرفت:

1. روزهای درسی، شنبه تا چهارشنبه
2. روزهای پنج شنبه و جمعه
3. روزهای درسی تعطیل (اعیاد و شهادت ها)
4. تابستان

### برنامه هفتگی

شنبه تا چهارشنبه		پنج شنبه		جمعه	
مدت به ساعت	برنامه	مدت به ساعت	برنامه	مدت به ساعت	برنامه
۴	درس	۲	درس	۲	نظافت و بهداشت
۲	مطالعه و پیش مطالعه	۲:۳۰	مطالعه و مباحثه	۲	برنامه های عبادی (نمازجمعه، دعای ندبه و ...)

۳	ورزش و تفریح	۱	برنامه های عبادی (دعای کمیل، هیئت و ...)	۲:۳۰	مباحثه
۲	دیدار با دوستان و اقوام	۲	امور شخصی و خانوادگی	۱	مطالعه مورد نیاز
		۲	فعالیت های فرهنگی و ...		
	۹:۳۰		جمع کل		

می توان در پنج شنبه ها، برنامه عبادی و فعالیت های فرهنگی را با هم ترکیب کرد.

#### برنامه تعطیلات رسمی

مدت به ساعت	برنامه
۳	درس های فوق برنامه
۲	آشنایی با موضوع تعطیلی، مطالعه مناسب به مقتضای روزها
۴:۳۰	شرکت در مراسم، برنامه های جمعی و جلسات، تعظیم شعائر

#### برنامه تابستان

فعالیت در مراکز فرهنگی

مطالعات مورد نیاز

مرور درس های گذشته

کسب آمادگی برای درس های سال آینده

اختصاص زمان بیشتر به ورزش و تفریح

و .....

**برای مشاهده سایر تکنیک ها کلیک بفرمایید**