

- ❖ قبل از اجرای برنامه ریزی باید خود را به خوبی بشناسیم.
- ❖ چه ساعتی در طول شبانه روز بهترین ساعات و کدام اوقات نامناسب هستند.
- ❖ اوقات خوب حداکثر تمرکز و نشاط و انرژی را شامل می شوند.
- ❖ اما با این حال گاهی اوقات با این که تلاش مضاعفی در اجرای برنامه داریم، باز هم چندان رضایت بخش نیست و پیشرفت چندانی در پیشبرد برنامه ی خود نداریم.



برنامه ریزی؛ پلی است به روی جایی که قرار داریم و جایی که می خواهیم به آن برسیم.
البته با توجه به توانایی های فردی خود



عوامل بازدارنده ی اجرای برنامه

اتفاقات
پیش بینی نشده

میل به
تعویق انداختن

بی برنامهگی
تحصیلی

عدم تخمین
زمان

عدم تمرکز



اتفاقات پیش بینی نشده

یکی از عوامل رایجی که موجب درهم خوردن برنامه می شود کارها یا اتفاقاتی است که به صورت پیش بینی نشده با آنها برخورد می کنیم.

❖ مواردی از قبیل بیماری، مهمانی، مکالمات تلفنی و...

بهتر است ابتدا اهمیت آن کار را بررسی کنیم، در صورتی که موضوع به اندازه ی کافی مهم و فوری بود از وقت های آزاد که در برنامه گنجانده ایم استفاده کنیم.



عدم تخمین زمان

گاهی اوقات بی تجربگی در تخمین زمان لازم، برای مطالعه هردرسی موجب اتلاف وقتمان می شود.

یکی از این علت ها تلاش بیش از حد یا وسواس بی مورد در مطالعه آن درس می باشد.

باید بدانیم یادگیری مناسب یک مطلب زمانی است که بتوانیم آن را به زبان خود بیان کنیم، نه آنکه کلمه به کلمه مطالب را حفظ کنیم.



یکی دیگر از مواردی که در اجرای برنامه ریزی ایجاد اشکال می کند میل به تعویق انداختن انجام کارها میماند است.

هر کدام از تیپ های شخصیتی دارای ترتیب برنامه ریزی با توجه به سبک زندگی سالم هستند.

بدین گونه که :

✿ **طلایی ها:** ساعت بسیار زیادی از روز را صرف مطالعه می کنند و تفریح و خواب و تحرک را کاملا نادیده می گیرند.

✿ **آبی ها:** معمولاً دچار اهمال کاری هستند دیروقت یا آخر شب مطالعه می کنند و تا ساعت نامناسبی از شب بیدار می مانند.

میل به
تعویق انداختن



عدم تمرکز

عدم تمرکز حواس یکی دیگر از علت های اجرایی نشدن برنامه ریزی است.
بی علاقه و ناآشنایی نسبت به موضوع همچنین رعایت نکردن مراحل و روش
مطالعه باعث **بی نظمی** و **عدم تمرکز** در مطالعه ی ما می شود.



بی برنامه‌گی تحصیلی

گاهی عدم نظم در انجام وظایف تحصیلی مان و رعایت نکردن تقدم و تأخر باعث به هم خوردن اجرای برنامه ریزی می شود.

همچنین **توجه نکردن** یا **آگاهی نداشتن از زمان و میزان مورد نیاز** برای مطالعه در نهایت باعث نتیجه نگرفتن مان می شود.



موانع اجرای برنامه مطالعاتی

خیالبافی و سستی

کمرنگ شدن اهداف و انگیزه

اعتماد به نفس پایین

عدم تسلط به موضوعات درسی

بی توجهی به عادات مطالعه

غرور بی جا

عدم شناخت نقاط ضعف و قوت

سرخوردگی در اجرای برنامه

رعایت نکردن مراحل مطالعه

کمّی فکر کردن به جای کیفی نگری



داشتن برنامه مطالعاتی از پیش نیاز های موفقیت می باشد.

برای داشتن برنامه ی خوب باید به همه ی نیازهایمان توجه کنیم از جمله نیاز های عادی و روزمره که در هرگونه برنامه ریزی درسی باید در اولویت قرار گیرد، بی توجهی به این نیازها موجب شکست در اجرای برنامه می شود.

برای داشتن برنامه خوب باید به پیشگیری از آسیب هایی که موجب عدم پایبندی به برنامه می شود توجه کنیم، عمده ترین این آسیب ها بی برنامهگی ظاهری مدارس در امر برگزاری امتحانات داخلی است.

و در آخر برنامه ی خوب برنامه ایست که پذیرای تغییرات اجتناب ناپذیر هم باشد، تا قابلیت اجرایی بالایی پیدا کند. بنابراین می توان گفت برنامه اگر نتواند خودش را با مجری برنامه سازگاری دهد محکوم به شکست است.



برای پایبندی به برنامه باید در برابر تمام فشارها ایستادگی کنیم نباید اجازه داد که **اهداف، امیدها و آرزوها** در پای عادت هایمان قربانی شوند.

پس:

❖ مقاومت کنیم

❖ با عادت های بازدارنده مقابله کنیم

❖ پشتکار داشته باشیم

« تا در نهایت طعم شیرین موفقیت را بچشیم »



علوی

مدارس هزاره سوم

سپاس از توجه شما