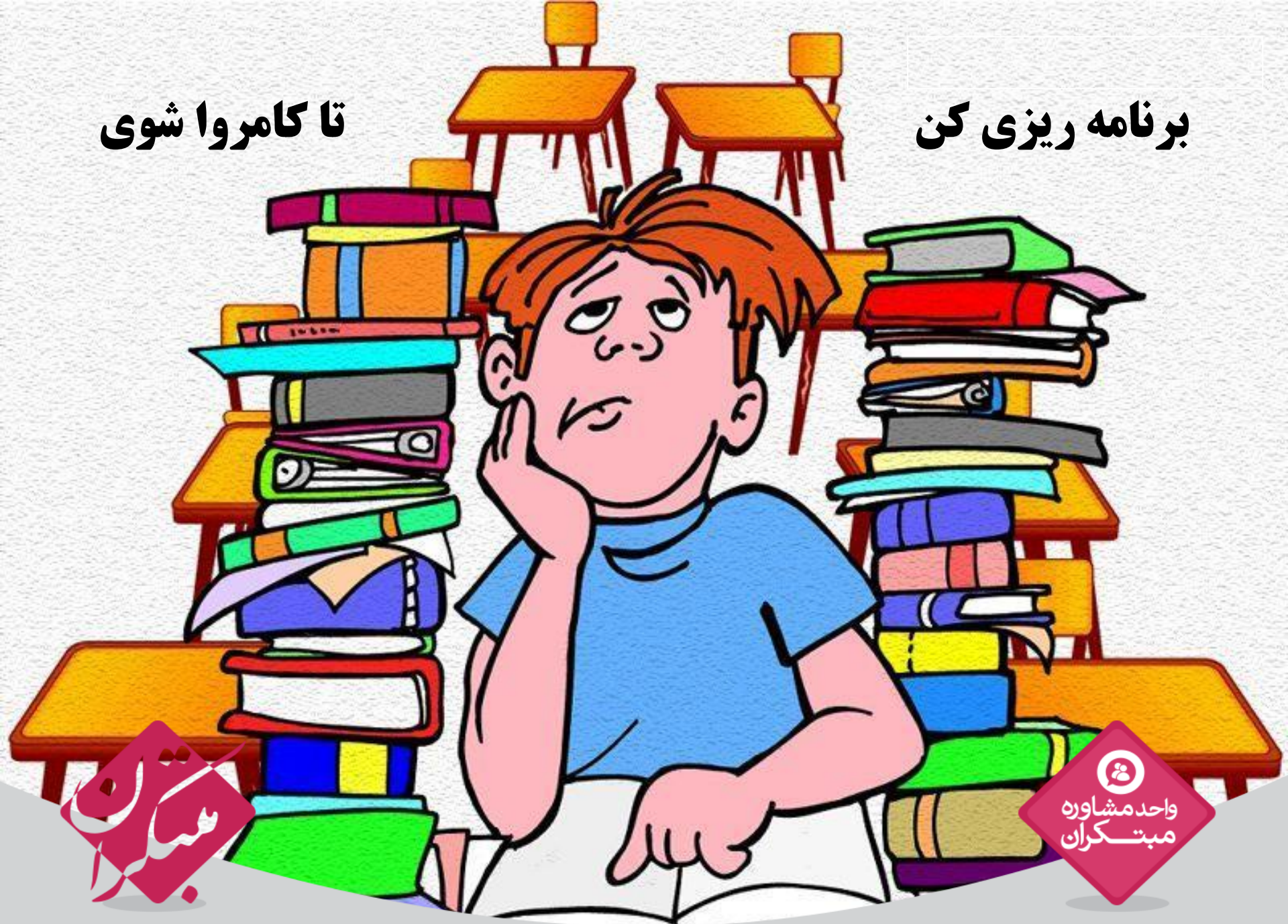


تا کامروا شوی

برنامه ریزی کن



همیشه همه به ما گویند برنامه ریزی کن تا کامروا شوی! ولی هیچ وقت نمی گویند چگونه؟ چطور؟ با چه ابزارهایی؟ و هزار چرا و چگونه ی دیگر...

اصلا چرا باید برنامه ریزی کنیم؟ مگر چه اشکالی دارد کتاب هایمان را جلویمان بگذاریم و همینطوری هر چه را دوست داشتیم بخوانیم؟

این نوع درس خواندن فرسوده است، بعد از یک مدت احساس می کنیم هیچی بلد نیستیم یا تمام آن درس هایی که خواندیم بی نتیجه بوده است.

حال نگران نباشید، غصه ندارد، تا ما را دارید غمتان نباشد. ما به شما کمک می کنیم چگونه برای خودتان برنامه ریزی کنید. شما هم به دوستان و اطرافیانتان یاد دهید. یک بار زحمت می کشید و یاد می گیرید چگونه همه ی کارهایتان را به موقع و درست انجام دهید عوضش تا آخر عمرتان به شما کمک میکند تا انسانی دقیق و با برنامه باشید.



## چگونه هر سال مطالب درسی را کامل بجویم و بعد قورت دهیم؟

برنامه ریزی مهمترین شرط قورت دادن یک مطلب درسی است، با یک برنامه ریزی جامع و کامل می توانیم خیلی راحت به تمامی کارهایمان برسیم، بدون اینکه کوچکترین فشاری به ما وارد شود و یا خسته و درمانده شویم که ای بابا این درس ها چرا تمامی ندارند.



پس تمام قفل ها برای موفق شدن در درس ها به دست برنامه ریزیست.



# برای یک برنامه ریزی خوب باید چهار م را رعایت کنید:

منسجم  
باشد

بطوری تنظیم شده باشد که ما بتوانیم همیشه از آن استفاده کنیم ، یعنی برای یک سال نان و تره خوردن جواب دهد نه اینکه گهگاهی تره باشد و بیشتر وقت ها کره!

اگر مشکلی پیش آمد که نتوانستیم یک بخش از برنامه را اجرا کنیم، جایی برای جبران داشته باشد. مثلا اگر خاله و دایی آمدند و درس تعطیل شد، یک روزی برای جبران وجود داشته باشد.

انعطاف  
باشد

برنامه ی  
خوب  
برنامه ای  
است که :

تعادل  
باشد

طوری طراحی و برنامه ریزی شده باشد که بتوانیم آن را انجام دهیم. یک برنامه ی واقعی باشد نه اینکه طوری باشد که نتوانیم از پس آن برآییم. سنگ بزرگ علامت نزدن است. یا به قولی لقمه اندازه ی دهانتان بر دارید.

شامل  
باشد

شامل همه ی دروس باشد. همه ی کارهایمان را پوشش دهد. نه اینکه ۶ ساعت بازی باشد و نیم ساعت به حل کردن سوال ریاضی اختصاص داده شود. یا حتی بر عکس ۶ ساعت ریاضی ۲ ثانیه استراحت.

واحد مشاوره  
مبتکران





## چه کسی می تواند برای ما بهترین برنامه ریزی را انجام دهد؟



این را مطمئن باشید که بهترین برنامه ریز برای هر شخص خودش است. هیچ کس بهتر از خودمان نمی داند چه چیزی برایمان بهتر است و نقاط قوت و ضعف ما چیست. هیچ کس هم جز خودمان نمی داند در چه ساعاتی در روز بیشترین بازده را برای درس خواندن داریم. چون همه ی این ها به شیوه ی زندگی و عادت هایمان بستگی دارد. هر کس روش های خاص خودش را برای درس خواندن دارد، پس نمی توان یک روش را برای همه در نظر بگیریم.

ما می توانیم با کمک تجربه های دوستانمان ، مشاوران و پدر و مادرمان بهترین برنامه ریزی برای خودمان انجام دهیم. خیلی هم بهتر است. تا اینکه یک نفر برای ما یک برنامه بنویسد که نتوانیم حتی یک خط از آن را انجام دهیم.



# برای اینکه یک برنامه کمر شکن نباشد و از طرفی آبکی هم نباشد به چه چیز هایی نیاز دارد؟

جمع آوری اطلاعات مورد نیاز در مورد خودتان

بیشترین ساعاتی را که مطالعه می کنیم یادداشت کنیم.

یک روز مثل پنجشنبه یا جمعه را به جبران عقب افتادگی ها بپردازید.

برنامه مدرسه و کلاس های فوق برنامه مان را هم یادداشت کنیم.

کارهای مورد علاقه مان را هم در برنامه بگنجانیم ، مثل زمان اتک زدن در کِلَش و یا دیدن خندوانه و دورهمی.

واحد مشاوره  
مبتکران



حالا وقت آن رسیده است که غول برنامه ریزی نکردن را به  
سزای اعمالش برسانید.  
فقط حواستان باشد انرژی تان را صرف زدن ضربه های بیهوده  
نکنید. حرفه ای و سنجیده بجنگید.



شاید برنامه ریزی کردن در ابتدا سخت به نظر آید ولی  
نتیجه اش ماندگار است. به نان و کوره ی آینده فکر  
کنید.

