



## برمدار نظم

گفت‌وگو با آقای **علی امینیان**  
کارشناس تربیت و برنامه‌ریزی

ورق بزنید

ما در زندگی اهداف متنوع و زیادی داریم که می‌خواهیم به آن‌ها برسیم. از درس خواندن و ورزش کردن گرفته تا شغل و کار در آینده؛ زندگی عرصه رسیدن یا تلاش برای رسیدن به هدف‌هاست و آنچه می‌تواند ما را به اهدافمان برساند یا نزدیک کند، توجه و دقت در برنامه‌ریزی است. برای این موضوع، به سراغ آقای علی امینیان، کارشناس تربیت و برنامه‌ریزی رفتیم تا هشت سؤال را که می‌تواند برای شروع برنامه‌ریزی‌های ما مفید باشد، بپرسیم.

### برنامه‌ریزی چیست؟

برنامه‌ریزی فرآیند فکرکردن و سامان‌دادن به فعالیت‌ها برای رسیدن به هدفی مشخص است.

## چرا نیاز به برنامه‌ریزی داریم؟

اگر کسی هیچ هدفی در زندگی نداشته باشد و صرفاً هر کاری که پیش آمد را انجام دهد، به برنامه‌ریزی نیازی ندارد! اما اگر فردی هدفی را در نظر داشته باشد قطعاً برای رسیدن به آن فکر می‌کند، نقشه می‌کشد و کارهایی انجام می‌دهد. همه این‌ها اجزای برنامه‌ریزی است؛ چون برنامه‌ریزی را (فرآیند فکر کردن و سامان دادن به فعالیت‌ها برای رسیدن به هدفی مشخص) تعریف کرده‌اند.

## چه نوع برنامه‌ریزی‌هایی وجود دارد که به کار ما بیاید؟

از جهتی، نوع برنامه‌ریزی به نوع هدف شما بستگی دارد؛ چون اهداف به «کوتاه‌مدت»، «میان‌مدت» و «بلندمدت» یا «راه‌بردی»، «عملیاتی» و «موقت» تقسیم می‌شوند، برنامه‌ها را هم می‌توان متناسب با اهدافی که دنبال می‌کنند، به همین ترتیب تقسیم‌بندی کرد.

**این اهداف چه تفاوت‌هایی با هم دارند؟**

**چگونه باید این‌ها را از هم تشخیص داد؟**

معمولاً هرچه هدف ریزتر، مشخص‌تر و جزئی‌تر باشد، به برنامه‌ای عملیاتی‌تر و کوتاه‌مدت‌تر نیاز دارد و هرچه هدف کلان‌تر و کلی‌تر باشد، به برنامه‌ای راهبردی‌تر و بلندمدت‌تر نیاز خواهیم داشت؛ مثلاً، دانش‌آموزی که در سال دهم دبیرستان تصمیم می‌گیرد در آینده وکیل پایه یک دادگستری شود، باید برای رسیدن به این هدف برنامه‌ای راهبردی و بلندمدت داشته باشد. در این راستا، اهداف خردتری را در نظر می‌گیرد؛ مثل قبول شدن در رشته حقوق در دانشگاه خوب دولتی.

طبیعی است که برای رسیدن به چنین هدفی (مثلاً، همین ورود به دانشگاه دولتی) باید لااقل در سه سال آخر تحصیل خود با جدیت مطالعه کند تا بتواند به چنین هدفی برسد. این‌ها اهدافی میان مدت هستند که برای تحقق آن‌ها باید در قدم اول در پایه دهم تحصیلی، موفقیت بالایی را کسب کند. همین کسب موفقیت در پایه دهم تحصیلی هم (امتحان‌ها و فعالیت‌های مختلف دیگر)، هدفی کوتاه مدت و عملیاتی است که برای رسیدن به آن باید برنامه‌ای کوتاه مدت و عملیاتی تدوین کرد.

## چگونه برنامه ریزی کنیم؟

برای برنامه ریزی معمولاً پنج مرحله طی می شود:

مرحله اول، انتخاب و مشخص کردن دقیق و بدون ابهام هدف که مرحله ای مهم و تعیین کننده است؛ چون جهت گیری و سهولت در طی کردن بقیه مراحل به دقت در این مرحله بستگی دارد حتماً باید دقت شود که هدف واقع بینانه انتخاب شود و فقط آرزوی محال نباشد؛ در غیر این صورت، با مشکلاتی مثل سرخوردگی، یأس و ناامیدی روبه رو خواهیم شد.

مرحله دوم، بررسی راه های مختلف رسیدن به هدف و انتخاب بهترین راه است. طبیعی است که بیشتر مواقع راه های مختلفی وجود دارند که می توانند ما را به مقصودمان برسانند و ما باید بتوانیم تصمیم بگیریم و با ملاک های خودمان، بهترین آن ها را انتخاب کنیم.

مرحله سوم، پیش‌بینی ملزومات کار در راه رسیدن به مقصود و هدف است. از چه چیزهایی باید بگذریم؟ آیا همچنان می‌توانیم ساعت‌ها جلوی تلویزیون بنشینیم، یا در فضای مجازی بگردیم؟ چه امکاناتی را باید تهیه کنیم؟ مرحله چهارم، بودجه‌بندی است. البته بودجه‌بندی در اینجا فقط به مسائل مادی محدود نمی‌شود. ((بودجه‌بندی زمان)) از آن هم مهم‌تر است. مرحله پنجم هم، تعیین سیاست‌ها یا خط‌مشی شما در راه رسیدن به هدف‌تان است که خود بحث مفصلی است و فعلاً مدنظر بحث ما نیست.

## چطور برنامه مان را دوست داشته باشیم و از آن لذت ببریم؟

اگر در انتخاب هدف درست عمل کرده باشید و واقع بین بوده باشید و پیش بینی های شما هم درست باشد و مراحل مختلف را با نظم و انضباط اجرا کنید و تعلل و سستی نکنید قطعاً لذت برنامه درست و رسیدن به هدف طبق پیش بینی ها را خواهید چشید. البته در این راه احتیاج به تجربه و ایجاد عادت های درست و ترک عادت های غلط (مثل به تأخیر انداختن کارها) نقش به سزایی دارند.



## برنامه‌ریزی‌ها چه محدودیت‌ها یا موانعی دارند؟

### چرا بعضی اوقات برنامه‌ای که ریخته‌ایم را نیمه‌کاره رها می‌کنیم؟

شاید مهم‌ترین محدودیت برنامه‌ریزی، زمان باشد؛ اما شایع‌ترین مشکل، نداشتن پشتکار و تلاش است. اگر فردی به اندازه کافی همت نداشته باشد و برای اجرای برنامه‌ای که ریخته، انرژی و زمان کافی اختصاص ندهد، معلوم است که برنامه‌اش شکست می‌خورد و اگر این موضوع تکرار شود، ممکن است از اصل برنامه‌ریزی زده شود. استقامت و پشتکار مهم‌ترین ضامن اجرای برنامه به‌شمار می‌آید. این صفات باید در ما کاملاً عادت و تثبیت شود تا لذت برنامه‌داشتن و استفاده از آن برای رسیدن به اهداف را بچشیم.

به نظر تان الآن ما بايد در چه بخش هايي

از زندگي مان برنامه ريزي كنيم؟

براي پاسخ به اين سؤال اول بايد بدانيد كه براي کدام يك از بخش هاي زندگي تان هدف خاصي در نظر گرفته ايد؛ مثلاً، آيا مي خواهيد معدلتان را ارتقا دهيد؟ براي تحصيل در رشته خاصي در يك دانشگاه معتبر پذيرفته شويد؟ تا زمان مشخصي مبلغ خاصي را پس انداز كنيد؟ در حرفه يا كاري پيشرفت كنيد؟ كتاب هاي مشخصي را تا زمان معيني مطالعه كنيد؟ آمادگي جسماني تان را تا سال آينده به ميزان مشخصي برسانيد؟ به هر صورت، در هر بخشي كه هدف داشته باشيد، به برنامه ريزي احتياج پيدا مي كنيد؛ داشتن هدف مهم است.

