

برنامه ریزی تخصصی

حسین خنیفر

www.ketab.ir

مکتب‌پرستان‌های جوان | گروه سنت‌های حوزوی و آداب طلبگی

پیشگام: محمد علی تحصیلی: حسین خنیفر

ناشر: انتشارات اندیشه جوان

ویراستار: سید محمد...

طراح و گرافیک: مهدی...

چاپ اول: ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: واژه پرداز اندیشه



کانون اندیشه جوان

شناسه: خنیفر: حسین، ۱۳۴۸. عنوان و نام پدیدآور: برنامه ریزی تحصیلی /

حسین خنیفر: مشخصات اثر: تهران: کانون اندیشه جوان. مشخصات

ظاهری: ۷۲ ص. فروبت: مهارت‌های طلبگی: ۴.

شابک: ۵-۱۹۴-۱۵۹-۶۰۰-۹۷۸ وضعیت فهرست نویسی: قیای مختصر.

یادداشت: فهرست نویسن کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir>

قابل دسترسی است. یادداشت: کتابخانه. شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۰۵۴۰۶

تهران، تقاطع بزرگراه شهید مدرس و خیابان شهید بهشتی، پلاک ۵۶

تلفن: ۸۸۵۰۲۳۴۱، ۸۸۵۰۵۲۰۲

فهرست

۹	۱. ایشا
۱۱	۲. مقدمه
۱۳	۳. فصل اول: اهمیت برنامه ریزی در تحصیل و یادگیری
۱۵	الف) برنامه ریزی به چه معناست؟
۱۶	ب) برنامه ریزی چه ضرورتی دارد؟
۱۸	ج) برای رسیدن به هدف، برنامه ریزی کنیم
۱۹	د) چرا اسلام بر برنامه ریزی تأکید دارد؟
۱۹	۱. فرصت ها را غنیمت بشماریم
۲۰	۲. هر کاری را در وقت مناسب آن انجام دهیم
۲۱	۳. در مقابل دقایق عمرمان مسئولیم
۲۲	ه) برنامه ریزی تحصیلی در موفقیت ما چه نقشی دارد؟
۲۲	۱. ما را از سرگردانی نجات می دهد
۲۳	۲. از اتلاف وقت ما جلوگیری می کند
۲۳	۳. همت و پشتکار ما را تقویت می کند
۲۴	۴. جلوی اتلاف انرژی ما را می گیرد
۲۴	۵. موجب تمرکز حواس ما می شود
۲۵	۶. موجب بهره برداری از بازتاب شرطی می شود
۲۵	و) تاریخچه تحولات برنامه ریزی تحصیلی
۲۷	ز) تحولات رویکردی برنامه درسی
۲۸	۱. رویکرد علمی (فنی)
۲۸	۲. رویکرد غیر علمی (غیر فنی)

فصل دوم: گام‌ها و الگوهای کاربردی برنامه‌ریزی درسی	۳۱
الف) چگونه یک برنامه درسی تدوین کنیم	۳۳
۱. هدف خود را تعیین کنیم	۳۳
۲. امکانات و زمان را مشخص سازیم	۳۱
۳. فعالیت‌های درسی و غیردرسی را اولویت‌بندی کنیم	۳۴
۴. برنامه را در چارچوب زمان مشخص تدوین کنیم	۳۴
۵. جدول برنامه‌ریزی را مکتوب کنیم	۳۴
ب) یک مدل کاربردی برنامه‌ریزی: برنامه‌ریزی روزانه، ساعتی	۳۵
ج) مصاحبه برنامه‌ریزی در آفرینش	۳۷
د) جدول برنامه‌ریزی	۳۸
فصل سوم: گام‌ها و الگوهای برنامه‌ریزی تحصیلی	۴۱
الف) عوامل مخرب زمان را شناسایی کنیم	۴۳
ب) زمان را این‌گونه مدیریت کنیم	۴۵
ج) موانع اجرای برنامه درسی را شناسایی کنیم	۴۶
د) هدردهنده‌های زمان در هنگام مطالعه را این‌گونه حذف کنیم	۴۶
فصل چهارم: موفقیت در برنامه‌ریزی تحصیلی	۵۱
الف) چگونه برنامه‌ای موفق داشته باشیم؟	۵۳
۱. هدف خود را تعیین کنیم	۵۳
۲. کارهایمان را اولویت‌بندی کنیم	۵۴
۳. تهذیب و خودسازی را فراموش نکنیم	۵۴
۴. منظم باشیم	۵۴
۵. برنامه‌ها را اجرا کنیم	۵۶
۶. به حافظه خود اعتماد نکنیم	۵۶
۷. در جلسات درس حاضر شویم	۵۶
۸. تمرکز داشته باشیم	۵۸
۸.۱. روش تمرین ذهنی	۵۸

۸.۲. روش یادآوری خاطرات	۵۹
۸.۳. روش معکوس خوانی	۵۹
۸.۴. روش کلمه سازی	۵۹
ب) کلیدهای موفقیت در برنامه ریزی تحصیلی چیست؟	۵۹
۱. از برنامه یک پیش نویس تهیه کنیم	۶۰
۲. اهداف پذیری را در نظر بگیریم	۶۰
۳. زمان بندی را فراموش نکنیم	۶۰
۴. به تعداد گوناگون توجه کنیم	۶۱
۵. نه آسان باشد نه دشوار	۶۲
۶. امور مهم را در اولویت قرار دهیم	۶۲
۷. برنامه با ویژگی های شخصی تناسب داشته باشد	۶۲
۸. زمان های استراحت را در نظر بگیریم	۶۳
۹. ترتیب موضوعات را رعایت کنیم	۶۳
۱۰. ابزار مناسب را برای یک برنامه خوب تهیه کنیم	۶۴
۱۱. برای دقایقی مطالعه درس را کنار بگذاریم	۶۵
۱۲. از مشاوره غافل نشویم	۶۷
۱۳. در اجرای برنامه اراده داشته باشیم	۶۷
کتابنامه	۷۱

--- | اشاره | ---

مرکز پژوهش‌های اجتماعی با هدف تعمیق بنیه دینی، نخبه‌پروری، ارائه نظام‌واره فکری و معرک‌های گفتاری به نسل نو، فعالیت می‌کند و مفتخر است با ارائه این اثر و آثار هم‌سفران نوآوری، گره‌گشایی و پاسخگویی به اقتضانات و نیازهای فکری، فرهنگی و اجتماعی مخاطب جوان، در قلمرو اندیشه اسلامی و نظام جامع دین داشته باشد.

این مرکز زیرمجموعه پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی است و در کنار چهار پژوهشکده دیگر پژوهشگاه فعالیت دارد. این‌ها شامل مؤثر مرکز در قالب گروه‌های علمی «بینش و اندیشه»، «مطالعات فرهنگی و اجتماعی»، «نظام‌ها و مطالعات انقلاب اسلامی»، «اخلاق، تربیت و روان‌شناسی»، «تجارب، روش‌ها و حوزه‌های حوزوی و آداب طلبگی»، «ادب و هنر» و «دفتر ادبیات دینی» انجام می‌دهد.

مرکز پژوهش‌های جوان در راستای خواست و علاقه دانشجویان و ناطبان طلبه جوان، مجموعه «مهارت‌های طلبگی» را فراهم آورده است. این مجموعه تلاشی می‌کند در ساحت‌های فردی، خانوادگی، اجتماعی، علمی، اخلاقی و تربیتی، مهارت‌هایی را متناسب با اقتضانات رفتاری و معرفتی طلاب جوان ارائه کند تا آنان را در نقش‌آفرینی مؤثر و مفید یاری نماید.

«برنامه‌ریزی تحصیلی» دفتری از فصل علمی این مجموعه است. نویسندگان در این اثر برنامه‌ریزی را عاملی برای مهار فرصت‌ها و زمان‌های پیرامون دانسته و معتقد

است انسان بدون برنامه، بسیاری از فرصت‌ها را از دست داده و روزمرگی زندگی، او را به بی‌هدفی می‌کشاند؛ لذا دست به کارهای نیمه‌تمام می‌زند. ضرورت این امر در تحصیل دوچندان می‌شود؛ از این رو لازم است جویندگان دانش با مدیریت صحیح و شناخت موانع اجرای برنامه درسی، موفقیت برنامه‌ریزی تحصیلی خویش را تضمین کنند.

این مرکز با حذر دانی از نویسنده این کتاب، آقای حسین خنیفر عضو هیئت علمی دانشکده بهاران صاحب آثاری چون مدیریت یادگیری و حافظه، مدیریت زمان، و مهارت‌های زندگی، ضمن تشکر از شورای علمی گروه، تلاش مجدانه مدیرگروه سنت‌های حوزوی و آداب مالکی، حجت الاسلام محمد حسین پورامینی و همکاری ارزیابان گرامی آقای رحمانی، آقا محمد باقر حجت الاسلام ولی الله هاشم‌پور را ارج نهاده، صمیمانه در انتظار نقدها و پیشنهادهای خوانندگان تیزبینمان نشسته‌ایم.

مرکز پژوهش‌های جوان

مقدمه

امام علی (علیه السلام) فرمودند: مَنْ سَاءَ تَدْبِيرُهُ تَعَجَّلَ تَدْمِيرُهُ کسی که برنامه‌ریزی نداشته باشد، سقوط می‌کند.

برای پرهیز از این فاسد سرمایه‌های مادی و معنوی در انجام هر کاری و در راه رسیدن به هدف، باید از روش‌های درست رسیدن به هدف آگاه باشیم. از آنجا که دانش‌اندوزی و دانش‌پژوهی، فعالیت‌هایی با ارزش و هدفمند است، این اصل، در امر علم‌اندوزی اهمیت بیشتری می‌یابد؛ زیرا سرمایه اصلی و عمده این فعالیت، عمر انسان است. از این رو برنامه‌ریزی در زندگی - به‌ویژه در تحصیل علم - اهمیت ویژه‌ای دارد. برنامه‌ریزی از طریق تنظیم فعالیتها، تمرکز بر روی هدف، جلوگیری از تغییر مسیر و فراهم آمدن ابزاری برای کنترل مراحل، احتمال رسیدن به هدف را افزایش می‌دهد.

برنامه‌ریزی در عرصه‌های گوناگون زندگی انسان و جامعه مطرح است؛ ولی به دلیل جایگاه ویژه تحصیل و مطالعه و نقش کلیدی آن در سایر عرصه‌ها، در این نوشتار به مباحث برنامه‌ریزی تحصیلی بیشتر پرداخته‌ایم. در انجام این کار، از بخاری مستقیم و ارزشمند سرکار خانم‌ها زینب مولوی و هانیه بذرافشان بهره برده‌ایم که بسی و بیه از آنها تقدیر و تشکر می‌کنم.

در پایان باید تأکید کنم که انسان بدون برنامه‌ریزی درست در زندگی، نمی‌تواند خود را به ساحل مقصود برساند.