

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

برنامہ ریزی در زندگی

نیارلساسی جوانان



تألیف:

منصور حمید بیگی

عضو هیئت علمی دانشگاه

چاپ اول



انتشارات
انجمن اولیا و مربیان

تابستان ۱۳۸۹

شماره ی انتشار: ۱۹۰

سرشناسه: حمید بیگی، منصور، ۱۳۴۲

عنوان و نام پدیدآور: برنامه ریزی در زندگی نیاز اساسی جوانان / تألیف منصور حمید بیگی.

مشخصات نشر: فروست: تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان، شماره انتشار ۱۹۰

مشخصات ظاهری: ۱۳۲ ص. ۵/۱۴ X ۲۱/۵ س م وضعیت فهرست نویسی: فیبا.

شابک: ۲-۲۴۵-۴۵۱-۹۶۴-۹۷۸ یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۳۰-۱۳۲ چاپ اول: ۱۳۸۹

شناسه افزوده: سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران.

موضوع: جوانان - راه و رسم زندگی رده بندی کنگره: ۱۳۸۷ ب ۴ ج ۸ / ۱۶۶۱ B

رده بندی دیویی: ۱/۱۵۸ شماره ی کتاب شناسی ملی: ۱۶۵۳۴۲۲

انتشارات



انجمن اولیا و مربیان

شماره انتشار: ۱۹۰

برنامه ریزی در زندگی نیاز اساسی جوانان

تألیف: منصور حمید بیگی عضو هیئت علمی دانشگاه

آماده سازی: مدیریت آموزش، تحقیقات و تألیفات (گروه تحقیقات و تألیفات)
ویراستار ادبی: حمیرا ربیعی حروف چینی: مؤسسه فرهنگی نشر آیندگان

امور چاپ و توزیع: مدیریت اداری و مالی

چاپ اول: تابستان ۱۳۸۹ - ۲۰۰۰ جلد شابک: ۲-۲۴۵-۴۵۱-۹۶۴-۹۷۸

طراح جلد: محمود حاجی آقایی چاپ و صحافی: آراین قیمت: ۲۲۰۰۰ ریال

کلیه حقوق محفوظ است

تهران - خیابان انقلاب اسلامی، خیابان برادران شهید مظفر (صبای شمالی)، پلاک ۳۶
ساختمان شماره ۵ وزارت آموزش و پرورش - سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان

نمبر ۶۶۴۶۹۰۳۸

تلفن ۶۶۴۸۰۴۹۱-۹

فروشگاه مرکزی: خیابان قدس، ابتدای خیابان طالقانی، شماره ۱۱۹

نمبر ۸۸۹۵۸۱۹۰

تلفن ۸۸۹۵۸۱۷۹

فروشگاه شماره ۱: خیابان انقلاب، روبروی درب اصلی دانشگاه تهران

خیابان فخر رازی، پایین تر از چهار راه شهید وحید نظری پلاک ۳۹ تلفن ۶۶۴۱۴۱۴۳

WWW.Payvand.Medu.ir

آدرس وب سایت

E-mail: payvand@medu.ir

پست الکترونیک

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

.....	۵	سخن ناشر
.....	۷	پیش سخن
.....	۱۳	فصل اول: دوران جوانی یا دوران شکوفایی استعدادها
.....	۱۳	شکل‌گیری هویت
.....	۱۵	گوهرهای دریای موج را بشناسید
.....	۱۸	جوانانی که استعدادشان را بشناسند، می‌توانند
.....	۲۱	فصل دوم: اهمیت برنامه‌ریزی و لزوم تحول در زندگی
.....	۲۲	باید تغییر ایجاد کرد
.....	۲۴	چگونه در زندگی تغییر ایجاد کنیم؟
.....	۲۷	برنامه‌ریزی را وارد زندگی خود کنیم
.....	۲۹	چگونگی برنامه‌ریزی برای آینده
.....	۳۱	نداشتن برنامه، شانس موفقیت را یاقین می‌آورد
.....	۳۲	از قوای جسمانی و روانی حداکثر بهره را ببرید
.....	۳۴	مردان بزرگ هم در زندگی برنامه‌ریزی داشته‌اند
.....	۳۶	درنگ نکنید
.....	۳۹	فصل سوم: تعیین هدف یا جهت‌گیری در زندگی
.....	۳۹	آیا در زندگی خود هدفی انتخاب کرده‌اید؟
.....	۴۰	هرکس برای خود هدفی دارد
.....	۴۵	جایگاهتان کجاست و ظرفیتتان چقدر است؟
.....	۴۸	هدف چیست و چرا انسان‌ها به آن نیاز دارند؟
.....	۵۰	باید چگونه فردی باشم تا بتوانم به اهداف خود نائل شوم؟
.....	۵۲	چگونه به طرح اهداف بپردازیم؟
.....	۵۴	ویژگی‌ها و شرایط هدف

۵۹	فصل چهارم: برنامه در بستر زمان و اولویت بندی
۵۹	تیک تاک، تیک تاک!
۶۱	ابعاد نظم و بهره‌وری از زمان
۶۴	شخصیت‌ها و زمان بندی برنامه‌ها
۶۶	اوقات خود را متناسب با اهداف تقسیم کنید
۶۸	اوقات برنامه را غنیمت بشمارید
۷۲	زمان بندی برنامه‌ها را کنترل کنید
۷۴	برنامه‌ها را اولویت بندی کنید
۸۱	فصل پنجم: پشتکار و اراده، لازمه موفقیت در برنامه‌ریزی
۸۱	چیزی به نام شکست وجود ندارد
۸۳	صعود به بلندترین قله
۸۵	باز هم از کاروان سالار عشق
۸۶	نماد دهه‌های مقاومت
۸۷	پشتکار عامل موفقیت مدال آوران المپیاد
۸۸	پاداش استقامت
۹۳	فصل ششم: برنامه‌ریزی عملی
	والدین، مشاورین و معلمین محترم؛ شما هم به یاری جوانان بشتابید
۹۶	برنامه‌ریزی را عملی کنید
۹۷	گام‌های برنامه‌ریزی را شروع نمائید
۱۱۹	فصل هفتم: برنامه‌ها را ارزشیابی و بازبینی کنید
۱۲۱	دین مبین اسلام به ارزشیابی توجه ویژه‌ای دارد
۱۲۳	ارزشیابی را در تمام مراحل مدنظر قرار دهید
۱۲۶	بازنگری در برنامه همراه با ارزشیابی
۱۲۹	راهنمای تست
۱۳۰	کتابنامه



اساس و بنیان هر کاری بر پایه برنامه‌ریزی صحیح، جامع و کامل استوار است. به‌طور کلی اگر بیشترین سرمایه‌گذاری، امکانات و نیروی انسانی برای انجام کاری بسیج شود، ولی برنامه‌ریزی لازم صورت نگرفته باشد، سرانجام با شکست مواجه خواهد شد و نتیجه مناسبی به‌دست نخواهد آمد.

برنامه‌ریزی نیاز اساسی همه انسان‌ها تمام کارها می‌باشد و در همه زمان‌ها و مکان‌ها توجه به آن ضرورت دارد. این مسئله در زندگی جوانان و فعالیت‌های مربوط به آنان از اهمیت بیشتری برخوردار است. برای فرد جوان که در این دوره سنی زندگی می‌کند باید در همه زمینه‌ها برنامه‌ریزی وجود داشته باشد. برنامه‌ای که یا توسط اولیا و مربیان، یا از طرف خود جوان مشخص می‌شود و مطابق ویژگی‌های سنی و شرایط محیط و زمان تدوین و اجرا می‌شود.

آنچه اهمیت برنامه‌ریزی در زندگی جوانان را بیشتر می‌کند، شرایط سنی و نوع نیازهای آن‌هاست. به‌همین جهت باید ضمن اولویت‌بندی برنامه‌ها به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که قابلیت اجرایی داشته باشد و جوان با رغبت و انگیزه و کوشش لازم آن را انجام دهد. در همین رابطه پیامبر خدا، حضرت محمد (ص) فرموده است:

«فرشته الهی هر شب به جوانان ندا می‌دهد که کوشش و جدیت کنید و برای نیل به کمال و سعادت خود مجاهده نمائید.»^۱

نویسنده در این کتاب دربارهٔ دوران جوانی، مباحثی را مطرح کرده است و با بیان اهمیت برنامه‌ریزی و ضرورت تحول و زندگی، به اولویت‌بندی برنامه‌ها، ضرورت پی‌گیری و پشتکار جدی در تنظیم برنامه‌های عملی و همچنین ارزشیابی از آن‌ها اشاره کرده است.

در مجموع، این کتاب راهنمای بسیار مناسبی برای همهٔ کسانی است که در جایگاه برنامه‌ریزی به ویژه تدوین برنامه برای جوانان قرار می‌گیرند.

اشارات انجمن اولیا و مربیان

www.ketab.ir



پیش‌نخن

تقدیم به: سفر کرده کوی عشق «امام خمینی (ره)»
که الهام بخش جوانان در مسیر زندگی بود.
و تحقق اراده در رسیدن به اهداف را به تصویر کشید.

پیشرفت روزافزون فناوری و پیچیده‌تر شدن ابعاد اجتماعی، تعیین روند زندگی و پاسخ‌گویی به نیازهای آن را از اهمیت بالایی برخوردار کرده است. افزایش گرفتاری‌ها، مواجهه بودن با کمبود زمان، لزوم رسیدن به آرمان‌ها و ایده‌های موردنظر، تغییر و تحولات در عرصه‌های گوناگون، طولانی شدن زمان کسب دانش برای تسلط به مهارت‌های شغلی و... انسان‌های امروزی را وادار نموده تا برای رسیدن به مقصود و استفاده از فرصت‌ها، راه‌حل‌هایی بیابند. راه‌حلی که آن‌ها را یاری دهد تا اهداف خود را به درستی تعیین کند و جهت رسیدن به مقاصد موردنظر، بهترین روش‌ها را ارائه دهند و با کاهش دشواری‌ها و سختی‌های راه، نتایج مطلوب را به دست آورند.

مهارت برنامه‌ریزی در زندگی، می‌تواند راه‌گشای معضل فوق باشد. در خودشناسی، افراد را کمک کند، نحوه جمع‌آوری اطلاعات را روشن نماید، چگونگی تعیین راهبردهای زندگی را گوشزد نماید، به همیاری جوانانی بشتابد که از بی‌هدفی و بی‌برنامه‌گی رنج می‌برند، به جوانانی که می‌توانند

۸ □ برنامه‌ریزی در زندگی، نیاز اساسی جوانان

ظرفیت وجودی خود را بهتر بشناسند، از موقعیت‌ها به بهترین شکل استفاده نمایند، از زندگی لذت ببرند و با توکل بر خدای مهربان، استعداد‌های خود را به منصه ظهور برسانند.

نگارنده از چند سال پیش با بررسی کتابهای موجود، مشاهده مشکلات جوانان و مراجعات متعدد، به این نتیجه رسید که منبع خاص و جامعی که جوابگوی نیازمندی‌های این قشر باشد و آن‌ها را در رسیدن به موفقیت یاری نماید، کمتر به چشم می‌خورد.

به همین منظور تصمیم گرفته شد تا اثری در زمینه ابعاد برنامه‌ریزی در زندگی درباره مباحث ذیل تهیه و ارائه شود.

- در فصل اول کتاب: ویژگی‌های دوران جوانی و چگونگی شکل‌گیری هویت این دوران ذکر شده است.
- در فصل دوم: با اهمیت برنامه‌ریزی و چگونگی وارد کردن آن در مقوله زندگی با انگیزه‌های لازم آشنا خواهید شد.
- در فصل سوم: درباره چگونگی تعیین هدف، شناخت ظرفیت وجودی و نحوه طرح هدف، سخن رفته است.
- در فصل چهارم: اهمیت زمان و نقش آن در برنامه‌ریزی و طریقه اولویت‌بندی برنامه‌ها تشریح شده است.
- در فصل پنجم: به پشتکار و اراده که لازمه موفقیت در رسیدن به هدف است - اشاره شده است.
- در فصل ششم: ابعاد عملی برنامه‌ریزی با عنایت به توضیحات قبلی، به ضمیمه نمونه فرم‌ها، طرح شده است.

● در فصل هفتم (فصل پایانی): نیز به ارزشیابی و بازبینی برنامه‌ها پرداخته شده است.

امید است این اثر بتواند به عنوان گامی کوچک در شکوفایی ظرفیت‌های وجودی و توانمندی‌های بالقوه جوانانی به شمار آید که به دنبال تحقق آرزوهای مطلوب خود هستند و شبانه‌روز برای استفاده بهینه از عمر خویش، کوشش می‌نمایند؛ کوششی که هم باعث رضایت فردی می‌شود و هم پیشرفت کشور اسلامی ما را به همراه دارد.

مؤلف، خرسند خواهد شد، علاقه‌مندان و صاحب‌نظران منت نهاده و نظرات و پیشنهادات خود را به ناشر ارسال فرمایند. نقد و ارزیابی شما می‌تواند در کامل‌تر کردن اثر و برداشتن گام‌های بعدی، مؤثر افتد.

منصور حمیدی

عضو هیئت علمی دانشگاه