



## چرا به جدول برنامه ریزی در زندگیمان نیاز داریم؟

یک برنامه یا یک جدول برنامه ریزی به عنوان یک ابزار اساسی است که شامل لیستی از زمان هایی است که قرار است وظایف و اقدامات برای رسیدن به اهداف انجام شود. برنامه ها می توانند شامل دوره های کوتاه مدت، مانند یک جدول برنامه ریزی هفتگی زندگی، و یا برنامه ریزی بلند مدت چند ماهه یا چند ساله باشند.

جدول های برنامه ریزی اغلب با استفاده از یک تقویم ساخته می شوند، جایی که شخصی که برنامه را تنظیم می کند می تواند تاریخ ها و زمان هایی را که برنامه ریزی می شود را یادداشت کند. در بعضی شرایط، برنامه ها می توانند نامشخص باشند، مانند مواردی مانند انجام زندگی روزمره که به عوامل محیطی خارج از کنترل انسان بستگی دارد. یا افرادی که در تعطیلات به سر می برند در این صورت به دنبال کاهش استرس و رسیدن به آرامش هستند، ممکن است عمداً از داشتن برنامه برای مدت زمان مشخصی خودداری کنند.

ایجاد یک برنامه زندگی می تواند به شما کمک کند تا کنترل بیشتری در زندگی خود داشته باشید و راهی روشن به سمت چیزهایی که می خواهید فراهم کنید.

روند ساخت یک برنامه زندگی با ایجاد سندی برای ثبت افکار و ایده های شما یا با قلم و کاغذ یا به صورت الکترونیکی آغاز می شود.

### جدول برنامه ریزی زندگی چیست؟

یک برنامه زندگی نقشه راهی برای زندگی شما است که به شما کمک می کند آنچه را برای شما مهم است اولویت بندی کنید.

بر اساس اولویت های خود تصمیم بگیرید و به سمت زندگی مورد نظر خود حرکت کنید. این برنامه یک مسیر روشن برای زندگی شما فراهم میکند، اما همچنین باید انعطاف پذیر باشد. با تغییر زندگی ممکن است ارزش ها و اولویت های شما نیز تغییر کند.

جدول برنامه ریزی راهنمای شخصی شما برای نحوه زندگی و آنچه برای شما مهم است و همچنین آنچه برای رسیدن به زندگی مورد نظر خود باید انجام دهید، است.

### چرا برنامه ریزی برای زندگی مهم است؟

یک برنامه زندگی برای کمک به کنترل زندگی و آینده شما مهم است. در ایجاد یک برنامه زندگی، شما ارزش های خود، آنچه برای شما مهم است و آنچه در زندگی خود میخواهید را شناسایی می کنید. سپس، هنگامی که با تصمیم گیری روبرو می شوید، گزینه های خود را با ارزش های خود اندازه گیری می کنید و گزینه ای را انتخاب می کنید که با اولویت های شما مطابقت داشته باشد یا شما را در مسیر انتخابی خود پیش ببرد.

## مراحل ایجاد یک جدول برنامه ریزی زندگی شخصی:

ایجاد یک برنامه زندگی یکی از بهترین کارهایی است که می توانید برای شناسایی چیزهایی که بیشتر در زندگی میخواهید انجام دهید و راههای رسیدن به آنها را مشخص کنید.

به خودتان اجازه دهید رویای بزرگ ببینید. تصور کنید یک روز متوسط در زندگی ایده آل شما چگونه به نظر می رسد. روابط خود را با دوستان و خانواده تصور کنید. شاید زندگی ایده آل شما به معنای کسب مهارت های جدید برای تحصیل ویا یافتن کار با رضایت بیشتر باشد. شاید این کار در خانه است تا وقت بیشتری را با خانواده خود بگذرانید.

به چیزهایی فکر کنید که می خواهید در زندگی خود بهبود ببخشید.

این می تواند شامل زمینه های مختلف زندگی مانند امور درسی، مالی، شغلی یا سلامتی باشد. ممکن است نقاط ضعفی را به همراه داشته باشد که می خواهید برطرف کنید. در نظر بگیرید که چگونه پیشرفت خود را اندازه گیری می کنید و موفقیت را تعریف می کنید .

## خود را ارزیابی کنید:

برای انجام یک ارزیابی دقیق از زندگی، باید با خود و آنچه می خواهید صادق باشید. ارزیابی زندگی شامل در نظر گرفتن عواملی مانند نقش هایی که در زندگی دارید، رضایت شما از زمینه های مختلف زندگی و نقاط قوت و ضعف مختلف شماست. مرور زندگی خود از دیدگاه های مختلف به شما امکان می

دهد یک ارزیابی جامع داشته باشید. برای شفاف سازی نقش ها و رضایت خود در زمینه های مختلف زندگی، خود اندیشی را تمرین کنید .

نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی کنید. اینها می تواند مهارتهای فنی یا مهارتهای شما باشد. درک نقاط قوت و ضعف شما به شما امکان می دهد تصمیم بگیرید که انرژی خود را کجا متمرکز کنید. کدام نقاط ضعف را بهبود ببخشید یا کدام نقاط قوت را برجسته کنید.

### زندگی خود را در اولویت قرار دهید:

لیست فعالیتهای خود را مرور کنید و آنها را با توجه به مهمترین موارد در زندگی خود مرتب کنید.

همچنین، زمینه های زندگی خود را در اولویت قرار دهید تا مهمترین موارد را برای شما مشخص کند. به عنوان مثال، ممکن است سلامت و خانواده شما از کار یا سرگرمی های شما مهمتر باشد.

### ارزش های خود را شناسایی کنید:

مقایسه چگونگی زندگی شما و آنچه می خواهید زندگی شما باشد، به شما کمک می کند ارزش های خود را شناسایی کنید. اجازه دادن به خود برای احساس و تحلیل تفاوت، ارزشهای اصلی شما را تعیین می کند .

وقتی ارزش های خود و آنچه در زندگی شما مهم است را شناسایی کنید، آنها به ابزاری برای اندازه گیری هر تصمیم تبدیل می شوند. تصمیم گیری بسیار آسان می شود زیرا شما به وضوح می توانید ببینید چه چیزی با ارزش های شما همسو است و کدام همسویی ندارد.

## اهداف را تعیین کنید:

اکنون که در مورد زندگی مورد نظر خود و آنچه در زندگی شما مهم است تصویری پیدا کردید، اهداف سطح بالایی را برای شخصی که می خواهید باشید تعیین کنید. این اهداف مواردی هستند که شما می خواهید طی چندین ماه یا چند سال انجام دهید.

برای هر نقش و حوزه زندگی خود، اهداف بزرگی را که می خواهید انجام دهید در نظر بگیرید، اما آنها را نیز واقع بینانه جلوه دهید.

## نکاتی مهم قبل از ایجاد جدول برنامه ریزی زندگی موفق:

در نظر بگیرید که در حال حاضر چه نقشی را دارید.

به نقش هایی فکر کنید که می خواهید در آینده داشته باشید.

دلایلی که این نقش ها را دارید یا می خواهید آنها را داشته باشید را در نظر بگیرید.

اولویت های خود را بنویسید.

به نیازهای جسمی، عاطفی و مالی خود فکر کنید.

## مراحل نوشتن جدول برنامه ریزی شخصی:

مراحلی را که باید برای رسیدن به هر یک از اهداف خود بردارید یادداشت کنید.

در نظر بگیرید که می خواهید در طول زندگی خود چه اهدافی را انجام دهید.

برخی از اهداف خاص را با تاریخ های خاص بنویسید تا به همه اهداف خود برسید.

دریابید که چگونه اهداف خود را محقق خواهید کرد.

برنامه زندگی خود را مرور کنید.

برنامه زندگی خود را تنظیم کنید.

گاهی در اولویت های زندگی خود تجدید نظر می کنید.

با تعریف اهداف بزرگ زندگی خود شروع کنید، سپس آگاهانه تجربه زندگی خود را متناسب با آن تغییر دهید.

میزان رضایت خود را در زمینه های مختلف زندگی خود ارزیابی کنید و ببینید آیا لازم است متناسب با آن تنظیماتی انجام دهید.

به احساسات خود توجه کنید تا آنچه را که به شما شادی، احساس معنا و رضایت می بخشد ارزیابی کنید.

تمرین کنید مسئولیت تصمیمات و اقدامات خود را به عهده بگیرید.



واحد مشاوره

سال تحصیلی 1401-1400