

# برنامه تدبیل فارغ التحصیلان

سلام دوستان فارغ التحصیل من اوضاع و احوالتون چجوریه؟ بزار همین اول یه چیزی بہت بگم اونم اینه همینکه الان اینجایی و با تمام مشکلات و فشار هایی که بود حاضر شدی برای آرزوهات بجنگی این یعنی تو تا همین جاشم هزار پله از همه جلوتری چون ایستادگی چیزی نیست که هر کسی به همین راحتیا بھش برسه، بریم ببینیم امسال باید چجوری برنامه روزانمون رو تنظیم کنیم.

## ساعت بیداری و نماز صبح:

اولین و مهمترین آغاز برای یک روز مطالعاتی صحیح تایم بیداری شماست . و خب این یعنی مهمترین رکن برای شروع برنامه ای عالی.

ساعت بیداری شما در تمام روز ها جز جمعه باید بین 6:15 تا 6:30 باشه باشه و پ از بیدار شدن مدت 15 الى 20 دقیقه برای شستن دست و صورت وکارهای بهداشتی بذارین . نماز صبح رو هم بنا بر اوقات شرعی در این تایم بذارین



## وعده صبحانه :

وعده صبحانه میشه گفت مهمترین وعده ی غذایی شما بحساب میاد برای این وعده باید بین 30 الى 45 دقیقه زمان بذارین واز تسريع در جلوبردن این قسمت جدا خودداری کنیدهمچنین وعده صبحانه بایستی سبک و شامل ریز مغذی های داری قند ساده باشه تا مغز شما آمادگی لازم برای حضور در فعالیت های کلاس رو داشته باشه



## نرم مش میثکاھی:

اگر محاسبه زمانی کرده باشے 30 الی 45 دقیقه تاشروع کلاست باقی موندھ پیشنهاد من بهت اینه برای اینکه حسابی خواب از سرت بپره یه موزیک ملایم بزار و شروع تمرینات هوازی آرومی رو انجام بدھ تاحسابی انژی بگیری



## کلاس یا آموزش مربوط به ضعف ها:

خب دیگه ساعت 8 شده وازان به مدت 5 الی 6 ساعت قراره تو مدرسه مشغول باشی  
حتما حواست باشے نحوه نشستن صحیح پشت میز و فاصلت از سیستم رور عایت کنی



## وعده ناهار:

دوست عزیزم خسته نباشی ، حالا وقتی دلی ازعزا در بیماری ویه ناهار خوش مزه بخوری برای وعده ناهار 20 الی 30 دقیقه در نظر بگیر و اصلا عجله ای در خوردن نداشته باش بذار غذا خوب جویده بشه تا در نهایت خوب هضم شه .

فقط دقت کن شکمت رو بیشتر از ظرفیتیش پر نکنی



## نماز ظهر:

وحال زمان ملاقاتیست عارفانه بین عاشق و معشوق وقت آنکه سرت را در مقابل عظمت پروردگار بر زمین بگذاری هر چند زمانی را نمیتوان به این ملاقات عاشقانه اختصاص داد اما به طور کل 10 الی 15 دقیقه تو و معشوت را بهم میسپارم



## چرت روزانه:

میدونم او مدی پایین که به این برسی باشه باشه فهمیدم قبول دارم خسته ای !!!  
چرت روزانه قرار نیست جای خواب شب را بگیره این چرت فقط قراره به چشمها  
و عضلات بدنت آرامش بده . برای چرت روزانه ات 20 الی 30 دقیقه در روز قرار بده



## بازه های مطالعاتی:

نوبتی هم باشه نوبت درس خوندن ! خب الان اگه درست او مده باشی باید حدودا ساعت بین ۱۵ تا ۳:۰۰ باشه به طور معقول اگر قرار باشه تا ساعت ۱ درس بخونی و بعد شام بخوری تنها ۵ پارت مطالعاتی میتوانی داشته باشی واون هم به طریق زیر:

پارت ۱: 6:45-8:15      پارت ۲: 5:00-6:30      پارت ۳: 3:30-4:45

پارت ۴: 8:30-9:45      پارت ۵: 10:00-11:00



وَعْدَهُ شَامٌ :

و عده شام باید بسیار سبک باشه تاشمابتونید راحت تر بخوابید و همچنین باید از غذاهای خلی چرب و فسفودها جدااً خودداری کنید.

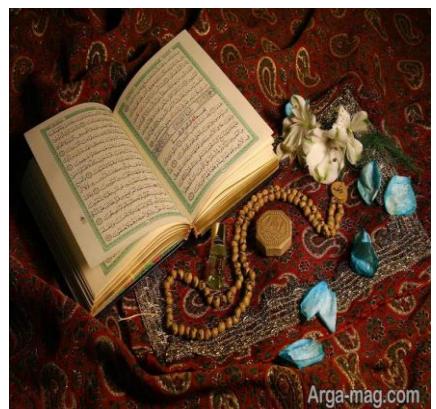
برای تایم شامتون می بایست 15 الی 20 دقیقه زمان بذارین .



نماز مغرب:

امروز نیز به پایان رسید سرت به سجده معبدت قرار گرده و با خود بگو امروز  
بر من گذشت و دیگر باز نمیگردد آیا من در این روز آنچه را در توانم بود انجام  
دادم و آیا شکر گذار پرور دگارم بودم .....

برای این نیايش رویایی 10 الی 15 دقیقه زمان اختصاص بده



خواب شب:

مهمترین و آخرین بخش برنامه مربوط به خواب شب شما است حنما باید خواب شما ۱۶ الی ۷ ساعت و نیم باشد و گرنه دچار کمبود انرژی در روز خواهد شد



دوست عزیز برای دسترسی به دانستنی های بیشتر، روی آدرس سایت به نشانی زیر کلیک کنید " [www.majlisiran.com](#)

<http://www.myhamta.org/Default/Index>