

در این چهار روز که خودپایی کردید راهزنان وقت شما چه بوده اند؟

۱
۲
۳
۴

بعد از استخراج راهزنان وقت خود، اکنون می توانید با بینش بهتر وقت های تلف شده خود را بازنگری کنید. این امر به تحقق برنامه هایتان کمک شایانی می کند.

| جمع | ۲۳ تا ۲۱ | ۲۱ تا ۱۹ | ۱۹ تا ۱۷ | ۱۷ تا ۱۵ | ۱۵ تا ۱۳ | ۱۳ تا ۱۱ | ۱۱ تا ۹ | ۹ تا ۷ | |
|-----|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|--------|-------------|
| | | | | | | | | | فعالیت |
| | | | | | | | | | وقت تلف شده |
| | | | | | | | | | وقت مفید |
| | | | | | | | | | راهزن وقت |

www.counseling.sbu.ac.ir

29902672 - 29905595 - 29902667

sbu.counseling sbucounseling



تدوین و گردآوری مطلب: زهرا جانقربانیان

n.janghorbanian@gmail.com

Asqari.ma@gmail.com

طراح: مریم اصغری



معاونت فرهنگی و اجتماعی
مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی

مهارت

برنامه ریزی تمصیلی و مدیریت زمان



مهارت برنامه ریزی تحصیلی و مدیریت زمان

زندگی دانشجویی معمولاً با بی برنامه‌گی تحصیلی و شغلی همراه است. دانشجویان قبل از ورود به دانشگاه، تمام وقت خود را به مطالعه برای کنکور اختصاص می‌دهند. به علاوه، در محیط منزل احتمال پیش بینی و کنترل بیشتری بر زندگی وجود داشت. با ورود به محیط دانشگاه، هم کنترل کمتری بر محیط وجود دارد هم پیش بینی کاهش پیدا می‌کند. دانشجویان در یک نیمسال تحصیلی ۲۰ واحد درسی دارند که معادل ۲۰ ساعت کلاس رفتن در هفته است و باید برای این اوقات برنامه ریزی کنند. این نکته قابل توجه است که در برابر هر ساعت کلاس رفتن، دست کم باید یک ساعت مطالعه کرد. **مهم ترین مشکلات دانشجویان در زمینه برنامه ریزی و مدیریت زمان** عبارت اند از:

۱ بی برنامه‌گی تحصیلی: دانشجو هیچ برنامه مشخص روزانه، هفتگی یا ماهانه ندارد.

۲ در اولویت نبودن فعالیت های دانشگاهی و تحصیلی: گاه وقت دانشجویان صرف فعالیت های جانبی و تفریحی دانشگاه می‌شود. معمولاً برای دانشجویان امکان شرکت در برنامه هایی از قبیل نشست های دوستانه، گردش در شهر، ورزش و تفریح فراهم می‌شود. دانشجویان خوب است برای این امور از قبل برنامه ریزی کنند و مسائل تحصیلی را در اولویت قرار دهند.

۳ داشتن برنامه فشرده و متراکم به جای برنامه توزیعی:

تجربه نشان می‌دهد دانشجویان در اواخر ترم با عجله و اضطراب دنبال تهیه جزوه و کتاب یا تحویل دادن پروژه و گزارش های تحصیلی اند، اما در طول ترم کمتر فعالیت درسی دارند.

۴ فقدان مهارت های برنامه ریزی و مدیریت زمان:

به گفته بیشتر دانشجویان، آنها بارها و بارها برنامه ریزی کرده اند اما برنامه آنها به اجرا در نیامده است. یکی از دلایل مهم این امر، نداشتن مهارت های برنامه ریزی است.

۵ برنامه ناهمگون با سبک زندگی سالم:

بسیاری از دانشجویان برنامه های مطالعاتی یا انجام دادن تکالیف درسی را به انتهای شب یا نیمه شب موکول می‌کنند و این مسئله مشکلات ثانویه فراوانی برای دانشجویان ایجاد می‌کند که در مباحث بعدی به آن می‌پردازیم.

چگونه برنامه ریزی کنیم

اول: پیشنهاد می‌کنیم برای شروع، سه روز متوالی تمام فعالیت های جانبی را کنار بگذارید. برای مثال، سه روز تلفن همراه خود را خاموش کنید، به ایمیل ها سر نزنید، از کامپیوتر استفاده نکنید، حتی الامکان در منزل یا خوابگاه بمانید، روابط اجتماعی خود را در این سه روز به حداقل ممکن کاهش دهید، فقط در کلاس های درس حاضر شوید و مطالعه کنید، تلویزیون نگاه نکنید و به دیگران قاطعانه نه بگویید. بهانه نیاورید و به جای تردید کردن، شروع کنید. به خود بگویید فقط سه روز است، تجربه کنید. دانشجویان بسیاری این کار را تجربه کرده اند و نتایج خوبی گرفته اند. این سه روز باعث می‌شود کارهای عقب افتاده و فعالیت درسی به تعویق افتاده جبران شود. کافی است فقط آن را تجربه کنید. تجربه خود را از این سه روز یادداشت کنید:

دوم: خوابتان را ثابت کنید. مهم ترین گام عملی در جهت برنامه ریزی و مدیریت زمان، ثابت کردن وقت خواب است. اگر خواب ثابت نباشد، امکان برنامه ریزی وجود ندارد. در یک بررسی روی افراد موفق، نتایج نشان داد که این افراد هم مقدار خواب تقریباً ثابتی داشته اند، هم در ساعت خاصی می‌خوابیده اند و بیدار می‌شده اند. همچنین، این افراد در روز کمتر می‌خوابیده‌اند. با توجه به شرایط زندگی، ساعات خواب خود را یکسان کنید. بهترین شکل آن است که ده شب بخوابیم و پنج صبح بیدار شویم، اما شاید با اوضاع زندگی امروزی، امکان تحقق آن دشوار باشد. وقت مناسب دیگر برای خواب ۱۱ شب تا ۶ صبح است. در هر صورت، سعی کنید بعد از ۱۲ شب بیدار نباشید و بعد از ۷ صبح خواب نباشید. بسیاری از دانشجویان خواب صبح را دوست دارند و با وجود آنکه بارها تصمیم می‌گیرند صبح زود بیدار شوند، موفق نمی‌شوند.

راهکارهایی در پیش بگیرید. مثلاً ساعت کوک شده را در دسترس قرار ندهید آن را در نقطه ای دور قرار دهید که مجبور شوید برای خاموش کردن آن از رختخواب دور شوید؛ بعد از زنگ هشدار، ابتدا تخت خود را مرتب کنید. این بدان معناست که قصد برگشت به آن را ندارید؛ سعی کنید تا یک ساعت بعد از بیداری در جایی که خواب بودید حضور نداشته باشید. اگر یک هفته این نکات را رعایت کنید بدن شما به این زمان خواب عادت می‌کند. اگر در خوابگاه زندگی می‌کنید، جراتمندانه از هم اتاقی ها بخواهید قوانین زندگی جمعی را رعایت کنند و با شما همراه شوند.

سوم: سعی کنید وقت تغذیه را نیز تثبیت کنید. بهتر است صبحانه قبل از هفت صبح میل شود و شام قبل از هشت شب. تجربه نشان می‌دهد افراد برنامه های شب را با شام تنظیم می‌کنند و تا شام نخورند برنامه های خود را اجرا نمی‌کنند. اگر قبل از ۸ شب شام بخورید و به فرض ساعت ۱۲ وقت خوابتان باشد، ۴ ساعت وقت مفید برای فعالیت های دانشگاهی خواهید داشت. صبحانه اگر قبل از ۸ صبح باشد علاوه بر کاهش احتمال افسردگی، باعث ایجاد انرژی برای فعالیت های آموزشی می‌گردد.

چهارم: برای تداوم در برنامه ریزی سعی کنید فعالیت بدنی روزانه داشته باشید. بهترین زمان برای فعالیت بدنی بین ۴ عصر تا ۸ شب است. برای انجام دادن فعالیت بدنی، شیوه های آسان تر را انتخاب کنید. یعنی فعالیت هایی که بتوان هر جا (خوابگاه، منزل و مانند آن) آنها را انجام داد. مثلاً طناب زدن، ایروبیک، پیاده روی سریع. فعالیت بدنی کمک شایانی به اجرای برنامه می‌کند.

پنجم: چند روز خودپایی وقت انجام دهید. حدود ۴ روز خود را زیر نظر بگیرید. فعالیت هایی را که از بیداری تا خواب انجام می‌دهید، در جدولی مثل این جدول یادداشت کنید، رهازنان وقت خود را پیدا کنید. کشف کنید با توجه به هدفتان چقدر وقت تلف شده و چقدر وقت مفید دارید. برخی رهازنان وقت عبارت اند از: عادات غلط، بی نظمی، بی برنامه‌گی، خواب زیاد، پرحرفی، مداخله در اموری که مربوط به ما نیست، استفاده بیش از حد از تلفن و رادیو و تلویزیون، دیدارهای بدون برنامه، پرداختن به امور جزئی و غیر مهم، مطالعه کتب و مجلات و مطالب غیرمفید، رفت و آمدهای غیرمفید، عدم دقت در انتخاب ابزار کارآمد و تنبلی