

مهارت برنامه ریزی تحصیلی و مدیریت زمان

یکی از ویژگیهای مشترک زندگی دانشجویی بی برنامه‌گی تحصیلی و شغلی می باشد. دانشجویان قبل از ورود به دانشگاه به صورت تمام وقت فرصت های خود را به خواندن برای کنکور اختصاص می داده اند، همچنین 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 می کند، دانشجویان در یک ترم ۲۰ واحد درسی دارند که معادل ۲۰ ساعت کلاس رفتن می باشد و لازم است برای این اوقات برنامه ریزی نمایند. دانشجویان بهتر است به این نکته توجه نمایند که حداقل صرف وقت برای تحصیل دانشگاه به ازاء هر ساعت کلاس رفتن یک ساعت وقت گذاشتن می باشد. مهمترین مشکلات دانشجویان، در زمینه برنامه ریزی و مدیریت زمان عبارتند از:

۱- **بی برنامه‌گی تحصیلی:** دانشجو هیچ گونه برنامه مشخص روزانه، هفتگی یا ماهیانه ندارد.

۲- **داشتن برنامه فشرده و متراکم به جای برنامه توزیعی:** تجربه نشان می دهد دانشجویان در اواخر ترم با عجله و اضطراب دنبال تهیه جزوه و کتاب یا تحویل دادن پروژه و گزارش های تحصیلی هستند اما در طول ترم کمتر فعالیت درسی دارند.

۳- **فقدان مهارت های برنامه ریزی و مدیریت زمان:** اکثر دانشجویان بیان می کنند بارها و بارها برنامه ریزی کرده ولی برنامه‌ی آنها اجرا نشده است یکی از دلایل مهم نداشتن مهارت های برنامه ریزی است.

۴- **برنامه ناهمگون با سبک زندگی سالم:** بسیاری از دانشجویان برنامه های مطالعاتی یا انجام تکالیف درسی را به انتهای شب یا نیمه شب موکول می کنند و این مسئله مشکلات ثانویه زیادی را برای دانشجویان ایجاد می کند که در مباحث بعدی ذکر خواهد شد.

۵- **در اولویت نبودن فعالیت های دانشگاهی و تحصیلی:** در بسیاری از دانشگاهها زمینه های صرف اوقات فراغت، و وقت گذرانی بسیار فراهم می باشد. دانشجویان ممکن است برنامه های زیادی من جمله نشست های دوستانه، گردش در شهر، ورزش و بازی را داشته باشند و برای این امور از قبل برنامه ریزی نمایند ولی مسائل تحصیلی جزء اولویت های اولیه آنها نباشد.

چگونه برنامه ریزی کنیم

اول: یک شروع خوب را داشته باشید. به شما پیشنهاد می کنیم برای یک شروع خوب سه روز پشت سر هم، تمام فعالیت های جانبی را تعطیل کنید، سعی کنید سه روز تلفن همراه خود را خاموش کرده، ایمیل چک نکنید، 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 شرکت کنید و مطالعه نمایید، تلویزیون نگاه نکنید و به دیگران قاطعانه نه بگویید، بهانه نیاورید به جای فکر کردن به اینکه این سه روز را انجام دهید یا ندهید شروع کنید، به خود بگویید فقط سه روز است، تجربه کنید. دانشجویان زیادی این کار را تجربه کرده اند و نتایج خوبی را گزارش کرده اند این سه روز باعث می شود کارهای عقب افتاده و فعالیت درسی به تعویق افتاده جبران شوند. کافی است فقط آنرا تجربه کنید. تجربه خود را از این سه روز در زیر یادداشت کنید.

تجربه من از سه روز فعالیت مفید مداوم:

دوم: خوابتان را ثابت کنید. مهمترین 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 خواب تقریباً ثابتی داشته اند، هم در ساعت خاصی می خوابیده اند و بیدار می شده اند. از سوی دیگر این افراد کمتر در روز می خوابیده اند. با توجه به شرایط زندگی یکی از این ساعات خواب را انتخاب کنید. ایده آل آن است که ده شب بخوابیم و پنج صبح بیدار شوم. اما شاید با شکل زندگی امروزی، کمتر امکان تحقیق این ایده آل وجود دارد. وقت مناسب دیگر برای خواب ۱۱ شب تا ۶ صبح می باشد. در هر صورت سعی کنید دیگر 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 گرفته اند اول صبح بیدار شوند موفق نبوده اند چند تمرین کوچک را تجربه کنید. 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 مرتبط کنید این بدان معناست که قصد برگشت به آنجا 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 کرده و می توانید آن را تکرار کنید، اگر در خوابگاه زندگی می کنید جراتمندان از هم اتاقی ها بخواهید قوانین زندگی جمعی را رعایت کرده و با شما همراه شوند.

سوم: نماز اول وقت بخوانید، نماز اول وقت باعث می شود تا قبل از هر نماز سعی کنید کارهایتان را به سرانجام برسانید و سرعت انجام کار افزایش پیدا کند، ثابت کردن وقت کارهای ثابت یکی از اصول مهم مدیریت زمان و برنامه ریزی است.

چهارم: سعی کنید وقت تغذیه را نیز ثابت کنید، ترجیحاً صبحانه حتماً و قبل از هفت صبح میل شود و شام قبل از هشت شب. تجربه نشان می دهد افراد برنامه های شب را با شام تنظیم می کنند و تا شام نخورند برنامه های خود را اجرا نمی کنند اگر شما قبل از ۸ شب شام بخورید و فرضاً ساعت ۱۲ وقت خوابتان را تنظیم کرده باشید، 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 می گردد.

پنجم: برای تداوم در برنامه ریزی سعی کنید فعالیت بدنی روزانه داشته باشید مهمترین زمان انجام فعالیت بدنی بین ۴ عصر تا ۸ شب می باشد. فعالیت بدنی را ارزان انتخاب کنید بدین معنی که بتوان هر جا در خوابگاه، منزل و انجام داد، طناب زدن، ایروبیک، پیاده روی سریع پیشنهادات خوبی هستند، انجام فعالیت بدنی کمک شایانی به اجرای برنامه می کند.

ششم: چند روز خود پایی وقت انجام دهید. حدود ۴ روز خود را زیر نظر بگیرید فعالیت هایی را که از بیداری تا خواب انجام می دهید را در جدولی مثل این جدول یادداشت کنید، راهزنان وقت خود را کشف کنید، کشف کنید با توجه به هدف چقدر وقت تلف شده و چقدر وقت مفید دارید.

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

برخی راهزنان وقت عبارتند از : ۱- عادات غلط ۲- بی نظمی ۳- بی برنامه گی ۴- خواب زیاد ۵- پرحرفی ۶- دخالت بی جا در اموری که مربوط به ما نمی باشند. ۷- تلفن، رادیو و تلویزیون، موسیقی ۸- دیدارهای بدون برنامه ۹- پرداختن به امور جزئی و غیر مهم ۱۰- مطالعه کتب و مجلات و مطالب غیر مفید ۱۱- رفت و آمدهای غیر مفید ۱۲- عدم دقت در انتخاب ابزار کارآمد ۱۳- تنبلی

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

۱-

۲-

۳-

بعد از استخراج راهزنان وقت خود، اکنون می توانید با بینش بهتر و قتهای تلف شده خود را مورد بازنگری قرار دهید. و این امر در رسیدن به برنامه هایتان کمک شایانی می کند.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. اردیبهشت ۹۵)