



مرکز مشاوره مشور

روانشناسی مطالعه

«مدیریت زمان»

هر دانشجویی، بسیار بیشتر از آنچه که فکر می کند فرصت برای مطالعه و سایر اعمال هدفمند خود دارد ولی متأسفانه در خیلی از موارد، مقدار زیادی از زمان های مناسب برای کارهای هدفمند به هدر می رود، بدون اینکه لزوماً خود شخص از آن آگاه باشد، به نظر روانشناسان اعمال کنترل بر زمان یکی از ارزشمندترین مهارت هایی است که شخص می تواند یاد بگیرد... برای کنترل زمان می توانید راهنمایی های زیر را به دقت مورد عمل قرار دهید:

* چگونگی گذراندن اوقات خود را مشخص کنید: برای این کار می توانید بر روی یک کاغذ، یک فرمی را بکشید که در ستون عمودی آن نام ایام هفته و در ستون افقی ساعات روز (اوقات بیداری مثلاً از ۷ صبح تا ۱۱ شب) با فواصل یک ساعته (مثلاً ۷ الی ۸ و...) نوشته شده است. این فرم را به همراه داشته باشید و به مدت یک هفته نحوه ی گذراندن اوقات خود در آن یادداشت نمایید. از این طریق شما در خواهید یافت که بسیار بیشتر از آنچه که قبلاً فکر می کردید اوقات فراغت و بیکاری دارید.

* در گام دوم، وقت خود را متناسب با دروسی که دارید و با توجه به حجم و درجه سختی تکالیف تقسیم و تنظیم کنید. از این طریق شما از اوقات فراغت خود به طور موثری برای ارتقای رضایت تحصیلی تان استفاده خواهید کرد

* آنچه را که در طول یک ترم باید انجام دهید، مشخص سازید و آن را در جایی که به طور مستمر در معرض دیدتان باشد، قرار دهید. این فهرست باید شامل همه ی امتحان های کلاسی، میان ترم، پایان ترم، مقالات و گزارش کارهایی که باید نوشته شوند و کنفرانس هایی که باید داده شوند، باشد.

* در برنامه ریزی درسی تان انعطاف داشته باشید. اگر تمام اوقات روز خود را با برنامه های درسی پر کنید، به هنگام وقوع حوادث غیرمنتظره و پیش بینی نشده احساس شکست و ناکامی خواهید کرد. لذا بهتر است بخشی از اوقات خود را در طول روز برای چنین مواقعی خالی بگذارید. لازم است برای هر یک ساعت فعالیت هدفمند حداقل ۱۵ دقیقه برای تنفس، صرف جای و ... وقت در نظر بگیرید.

* از برنامه ریزی های فصلی، ترمی و یا ماهانه
بپرهیزید. بهتر است ابتدا برنامه ریزی های روزانه
داشته باشید و پس از موفقیت در انجام آن، برنامه
ریزی های هفتگی برای خود در نظر بگیرید

* اولویت های خود را مشخص کنید و بیشترین
وقت و انرژی خود را صرف آن کنید و سپس به
اولویت های بعدی خود پردازید.

* از بهترین زمان خود برای مطالعه و یادگیری آگاه
باشید، زمان هایی را برای مطالعه تخصیص دهید که
بهترین بازدهی را در آنها دارید، مثلا اوایل صبح و یا
اواخر عصر.

* سنگ بزرگ نشانه ی نزدن است! پس اهداف
تحصیلی کوچکتری را انتخاب کنید. از این طریق
دوره های مطالعه برای شما خسته کننده و طولانی
نخواهد بود. اهداف را طوری انتخاب کنید که احتمال
موفقیت تان در آن بسیار بالا باشد. ایجاد حس
موفقیت و یا حس شکست در دستان خود شماست.
پس با خود مهربان باشید و احساس موفقیت را در
خود افزایش دهید.

* برای موفقیت های خود، به خودتان پاداش دهید و
از جملات مثبت از قبیل «اگر بخوام می توانم»، «من
به همه ثابت خواهم کرد که توانایی اش را دارم» و...
در مورد خودتان استفاده کنید.

* با به تعویق انداختن ها مبارزه کنید. اگر احساس
می کنید حال و حوصله ی یک ساعت مطالعه کردن
را ندارید به خود بگویید که من فقط ۱۰ دقیقه مطالعه
می کنم. (و یا این کار خاص را انجام می دهم) و اگر
موفق شدم بعد از آن در مورد ادامه یا عدم ادامه آن
تصمیم خواهم گرفت. در اکثر مواقع ۱۰ دقیقه ی دوم
و سوم و... هم با موفقیت به پایان می رسند.