



محمد، اغلب در آزمون‌ها دچار کمبود وقت می‌شود و غلی‌رغم اینکه سعی می‌کند براساس برنامه تهیه شده حرکت کند اما وقتی سر جلسه امتحان می‌رود که تعداد قابل توجهی از بخش‌ها و صفحات کتاب را نتوانسته مرور کند. فاطمه، زمان‌های مشخصی را برای هر یک از دروس خود اختصاص داده است و معمولاً هم تا نیمه‌های شب، مشغول مطالعه یا حل تمرین‌های درسی بوده است. ولی نمی‌تواند به سایر کارهای مورد علاقه خودش رسیدگی کند و به همین خاطر احساس خستگی و بی‌حوصلگی می‌کند.

ملیسا، برای آزمون‌های خود فقط دو هفته فرصت دارد تا خود را آماده کند و احساس می‌کند این مدت برای او کافی نیست. به همین خاطر به مشاور مراجعه کرده تا از راهنمایی ایشان استفاده کند و در امتحان موفق شود. و مسایل مشابه بسیار دیگر که دانش‌آموزان در زندگی تحصیلی خود با آن روبرو هستند و برای حل موفقیت‌آمیز آن‌ها به راه‌های گوناگونی متوسل می‌شوند. گروهی سعی می‌کنند خودشان راهی برای غلبه بر این گونه مسایل بیابند، گروهی از تجربه والدینشان بهره می‌گیرند، تعدادی با مشورت دوستان و همسالان خود به دنبال پاسخ سوالات خود هستند، بعضی هم از راهنمایی دبیران دروس مختلف استفاده می‌کنند و تعدادی نیز به مشاور مراجعه می‌کنند. اما در تمامی موارد بالا، مشکلات ذکر شده به عدم مدیریت صحیح زمان باز می‌گردد.

#### حالا مدیریت زمان چیست؟

زمان با سرعت سریع خودش پیش می‌رود و انسان نمی‌تواند اصلاً به گرد زمان هم برسد به عبارت دیگر اصلاً نمی‌توان زمان را متوقف کرد و حتی نمی‌توان آن را کند نمود بلکه فقط می‌توان آن را مدیریت نمود تا بهترین استفاده را از آن برد. در این مقاله تلاشیم بر این است تا فنون و مهارت‌هایی را به شما خوانندگان عزیز آموزش دهیم تا بتوانید با همین زمانی که در دست دارید بهترین نتیجه‌ها را کسب کنید. البته لازم می‌دانیم که بگم قبل از هر چیز باید بخواهید تا موفق شوید و فنون آموزش داده شده را به صورت مستمر تکرار کنید و از تلخی‌های پیش آمده اصلاً نترسید.

#### گام‌های لازم برای کسب مهارت مدیریت زمان

##### گام اول: هدفگذاری

گام اول در موفقیت تحصیلی و مدیریت زمان، هدفگذاری است. اگر نگاهی به مقاله قبل انداخته باشید حتماً می‌دانید که اهداف به سه دوره کوتاه، میان و بلندمدت تقسیم می‌شوند. بهتر است همین الان یک برگه کاغذ را روبروی خود بگذارید و

اهداف خود را به صورت دسته‌بندی شده یادداشت کنید.

##### گام دوم: تعیین اولویت بندی ها و فعالیت ها

همه ما در طول روز، هفته، ماه، سال و خلاصه در طول زندگی خود به فعالیت‌های متعددی دست می‌زنیم که از نظر میزان اهمیت با هم متفاوتند. برخی از این کارها مستقیماً با اهداف ما در ارتباط هستند و برخی هم به طور غیرمستقیم در رسیدن ما به اهدافمون موثرند و بعضی نیز هیچ گونه رابطه‌ای با هدف‌های ما ندارند. بعضی از کارها فوری بوده و ضروری هستند و بعضی دیگر چندان فوری و ضروری نبوده و می‌توان آن‌ها را به زمان‌های دیگر موکول نمود. پیشنهاد می‌کنم فعالیت‌های خود را به سبک زیر دسته‌بندی کنید:

دسته اول: کارهایی که اضطراری و با اهمیت هستند.

دسته دوم: کارهایی که فوری و اضطراری نیستند اما مهم هستند.

دسته سوم: کارهایی که اضطراری و فوری هستند اما مهم نیستند.

دسته چهارم: کارهایی که نه اضطراری هستند و نه مهم.

##### گام سوم: رعایت اولویت ها

در این گام باید چگونگی اختصاص وقت به اولویت‌های زندگی خود را مشخص کنیم. الگویی که به شما پیشنهاد می‌کنم این است که با استفاده از اولویت بندی فعالیت‌ها، وقت خود را در بین کارهایی که در راستای اهداف زندگی شما هستند تقسیم کنید. برای این کار ساعتی را که در روز، هفته یا ماه در اختیار دارید تعیین کرده و ابتدا کارهای مهم و فوری را در بهترین زمان موجود انجام دهید و سپس وقت مناسبی برای کارهایی که فوری نیستند اما مهم هستند اختصاص دهید و چنانچه وقتی باقی ماند به دسته سوم فعالیت‌ها (کارهای اضطراری و فوری اما کم‌اهمیت) بپردازید ولی سعی کنید به کارهای دسته چهارم (کارهایی که نه اضطراری هستند و نه مهم) یا زمانی اختصاص ندهید یا از زمان‌های مازاد برای آن‌ها استفاده کنید. برای بهتر شدن فعالیت‌ها باید عوامل تلف‌کننده زمان را حذف کنید.

##### عوامل تلف‌کننده زمان

۱) مکاتبات تلفنی غیر ضروری یا بیش از اندازه.

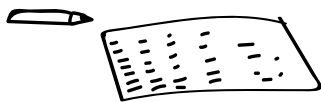
۲) صحبت‌های غیر ضروری و بیش از حد با دوستان.

۳) استفاده بیش از حد از پیامک یا پیغام‌های الکترونیکی.

۴) اعتیاد به اینترنت.

۵) میهمان ناخوانده و بدون برنامه ریزی قبلی.

۶) صرف وقت روی مطالعه مطالب کم‌اهمیت و غیرضروری.



۷) تماشای بیش از حد تلویزیون.

۸) روش‌های غیر صحیح مطالعه.

۹) نداشتن برنامه ریزی صحیح برای مطالعه.

۱۰) سستی و بی‌ارادگی در تصمیم‌گیری و اجرا.

۱۱) دوباره کاری.

۱۲) برنامه نادرست استراحت و خواب.

۱۳) ناتوانی در نه گفتن به درخواست‌های نابجا.

۱۴) نداشتن تمرکز حواس.

۱۵) ترس از اضطراب شکست.