



مدیریت زمان در یک تعبیر ساده یعنی: توانایی اداره‌ی زمان.

بحث مدیریت زمان فقط به کنترل زمان و افزایش ساعات مطالعه اختصاص ندارد، بلکه آن به هر چیزی که منجر به افزایش بهره‌وری مطالعه شود ارتباط دارد؛ از جمله: اصول و راهبردهای مطالعه، روش‌های برنامه‌ریزی، و حتی آمادگی‌های روانی. بنابراین توجه داشته باشید که فقط این فصل، مختص به مدیریت زمان نیست و سایر فصول این بخش و بسیاری از مباحث دیگر کتاب نیز، به نوعی با مدیریت زمان ارتباط دارند.

درست درس خواندن

اگر زیاد درس بخوانید، اما درست نخوانید، یعنی زمان را کشته‌اید؛ درست درس خواندن مساوی خواهد بود با حداکثر استفاده از زمان موجود، و این یعنی بهره‌وری ساعات مطالعه. در این باره، عوامل زیادی را می‌توان نام برد که به هر کدام در جای خود اشاره خواهد شد. اگر نمی‌توانید از ساعات مطالعه خود استفاده مطلوب را ببرید، باید به دنبال عوامل و دلایل آن بگردید و هیچ دلیلی نباید موجب فرار شما از این واقعیت شود، چرا که عملاً زمان شما بدون استفاده مفید تلف خواهد شد. دانش‌آموزانی که نمی‌توانند خوب درس بخوانند، با ارتباط دادن مشکل خود به عوامل بیرونی مانند کمبود امکانات، ضعف تدریس دبیران، کم بودن زمان و...، عملاً پذیرش این واقعیت که مشکل اصلی به خود آنها واگزینه‌هایشان مربوط است، فرامی‌کنند.



کلید

درست درس خواندن یا مطالعه‌ی بهینه، یعنی استفاده کامل از زمان موجود برای درک و فهم مطالب.

خروج از بن بست افزایش ساعات

گاه دانش‌آموزان به قدری درباره‌ی افزایش ساعات مطالعه اصرار و تمرکز دارند که مساله مهم‌تر استفاده بهینه از ساعات مطالعه به فراموش سپرده می‌شود. یادتان باشد که شما در مسابقه‌ی رکوردگیری افزایش ساعات شرکت نکرده‌اید و این که کسی ساعات بیشتری را صرف مطالعه کند، لزوماً به معنای پیشرفت نخواهد بود. افزایش ساعات مطالعه باید روندی تدریجی و منطقی داشته باشد و در کنار آن باید نحوه‌ی استفاده مطلوب و بهینه از زمان نیز باید مورد توجه جدی باشد. هستند دانش‌آموزانی که روزانه ۴-۵ ساعت مطالعه می‌کنند ولی به اندازه یک ساعت استفاده می‌برند و در مقابل دانش‌آموزانی که یک ساعت مطالعه می‌کنند ولی از همه‌ی آنها کاملاً بهره می‌گیرند. بنابراین هنر درس خواندن شباهت زیادی با خواندن نیست و اگر دانش‌آموزی به این نکته توجه نکند ممکن است دچار خودفریبی شود.



کلید

اگر افزایش ساعات مطالعه مهم است، استفاده بهینه از این ساعات مهم‌تر است.

فضای ذهنی

اگر کاری برای انسان مهم باشد خود به خود قسمت عمده‌ای از فضای ذهنی او را اشغال خواهد کرد. کسی که درس می‌خواند اما به فکر درس خواندن نیست، در واقع کاری را جدی نگرفته است. معنای واقعی (اهمیت درس خواندن) این است که حداقل قسمت قابل توجهی از فضای ذهنی به آن اختصاص یابد. اگر برای کنکور درس می‌خوانید، چه حجمی از اشتغالات ذهنی شما به صورت واقعی و نه کاذب کنکور تشکیل می‌دهد؟ به عبارت خودمانی‌تر، چقدر کنکوری فکری کنید؟ چقدر جو کنکور شما را گرفته است؟ شاید طرح این موضوع برای خیلی‌ها عجیب باشد، اما باید بدون تعارف بگوییم، دانش‌آموزانی هستند که به رغم ادعا، عملاً بیشتر شعار می‌دهند و کنکوره به دلایل خود آگاه و ناخود آگاه و افعال اصلی‌ترین مشغله‌ی ذهنی آنان نیست. وقتی کاری برای انسان مهم باشد، او با تمام وجود جذب آن می‌شود.

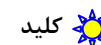
با ملاحظات می‌توانید تشخیص دهید که شما چقدر فضای درس خواندن یا کنکور قرار گرفته‌اید و تا چه حد در این موضوع جدی هستید.

- چقدر به مسائل حاشیه‌ای فکری کنید؟
- موقع درس خواندن چقدر جذب مطالعه می‌شوید؟
- به هنگام مطالعه، چقدر دچار حواس پرتی می‌شوید؟
- مطالعه شما تا چه اندازه‌ای هوشیارانه است؟
- آیا هنگام مطالعه، زود خسته می‌شوید؟
- چقدر در برنامه‌هایتان جدی هستید؟

- نگاه شما به ایام درس خواندن چگونه است؟

- نگاه شما به ایام کنکور چگونه است؟ اجباری یا اختیاری؟

متأسفانه بر حسب عادت، دانش‌آموزان هر چه به امتحانات یا کنکور نزدیک‌تر می‌شوند، تازه متوجه حساسیت موضوع شده و سعی می‌کنند خود را در فضای آن قرار دهند. این عادت ماست که کارها را در دقیقه‌ی ۹۰ انجام می‌دهیم، لذا در مورد امتحانات و کنکور هم در شرایط بحرانی و روزهای پایانی، حساسیت موضوع برایمان بیشتر می‌شود. بنابراین، یک عامل مهم در مدیریت زمان این است که درک ما از درس خواندن و کنکور چیست؟ و چقدر فضای ذهنی ما در جهت درس خواندن یا کنکور قرار گرفته است؟



کلید

دانش‌آموزی که می‌خواهد جدی باشد، باید هر چه سریع‌تر خود را در فضای درس خواندن یا کنکور قرار دهد و از مشغله‌های ذهنی حاشیه‌ای و غیر ضروری اجتناب کند.

نتیجه‌گیری:

۱- درست درس خواندن یا مطالعه‌ی بهینه، یعنی استفاده کامل از زمان موجود برای درک و فهم مطالب.

۲- اگر افزایش ساعات مطالعه مهم است، استفاده بهینه از این ساعات مهم‌تر است.

۳- دانش‌آموزی که می‌خواهد جدی باشد، باید هرچه سریع‌تر خود را در فضای درس خواندن یا کنکور قرار دهد و از مشغله‌های ذهنی حاشیه‌ای و غیرضروری اجتناب کند.