

خود احساس نارضایتی دارید. مثلاً با هم‌زمانی خواندن درس‌ها، انجام تکلیف‌ها و پروژه‌ها، شرکت در کلاس‌ها و دوره‌های فوق برنامه، مثل گذراندن یک دوره آموزشی مجازی، کلاس آموزشی یک زبان خارجی، رفتن به باشگاه ورزشی، تفریح و سرگرمی، چرخیدن در گوشی و استراحت، و ... روبه‌رو هستید و دوست دارید برای همه این‌ها با هم وقت داشته باشید. دوست دارید بتوانید به همه علاقه‌ها و دغدغه‌ها کنار هم برسید، اما امکان جمع همه این‌ها را فراهم نمی‌بینید و گاهی انجام برخی کارها برایتان به آرزو تبدیل شده است.

از طرف دیگر، دستیابی به هر موفقیت و دستاوردی، اگر برای شما آرزو هم باشد، محتاج گذر زمان است. شما یک شبه نمی‌توانید در همه درس‌ها موفق شوید و به رتبه یک مدرسه برسید. رتبه مناسبی در آزمون سراسری به دست آورید یا چند روزه بر یک زبان خارجی مسلط شوید. همه این‌ها نیازمند طراحی یک برنامه مناسب برای یک بازه زمانی است و بدون تعهد به اجرای برنامه و نظم شخصی و پشتکار، دستیابی به آن‌ها شدنی نیست.

پس کار آسان نیست، اما خبر خوب این است که این آرزوها نشدنی هم نیستند و برآورده شدنی‌اند. از مهم‌ترین راه‌های تحقق هدف‌ها و آرزوها، یادگیری روش‌های برنامه‌ریزی درست و فن‌های (تکنیک‌های) مدیریت زمان است. سعی ما این است که به شما کمک فکری و آموزشی بدهیم تا بتوانید این روش‌ها را به خوبی یاد بگیرید و به کار ببندید و از نتایج آن‌ها و دست‌یافتنی شدن آرزوهایتان لذت ببرید.

شما در این بخش به زبان ساده و روان، هم یاد می‌گیرید که چگونه به درستی برنامه‌ریزی کنید و هم یاد می‌گیرید که به بهترین شکل زمان خود را مدیریت کنید.

همه می‌دانیم که دانش‌آموز امروز با دانش‌آموز نسل پیش در شرایطی متفاوت زندگی می‌کند. دنیا با حضور گوشی‌های هوشمند، بازی‌های رایانه‌ای، فیلم‌ها و سریال‌های متنوع، و موسیقی‌های جذاب‌کننده، دنیای پیچیده‌تری برای مدیریت ذهن و زمان شده است. دغدغه رسیدن به کارها و وظایف در دوران تحصیل و مسئولیت‌های شخصی و پرداختن به تفریحات و سرگرمی‌ها، اضطراب‌ها و فشارهای روانی جدی‌ای را به دنیای نوجوان و جوان اضافه کرده است. شما می‌خواهید هم زمان چند کار را پیش ببرید و این موضوع نیاز دارد که برای هر کدام از آن‌ها برنامه‌ریزی زمان انجام آن را داشته باشید؛ وگرنه احتمال انجام برخی از آن‌ها بسیار کم خواهد شد. این برای شما ناراحتی و نگرانی تولید می‌کند که به دغدغه جدید مدیریت فشار روانی و اضطراب هم می‌انجامد.



حال خوب زندگی

چرا از جوانی

باید

اهل برنامه‌ریزی

شوم؟

نرگس رئیسی (مهاجر)



در گذشته عموماً وقتی افراد به سن بزرگ‌سالی می‌رسیدند درگیر انجام کارهای متنوع می‌شدند و زمان کم می‌آوردند. اما امروز آغاز حس مشغله داشتن به سن دانش‌آموزی یا نوجوانی رسیده است. درست است که در این سن هنوز راه زیادی تا بزرگ‌سالی و مشغله‌های پیچیده زندگی دارید، اما واقعیت این است که برخی آموزش‌ها در این سن می‌توانند بزرگ‌سالی انسان‌ها را با یکدیگر متفاوت کنند. در واقع نوجوانی و جوانی می‌تواند تأثیر شگرفی بر بزرگ‌سالی شما داشته باشد؛ چرا که آنچه در ده بیست سال آینده تجربه خواهید کرد، متأثر از کارهایی است که در این روزها انجام می‌دهید؛ از تعیین هدف‌ها تا طراحی یک برنامه خوب و مؤثر برای رسیدن به این هدف‌ها؛ از یادگیری نحوه صحیح برنامه‌ریزی تا راهکارهای مدیریت زمان برای اجرا کردن برنامه‌ها.

احتمالاً خود شما هم احساس می‌کنید سرتان خیلی شلوغ است! کارهای نیمه تمام زیادی دارید که وقت مناسب و کافی برای انجام آن‌ها پیدا نمی‌کنید. فعالیت‌های متعددی چشم شما را می‌گیرند و علاقه دارید به انجام همه آن‌ها برسید، اما به نظر شدنی نمی‌آید و همیشه از شرایط موجود



۱ تجربه حس و حال خوب در زندگی بر اساس حس رضایت از خود: حس رضایت از خود با میزان و کیفیت عملکرد شخصی ما در زندگی ارتباط مستقیمی دارد. وقتی به موقع درس‌مان را بخوانیم، به وقت تکلیف‌هایمان را انجام دهیم، شب امتحانی نشویم و با آرامش چند کار درسی و حتی غیردرسی را پیش ببریم، تجربه‌ای از عملکرد و دستاورد شخصی خود به دست می‌آوریم که به حس رضایت از خود و زندگی، و در نهایت به حس و حال خوب ختم می‌شود. این موضوع باعث می‌شود که به خود بگوییم ارزشش را دارد که وقت بگذارم و نحوه مدیریت زمان خود را بیاموزم.



۲ کاهش چشمگیر فشار روانی و اضطراب در روزها و لحظه‌های زندگی: بسیاری از دانش‌آموزان لحظه‌های تلخی را شب امتحان، روز امتحان، یا هنگام دریافت کارنامه یا نتیجه، تجربه می‌کنند. چرا؟ چون بدون برنامه روزها را سپری کرده‌اند و در شرایط اضطراب‌آور کمبود زمان در به انجام رساندن کارها یا خواندن درس‌ها قرار گرفته‌اند. این در حالی است که وقتی نحوه برنامه‌ریزی ماهانه، هفتگی و روزانه را یاد بگیرید، بسیار پیش از شب امتحان و طبق برنامه روزانه به انجام امور و تکلیف‌هایتان می‌رسید و اصلاً در حالت ضرب‌الاجلی قرار نمی‌گیرید که این فشارها را تجربه کنید و تازه دنبال راه حل و رفع عوارض آن باشید.



چه فایده‌ای دارد مدیریت زمان داشته باشم؟

هر توصیه‌ای ریشه در شناخت فایده‌های آن دارد. افراد زیادی به ما توصیه می‌کنند که مدیریت زمان را یاد بگیریم تا بتوانیم از وقت و عمر خود به خوبی استفاده کنیم. آشنایی با فایده‌های مدیریت زمان کمک می‌کند که انگیزه بیشتری برای توجه و عمل به توصیه بزرگ‌ترها یا کسانی داشته باشیم که در این خصوص تجربه دارند. فهرستی از فایده‌های مدیریت زمان به خصوص در دوره سنی دانش‌آموزی بیان می‌شود:



۳ به‌انجام رساندن همه وظیفه‌ها، تکلیف‌ها و کارهای شخصی با هم و در یک بازه زمانی معقول: در حالت بی‌برنامگی معمولاً بسیاری از کارها فراموش می‌شوند یا زمین می‌مانند یا فرصتی برای انجامشان پیدا نمی‌شود.

۴

تأثیر مستقیم آموختن برنامه‌ریزی و فن‌های مدیریت زمان بر سرنوشت و آینده پیش رو: در هر حال شما پنج یا ده سال دیگر به جایی رسیده‌اید و در نقطه‌ای ایستاده‌اید. همه همین‌طور هستند. اما کسانی که این آموزش‌ها را می‌بینند و روش‌های درست استفاده از وقت و عمر خود را می‌آموزند، به دلیل استفاده بهینه از زمان و روزهایی که سپری می‌شوند، آینده‌ای به مراتب بهتر و درخشان‌تر از سایر افرادی خواهند داشت که صرفاً روزها را بدون فکر و برنامه پشت هم سپری می‌کنند.