

## آغازی برای بالندگی

ورود به دانشگاه و زندگی دانشجویی، آغازی رسمی برای حضور در جامعه و برعهده گرفتن نقش های جدیدی در زندگی فردی و اجتماعی است. تغییر نقش از دانش آموز به دانشجو همراه با استقلال نسبی بیشتر نسبت به قبل، تصمیم گیری برای زمان و حضور در امکان مختلف و همچنین تفاوت سیستم آموزشی دانشگاه و مدرسه شکل جدیدی از زندگی اجتماعی را برای فرد رقم می زند. قبولی در دانشگاه با اهداف و آرزوهای مختلفی همراه است. عموماً دانش آموزان حضور در دانشگاه و داشتن نقش دانشجو را با رویا پردازی و بسیار لذت بخش تصور می کنند.

دانشجویان زیادی قبل از ورود به دانشگاه رویای تحصیل در یک رشته خاص را داشته اند، افرادی نیز به جایگاه رشته در بین مردم جامعه توجه نکرده و علایق خود را دنبال کرده اند. بسیاری هم، رشته دانشگاهی برایشان اهمیت نداشته و صرفاً ورود به یک دانشگاه مطرح و درجه یک را هدف خود قرار می دهند. ورود به دانشگاه و مواجهه با واقعیت های پیش رو که ممکن است با رویاپردازی های فرد همخوان نباشد، آمادگی هایی را برای موفقیت و طی این مسیر می طلبد.



EDUCATIONAL  
ACHIEVEMENT

ACHIEVEMENT  
EDUCATIONAL



دانشگاه صنعتی شاهرود

## زندگی دانشجویی

قسمت اول:

### در مسیر موفقیت تحصیلی

(برای هوش آموگویی به نیمسال تحصیلی بپردازید)

دکتر مریم بنی عامریان

دانش آموخته دانشگاه تهران

و

مشاور تحصیلی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

مرکز مشاوره دانشگاه تربیت دبیر شهید

رجایی

برای رسیدن به آرزوها و اهداف نیاز به تلاش واقع بینانه و تصمیم گیری درست و متناسب به شرایط و برنامه ریزی مناسب یک اصل و نیاز ضروری است. همانطور که برای یک کوهپیمایی ساده و طبیعت گردی نیاز به یک کفش مناسب و نقش راه و یک برنامه ریزی مناسب داریم تا از لحظاتمان به شکلی بهتر استفاده کنیم و از طی مسیر و رسیدن به منزلگاه لذت ببریم در مسیر تحصیل هم، فقط با داشتن یک نقشه راه و تلاش زیاد است که می-توان قله-های موفقیت را تصرف کرد و ورود به دانشگاه و قبولی در رشته مورد نظر تازه اول راه است. کسی که به موفقیت واقعی فکر می کند باید با داشتن یک برنامه ریزی دانشجویی صحیح و کارآمد به دوران بعد از دانشگاه بیاندیشد.

## تحصیل در دانشگاه و فرصت طلایی برای یادگیری

چرا دانشگاه رفتن مهم است؟ آیا اگر وارد دانشگاه نشویم نمی توانیم در زندگی و آینده کاری خود به رشد و موفقیت برسیم؟ چرا همواره افرادی را در بین دوستان و آشنایان خود می-بینیم که به رغم تحصیل در رشته و دانشگاه خوب، از موفقیت اجتماعی و شغل خود رضایت ندارند؟ جواب دادن به این پرسش-ها از جنبه-های گوناگون امکان پذیر است اما قبیل از آن باید به هدف خود فکر کنیم و تصمیم بگیریم که از زندگی چه می خواهیم!:

برای رسیدن به اهداف زندگی ابتدا باید موفقیت و جایگاه ایده آل خود را در آینده به روشنی مشخص کنیم و تصمیم بگیریم دانشگاه چه نقشی در موفقیت ما خواهد داشت.

البته که بدون تحصیلات آکادمیک نیز می توان به موفقیت و هدف مورد نظر دست یافت، اما این ما هستیم که تصمیم می گیریم مسیر موفقیت خود را چگونه ترسیم کنیم.

چنانچه تصمیم گرفته باشیم که از مسیر تحصیل و یادگیری در دانشگاه مهارت ها و دانش لازم برای ورود به زندگی اجتماعی و بازار کار را کسب کنیم، آنگاه دانشگاه به عنوان یک سازمان آموزشی مبتنی بر هدف تربیت نیروی انسانی متخصص تحصیل کرده، این امکان را برای ما فراهم می کند. بنابراین این ما هستیم که تصمیم می گیریم آینده را چگونه بسازیم و دانشگاه این فرصت را در اختیار ما قرار می دهد تا توانمندی ها و مهارت های لازم برای ساختن آینده ای بهتر را به دست آوریم.

و اگر در مسیر درست و با برنامه ریزی مناسب، فرایند تحصیلی را سپری کنیم آنگاه دانشگاه درست مانند سکوی پرتابی عمل می کند که زیر آن یک فنر قدرتمند قرار دارد و ما با هر قدرتی که به روی آن بپریم به همان نسبت به سمت هدفمان هدایت می شویم.

این تجربه برای همه ما پیش آمده که فارغ التحصیلانی را در جامعه می بینیم که دارای مدرک تحصیلی دانشگاهی هستند اما مهارت ها و توانمندی لازم در آن حوزه را ندارند. به جرات می توان گفت که یکی از دلایل آن، عدم استفاده از دوران

دانشجویی به عنوان یک موقعیت طلایی برای یادگیری است. ما به دانشگاه می آییم که تمام توان خود را برای یادگیری بهتر به کار بندیم و اگر غیر از این باشد بخش زیادی از لحظات گرانبهای عمرمان را به هدر داده ایم.

بنابراین هرچه با یک برنامه ریزی دانشجویی دقیق تر، مسیر پیشرفت خود را تعیین کنیم و با تلاش بیشتر سعی در افزایش تخصص و مهارت خود داشته باشیم، بازخورد بهتری دریافت خواهیم کرد.

## آینده شغلی و تحصیلی خودم را چگونه ترسیم کرده اید؟

برای چند لحظه چشمان خود را ببندید و تصور کنید دوران دانشجویی و تحصیل در دانشگاه را پشت سر گذاشته اید. درون تصورات خود چه شغلی دارید؟ در کجای اجتماع هستید و کدام بخش از مسئولیت های جامعه را برعهده گرفته اید؟ ایده آل ترین حالت را که موجب رضایت شما می شود در ذهن خود مجسم کنید، حال چشمان تان را گشوده و موقعیت کنونی خود را ارزیابی نمایید. الان دو نقطه مبدا و مقصد در اختیار دارید. باید مسیر مناسب برای طی نقطه مبدا به مقصد را پیدا کنید. و طی این مسیر بدون داشتن لوازم و برنامه ریزی مناسب میسر نیست.

دانسته های کودکی را در مورد خط و نقطه به یادآورد: می دانیم هر خط از تعداد زیادی نقطه تشکیل شده که پشت سرهم قرار گرفته‌اند. این نقاط اهداف کوتاه مدت و آن چیزهایی هستند که برای رسیدن به مقصد نهایی به آن‌ها نیاز دارید تا خط و مسیر شما را بسازند. به طور خاص، در دانشگاه و برنامه ریزی دانشجویی، این نقاط همان چیزهایی است که یاد می‌گیرید و مهارت‌هایی است که کسب می‌کنید و فرصت‌هایی است که به درستی استفاده می‌کنید و در نهایت نمره‌های خوب و واحدهایی است که پاس می‌کنید. توجه داشته باشید که نمره قبولی را به راحتی می‌توان گرفت اما هدف از تحصیل در دانشگاه صرفاً پشت سر گذاشتن ترم‌های تحصیلی نیست، بلکه به آن تخصص و دانشی باید فکر کنید که بعد از دانشگاه در موقعیت شغلی آینده به شما کمک خواهد کرد. هرچه در رشته تحصیلی خود آگاه‌تر و عالم‌تر باشید در زندگی شغلی و اجتماعی خود اعتماد به نفس بیشتر و موفق‌تر خواهید بود. در واقع با **نهادینه کردن تخصص در ذات خود یک خط پررنگ به سمت نقطه هدف ترسیم می‌کنید و می‌توانید با اطمینان در آن گام بردارید.**

### قدم‌های استوار برای موفقیت در تحصیل

بهتر است ابتدا ببینیم انسان‌های موفق چگونه عمل می‌کنند. با بررسی نحوه زندگی این افراد و گروه‌بندی آنچه به آن اعتقاد دارند و فعالیت‌هایی که انجام می‌دهند دو نکته بارز و مشترک در مورد همه آن‌ها وجود دارد:

1) تعیین هدف و باور به آن (2) برنامه ریزی و تلاش مداوم. دوران دانشجویی نیز به عنوان بخشی از زندگی از این قاعده مستثنی نیست.

بدون شک برای رسیدن به خواسته‌هایمان باید تلاش کنیم و بدون شک باید خواسته‌ها و اهداف خودمان را به صورت شفاف مشخص کنیم و در نهایت به آن‌ها باور داشته باشیم. باور داشتن به هدف به این معنا است که آن هدف را قلباً و براساس خواسته‌ها و انگیزه‌های درونی قبول داشته باشیم و رضایت درونی خودمان شرط رسیدن به آن هدف باشد.

پس از تشخیص درست هدف و باور به آن، قدم بعدی برنامه ریزی درست و متناسب و تلاش و کوشش برای رسیدن به آن هدف است. همه ما می‌دانیم هیچ هدفی بدون تلاش و کوشش و البته کوشش هدفمند و بدون برنامه ریزی میسر نخواهد شد. درس خواندن هم مانند سایر فعالیت‌های هدفمند نیاز به برنامه ریزی درست و منطقی دارد.

برای اینکه در درس خواندن موفق بوده و به نتایج خوب دست پیدا کنید، باید طبق برنامه ریزی دانشجویی دقیق و اصولی پیش بروید. از اولین روز دانشگاه هدف خود را مد نظر داشته باشید و طبق آن برای همه زمان‌های خود برنامه ریزی کنید. مطالبی که به مرور و در طول ترم در ذهن جای بگیرند در دراز مدت به بخشی از ناخودآگاه شما تبدیل شده و هرگز آن‌ها را از یاد نخواهید برد. دانشجویان موفق در طول ترم و به طور مداوم تلاش می‌کنند.

### آیا به بعد از فارغ التحصیلی اندیشیده‌اید؟

یادگیری و افزایش اطلاعات نباید به دوران دانشگاه ختم شود. تحصیلات آکادمیک هر فرد بعد از چند سال تمام می‌شود و ممکن است با استناد به مدرک دانشگاهی، افراد در کار مورد نظر خود نیز مشغول شوند. اما باید این نکته را در نظر گرفت که علم و دانش روز همواره و به سرعت در حال تغییر است و اگر پا به پای آن به دانش خود اضافه نکنیم بعد از مدتی عملاً به فردی بی-سواد تبدیل خواهیم شد. بنابراین هوشمندانه است که علاوه بر به‌کارگیری برنامه ریزی دانشجویی در دوران تحصیل، بعد از دانشگاه نیز به اجرای آن ادامه داده و به طور مداوم به تخصص و دانش خود اضافه کنیم. در نظر گرفتن زمان مطالعه در برنامه روزانه هر فرد نه تنها زمینه رشد اجتماعی و شخصیتی در تمامی جنبه‌های زندگی او را فراهم می‌کند بلکه موقعیت حرفه‌ای وی را نیز تضمین می‌نماید.

### مدیریت زمان؟!

زمان در هر مرحله‌ای از زندگی دارای جایگاه ویژه‌ای است که در دوران دانشجویی بیش از هر زمان دیگری باید مورد توجه قرار گیرد؛ تسلط دانشجو بر مهارت مدیریت زمان، موفقیت وی را در فعالیت‌های مختلف چند برابر افزایش می‌دهد، با توجه به تنوع فعالیت‌های دوران دانشجویی ضروری است تا با مهارت

مدیریت زمان آشنا شویم. بسیاری از دانشجویان، مشکلات زیادی در استفاده بهینه از زمان و اوقات خود دارند. اگر نتوانیم زمان و وقتمان را در کنترل خودمان در آوریم، در برنامه ریزی شکست خواهیم خورد. برنامه ریزی برای انجام امور تحصیلی و کاری و ... هرچقدر هم که منطقی و مبتنی با شرایط باشد با عنصر زمان گره خورده و در توجه به زمان در برنامه ریزی و پایبندی به آن باید خود را ملزم کنیم.

"من هیچ وقت زمان کافی برای کارهایم ندارم"، "تا زمانی که موقع امتحان نرسد، نمی توانم درس بخوانم"، "اراده ای ندارم که بر اساس آن برنامه ام را دنبال کنم" و "غیرممکن است که در خوابگاه بتوانید برنامه ای بریزید و انجامش بدهید" جملاتی است که به صورت شایع می توان از سوی دانشجویان شنیده می شود.

واقعیت این است که شبانه روز بیش از ۲۴ ساعت نیست و نمی توانید آن را تمدید کنید. بنابراین برای استفاده بهینه از زمان، چاره ای جز مدیریت آن وجود ندارد. مهارت مدیریت زمان مجموعه ای از فعالیت های مختلف است.

### هدف گذاری، گام نخست مدیریت زمان

هدف گذاری دارای اصول و قوانینی است. هدف گذاری باید دارای ویژگی های واقع بینانه، قابل سنجش، اختصاصی و قابل دستیابی باشد. دانشجویان برای مدیریت زمان باید هدف

خود را در نیمسال تحصیلی حاضر مشخص کنند تا بدانند در انتهای نیمسال تحصیلی قرار است به کجا برسند؟

هدف هر یک از دانشجویان متفاوت است. ممکن است هدف یک دانشجوی، کسب جایگاهی ممتاز باشد و دیگری در کنار فعالیت درسی، مایل باشد که بیشتر بداند، بفهمد و مطالعه آزاد بیشتری داشته باشد یا به صورت مستمع آزاد در کلاس های رشته های دیگر نیز شرکت کند.

بر اساس هدف گذاری و ترسیم آینده، باید فهرستی شامل کارهایی که باید انجام دهید تهیه کنید. فعالیت های مهم تر در بالای فهرست و فعالیت هایی که کمتر اهمیت دارد، پایین فهرست نوشته می شود. به عنوان دانشجوی باید در این برنامه، برنامه های درسی خود را به اجزای کوچک و کوچک تر تقسیم کنید. مثلاً اگر می خواهید مقاله ای برای یک درس تاریخ تهیه کنید، بهتر است تهیه مقاله را به اجزای ریزتری مانند انتخاب موضوع، مشخص کردن سرفصل ها، تهیه پیش نویس و اصلاح آن تقسیم کنید.

یکی از مهم ترین مهارت های مدیریت زمان، اولویت بندی کردن است. عموماً ما آدمها نسبت به انجام کارهای سخت تر و وقت گیر تر مقاومت بیشتری داریم و برای فرار از انجام کارهای مهم به فعالیت های ساده و دم دستی و کوتاه مدت پناه می بریم و اولویت بندی و انجام کارها بر اساس میزان اهمیت آن در رسیدن به نقطه هدف گذاریمان در برنامه را فراموش می کنیم و در

نهایت با شکست در اجرای برنامه مان مواجه خواهیم شد. بنابراین اولویت بندی کردن کارها را فراموش نکنید. اینکه کدام فعالیت را زودتر و در زمان مناسب آن انجام دهید بسیار در میزان موفقیت شما تاثیر گذار خواهد بود. حتی در انتخاب مطالعه دروس و ترتیب آنها باید اولویت بندی داشته باشید تا هم کنترل زمان را در دست داشته باشید و هم امور مهمتر را زودتر و با کیفیت تر انجام دهید.

### برنامه ریزی نادرست؛ عامل سرشکستگی

تجربه رایج بسیاری از دانشجویان، برنامه ریزی هایی است که به واقعیت در نمی آید و معمولاً خود عاملی برای سرزنش و احساس شکست می شود. ایراد اساسی در برنامه ریزی های دانشجویان این است که اصولاً واقع بینانه و عملی تنظیم نشده است و بسیار آرمانی است. در نهایت دانشجویان با این برنامه ریزی به هدف خود نمی رسد و دوباره خود را سرزنش می کند. در حالی که آنچه باید زیر سؤال برود؛ برنامه است نه دانشجوی.

برنامه ریزی برای موفقیت در تحصیل باید واقع بینانه باشد؛ به طور مثال دانشجویان در درس هایی که سخت هستند، مورد علاقه دانشجوی نیست و به تازگی شروع کرده است، یا در آن ضعف دارد، باید وقت ثابت بیشتری در نظر بگیرد. بر اساس تجربه های قبلی خود و شناختی که از خود دارد، دانشجوی باید

برای عقب‌افتادگی‌ها، حواس‌پرتی‌ها و وقفه‌های درسی خود وقتی در نظر بگیرید.

حتماً این را شنیده اید که برای مطالعه مطالب 45 دقیقه وقت بگذارید و 15 دقیقه استراحت. این یک برنامه کلی و بر اساس متوسط فرایند توانایی ذهنی افراد است. اما برای اینکه بتوانید از یک برنامه متناسب با وضعیت و شرایط خودتان بهره ببرید، می‌بایست متوسط توانمندی ذهنی خودتان را کشف و بر اساس آن برنامه ریزی کنید. حتماً تجربه کرده اید که وقتی مطالب کتابی برایمان جذاب است، ساعت‌ها وقت خود را صرف مطالعه آن می‌کنیم بدون آن که لحظه‌ای احساس خستگی کنیم. پس جذاب سازی مطالب درسی و به کارگیری شیوه‌های خلاقانه مطالعه متناسب با شرایط خودمان، خیلی بهتر می‌تواند به ما کمک کند تا فرمول‌های عمومی.

علاوه بر زمان، مکان مناسب هم در بهره‌وری ما از مطالعه نقش مهمی ایفا می‌کند. به عنوان مثال، بهتر است در جای مشخص و ثابتی درس بخوانید و فعالیت‌های سخت را برای زمان‌هایی در نظر بگیرید که هوشیارتر و باحوصله‌تر باشید. همچنین باید به ساعت زیستی خود نیز توجه داشته باشید و با طبیعت خود نجنگید. بعضی خصوصیات جنبه زیستی و عصبی دارند و قابل‌تغییر نیستند. مثلاً بعضی افراد با پنج ساعت خواب شبانه‌روز سرحال و پرانرژی هستند، درحالی‌که عده‌ای دیگر حداقل به ۷ ساعت خواب نیاز دارند. بعضی افراد شب‌ها بهتر

درس می‌خوانند و اصولاً شب‌ها عملکردش بهتر است؛ درحالی‌که عده‌ای دیگر در روز کارایی بیشتری دارند.

### برای رسیدن به هدف، به فعالیت‌ها و کارهای اضافی و غیرضروری نه بگویید:

برای رسیدن به اهداف مان چاره‌ای نداریم جز اینکه فعالیت‌های غیرضروری خود را حذف کنیم تا بتوانیم با تمرکز بر کارهای مهم‌تر، آن‌ها را انجام دهیم و به فعالیت‌ها و کارهای اضافی و غیرضروری نه بگوییم.

زندگی و ارتباط با هم‌سالان به‌خصوص زندگی در خوابگاه با پیشنهادها، متعدد بموقع و بی‌موقع زیادی همراه است. دوستان و هم‌اتاقی‌ها، پیشنهادهایی برای کار، تفریح و سرگرمی می‌دهند. از سوی دیگر دانشجوی برنامه‌ریزی‌هایی نیز کرده است و به‌شدت نیاز دارد که به برنامه خود وفادار بماند. از همین رو ضروری است در زمان‌هایی که برنامه درسی‌تان با پیشنهادها، دوستان تداخل می‌کند به آنان نه بگویید. البته مهارت نه گفتن از جمله مهارت‌های مورد نیاز هر فرد برای زندگی موفق در محیط خانوادگی و اجتماعی است. بنابراین اگر در "نه گفتن" های منطقی توانمند نیستید حتماً مهارت "نه گفتن" را بیاموزید.

### از اهمال کاری و اجتناب دوری کنید:

اجتناب و اهمال‌کاری، طفره رفتن، یکی دیگر از مشکلات بسیار مهم و اساسی در مطالعه و تحصیل است. می‌توان گفت همه دانشجویان اجتناب را تجربه کرده‌اند. زمانی که برنامه‌ای قرار است شروع شود، به‌خصوص اگر برنامه درسی باشد، فرد مرتب به خود می‌گوید الان نه فردا شروع می‌کنم. همین عبارت را فردا نیز به خود می‌گوید. مراقب فرآیند اجتناب باشید. اجتناب عامل بسیار مخرب و خطرناکی است.

دلایل اجتناب و اهمال‌کاری متفاوت است. مهارت‌های ضعیف مدیریت زمان، ضعف در تمرکز، ترس و اضطراب، باورهای منفی مانند این که من در هیچ کاری موفق نمی‌شوم، خسته‌کننده بودن آن کار و ترس از شکست از جمله دلایل اجتناب و اهمال‌کاری است. برای غلبه و تسلط بر اجتناب و اهمال‌کاری، می‌توانید از روش‌هایی همچون تعیین برنامه ثابت و منظم، زمان‌بندی ثابت، پایبندی به برنامه تدوین‌شده، انجام کارهای موردعلاقه و دلخواه بعد از انجام کارهای درسی و تحصیلی، مطالعه در فاصله‌های کوتاه، انگیزه دادن به خود و به یاد داشتن انگیزه‌ها، اهداف، ارزش‌ها و آرزوهای خصوصی بهره ببرید.

باید گریزهای خود را بشناسید و آن را حذف کنید، بعضی از رفتارها باعث اتلاف وقت و انرژی زیادی می‌شوند. گریزها، عموماً برای فرار از درس خواندن اتفاق می‌افتد و در مورد هر فردی متفاوت از فرد دیگری است. باید گریزها را بشناسید و بدانید چرا پیش می‌آید و این که چطور در برنامه‌ریزی خود به آن‌ها توجه کنید. تعدادی از گریزهای شایع، صحبت کردن با

تلفن، استفاده از اینترنت، خوابیدن، کمک کردن به دوستان، مرتب کردن گنجه کتاب و لباس‌ها هستند.

## کمال‌گرایی را کنار بگذارید:

در کمال‌گرایی، هدف فرد معطوف به موضوعات کوچک و بی‌اهمیت است، به همین دلیل از انجام اصل کار باز می‌ماند. کمال‌گرایی با سرزنش و تحقیر زیادی همراه است. به همین دلیل آرامش روانی که انسان برای مطالعه به آن نیاز دارد، از بین می‌رود. کمال‌گرایی ماهیتی مخرب دارد و به عزت‌نفس فرد به شدت صدمه می‌زند. هم‌چنین کمال‌گرایی توان فرد برای موفقیت در آینده را از بین می‌برد و فرد را فلج می‌کند.

ما برای رسیدن به هدف خود نیازمندیم تا سرزنش کردن خود را کنار بگذاریم. برای شکستن اجتناب باید دست‌به‌کار شد؛ حتی اگر قسمت کوچک و کم‌اهمیتی را انجام بدهید، باز هم جلو خواهید بود. هم‌چنین باید از واحد‌های زمانی کوچک استفاده کنید. استفاده از این روش در تقسیم زمان باعث می‌شود که قدم‌های کوچک ولی مؤثری برداشته شود.

یکی از دلایل شایع عقب افتادن از برنامه‌ها این است که برنامه‌ریزی‌ها به شدت غیرواقع‌بینانه و کمال‌گرایانه تنظیم می‌شود و بر اساس واقعیت‌های موجود نیست. هر بار و هر دفعه که از برنامه‌ریزی خود عقب افتادید، به جای شک نسبت به خود بهتر است برنامه خود را مورد تجدیدنظر قرار دهید. به احتمال زیاد این برنامه شماست که ایراد دارد و نه خود شما چون شما نقص در اجرای برنامه را به شخص خودتان نسبت می‌دهید و آن قدر

کلافگی و ناراحتی به سراغتان می‌آید که از برنامه‌ریزی مجدد اجتناب می‌کنید.

## شاد باشید و با عینک مثبت اندیشی قدم

### بردارید:

شاد بودن تأثیر به‌سزایی در برقراری مدیریت زمانی مفید، در زندگی دانشجویی دارد. یکی از جنبه‌های مؤثر مدیریت زمان، کاهش استرس در زندگی است. کاهش سطح استرس، موجب بهبود سطح سلامت روحی و جسمی شده و برای موفقیت تحصیلی دانشجویان لازم و ضروری است که گاهی با برقراری یک محیط شاد محقق می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد دانشجویانی که مثبت‌اندیش بوده و لحاظ شادی را در کنار سایر فعالیت‌های روزانه برای خود برنامه‌ریزی و سپری می‌کنند در مدیریت زمان هم موفق‌تر عمل می‌کنند و بالعکس دانشجویانی که مدیریت زمان مناسبی ندارند، شادتر هستند و رویکردی مثبت‌تر نسبت به رویدادها و مشکلات و مسائل دارند. و در نتیجه موفقیت تحصیلی بالاتری نسبت به سایر دانشجویان دارند. دانشجویان موفق، همان کسانی هستند که در مدیریت زندگی و تحصیل نیز موفقند.

## خواب کافی را جدی بگیرید:

اهمیت استراحت و خواب کافی به اندازه‌ای است که در بسیاری از فرهنگ‌های جهان، خواب را نوعی عبادت به شمار می‌آورند و بیدار کردن انسان‌ها را حتی در محیط کار جایز نمی‌شمارند.

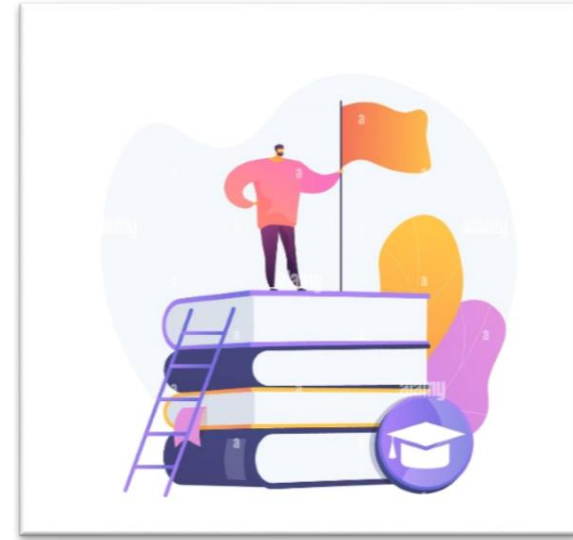
مطالعات زیادی در دانشگاه‌های مطرح دنیا ثابت کرده است که اگر انسان خواب کافی نداشته باشد، بازدهی مغز او به شدت پایین می‌آید و احتمال بروز اشتباه و خطا از طرف افراد خواب‌آلود چندین برابر سایر اشخاص است.

هیچ وقت به صورت درازکش و بدون آمادگی اقدام به درس خواندن نکنید. اگر به صورت مداوم خمیازه می‌کشید و احساس خواب‌آلودگی دارید، کتاب‌ها را ببندید و یک یا دو ساعت استراحت کنید.

برای سلامت جسم و روان خود اهمیت قائل شوید و با خواب کافی شرایط جسمی و روانی لازم را برای فعالیت‌های مهم کنید.

چرا که خواب کافی، حافظه را بهبود می‌بخشد. هنگام خواب ذهن شما به طرز شگفت‌انگیزی مشغول به فعالیت است. در طول خواب می‌توانید خاطرات را تقویت کنید یا مهارت‌هایی را که هنگام بیداری آموخته‌اید، تمرین کنید (این فرآیند تثبیت نامیده می‌شود). به عبارت دیگر اگر می‌خواهید چیز جدیدی یاد بگیرید، خواه یک زبان جدید باشد یا یک حرکت جدید ورزشی، باید بدانید که بعد از خواب عملکرد بهتری از خود نشان خواهید داد.

در عین حال از خواب زیاد بپرهیزید و چنانچه همواره احساس خستگی و خواب‌آلودگی می‌کنید حتماً برای چک‌آپ به پزشک مراجعه کنید. در عین حال که خواب کافی اهمیت زیادی در تمرکز، مدیریت زمان و موفقیت تحصیلی دارد، خواب بیش از حد نرمال می‌تواند عملکرد ذهنی را کاهش دهد و میزان زیادی از وقتی که می‌توانید برای انجام امور مهم اختصاص دهید را هدر دهد.



**به امید موفقیت**

**در طی مسیر با شما همراهیم**

**مرکز مشاوره دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی**