



مجتمع فرهنگی - آموزشی کوشش
تاسیس ۱۳۸۲



مهارت مدیریت زمان



kooshesh3gandi



www.koosheshpayandeh.ir/gandi



سازمان فرهنگی و اجتماعی
تاسیس ۱۳۶۶

استفاده مطلوب از زمان
برای اجرای برنامه‌ها و فعالیت
متناسب با اهدافی که در زندگی داریم
را مدیریت زمان می‌گویند.



مجمع فرهنگی-آموزشی گاندی
تاسیس ۱۳۷۲

مراحل مدیریت زمان:

تعیین هدف

تهیه فهرست فعالیت‌ها

اولویت‌بندی فعالیت‌ها



kooshesh3gandi



www.koosheshpayandeh.ir/gandi



مهمترین عوامل اتلاف وقت:

- مکالمات تلفنی غیر ضروری و استفاده بیش از حد از موبایل
- وقت گذارنی بیش از حد با دوستان
- مهمانی‌های ناخوانده و بدون برنامه‌ریزی قبلی
- تماشای بیش از حد تلویزیون، فیلم و سریال
- روش‌های غیر صحیح و عادات نادرست مطالعه (برای مطالعه بیشتر در این مورد به مطالب قبلی این صفحه مراجعه شود)
- بی‌برنامه‌گی و سردرگمی در انجام کارها
- ناتوانی در تصمیم‌گیری
- نداشتن برنامه‌ی مناسب خواب و استراحت
- سستی و اهمال‌کاری
- ناتوانی در نه گفتن به درخواست نابجای دوستان
- ...



راهکارهایی برای استفاده‌ی بهینه از زمان خود:

۱- استفاده از وقت‌های مرده نظیر: زمان انتظار، سرویس مدرسه، ماشین و ایستگاه اتوبوس و...

۲- تنظیم زمان خواب: بین ۶ تا ۷ ساعت در شبانه روز حتما بخوابید (دانشندان معتقدند این میزان خواب پاسطوی نیز فیزیولوژیک شاست. همچنین خواب بیشتر از یک ساعت در نیمروز اصلا توصیه نمیشود)

۳- کنترل اوقات فراغت و تفریح (تفریح و استراحت به و به موقع موجب اجای انرژی روانی و جسمانی شما جهت انجام فعالیت‌های اصلی می‌شود)

۴- به تعویق انداختن کارهای غیر ضروری

۵- یادگیری مهارت‌های مطالعه موثر (مراجعه به مطالب مرتبط در این صفحه)



توصیه‌هایی برای موفقیت بیشتر در مدیریت زمان:

- فعالیت‌ها و تکالیف روز بعد خود را از شب قبل برنامه‌ریزی و تعیین کنید.
- اولویت بندی فهرست تکالیف و کارها حتما انجام شود
- انجام کارها و تکالیف دشوار در اوقات انرژی خود در روز
- در نظر گرفتن زمان‌های کوتاهی برای استراحت بین فعالیت‌ها
- منظم باشید
- همواره به یاد داشته باشید زمان به عقب برنمیگردد پس به جای افسوس برای گذشته تلاش کنید برای آینده را بیشتر کنید.
- در پایان هر روز فرصتی را به ارزیابی کارهای آن روزتان اختصاص دهید.



مجمع فرهنگی-آموزشی کوشش
تاسیس ۱۳۷۲

تنظیم وقت در حقیقت یعنی مدیریت خود

و اینکه چگونه بتوانیم از وقت ارزشمند خود

بهترین استفاده را داشته باشیم...



kooshesh3gandi



www.koosheshpayandeh.ir/gandi