

رستگاری در دوران دانشجویی

در روز دانشجو نکاتی کاربردی درباره دو مهارت شبکه‌سازی و برنامه‌ریزی مطرح کردیم

که ناآشنایی دانشجویان با این دو، عامل مهمی در ناکامی‌شان خواهد بود

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



دانشجویی جزو دوره‌هایی از زندگی است که افراد در آن، دغدغه‌های زیادی دارند. دانشجویان دوست دارند که با تلاش در این دوره، بهترین آینده را برای خودشان رقم بزنند اما این سوال پیش می‌آید که چرا معمولاً به این هدف دست نمی‌یابند. دو اشتباه رایج در این دوره و ناآشنایی با دو مهارت مهم، عامل اصلی این ناکامی است. اولی، مهارت برنامه‌ریزی است که بارها و بارها درباره آن صحبت شده و نیاز ضروری هر دانشجو و البته هر آدمی برای رسیدن به اهداف و موفق شدن است. در پرونده امروز، سعی کرده‌ایم به جای یک سری حرف‌های کلی و گفتن نکات تئوری، به صورت مصداقی و عملی به شما برای داشتن یک برنامه‌ریزی اصولی کمک کنیم. دومی، مهارت شبکه‌سازی است که به احتمال زیاد درباره‌اش نشنیده‌اید. مهارتی که هدفش، پاسخ دادن به اصلی‌ترین دغدغه دانشجویان یعنی بیکاری است. امروز یعنی ۱۶ آذر، روز دانشجویست ضمن عرض تبریک این روز به دانشجویان عزیز، خواندن مطالب کاربردی پرونده امروز را به آن‌ها توصیه می‌کنیم.

چرا مدیریت زمان در دوره دانشجویی مهم است؟

و در مقابل در صورت قوی بودن در این مهارت، چندین قدم از همسالان خود جلو بیفتند.

مسئولیت‌ها و نقش‌هایی که دانشجویان بر عهده دارند، در غالب مواقع محدود است. در واقع هر چند مسئولیت‌ها به نسبت دوره دانش‌آموزی افزایش محسوسی داشته اما در مقایسه با بعد از آن، بسیار محدود است. بر این اساس هم تمرین مدیریت زمان در این فرصت، دشواری کمتری دارد و با موفقیت بیشتری می‌تواند همراه باشد.

سهم من را به اندازه بده!

این مهارت به درد دانشجویانی می‌خورد که دغدغه برقراری تعادل در برنامه‌های خود را دارند

آیا شما هم از جمله افرادی هستید که از کمبود وقت شکایت دارید و همیشه در ذهن‌تان فهرستی از کارهای عقب‌افتاده است؟ شاید هم شما از جمله افرادی باشید که وقتی فعالیت‌های چند ماه گذشته را مرور می‌کنید، احساس می‌کنید آن قدر که دلتان می‌خواسته برنامه‌های مفید نداشته‌اید و چند وقتی است در جایی نیند. شاید هم اصلاً شما دانشجوی سال اول هستید و از این که می‌بینید در عوض تمام برنامه‌هایی که پیش از این برای بعد از ورود به دانشگاه برای خود در نظر گرفته بودید، تنها به تعداد کمی از آن‌ها رسیده و ناچار شدید بیشتر آن‌ها را کنار بگذارید، دلخورید. خلاصه‌اگر از هر کدام از این گروه‌ها باشید، مطلب امروز به کار شما خواهد آمد، چرا که قرار است به شما روشی ساده و کاربردی برای بهبود در برنامه‌ریزی روزانه‌تان ارائه شود. روشی که به شما کمک خواهد کرد تا بتوانید برای هر بخش از زندگی‌تان سهمی متناسب در نظر بگیرید.

❖ قدم اول: تهیه فهرست فعالیت‌ها بدون ارزش‌گذاری

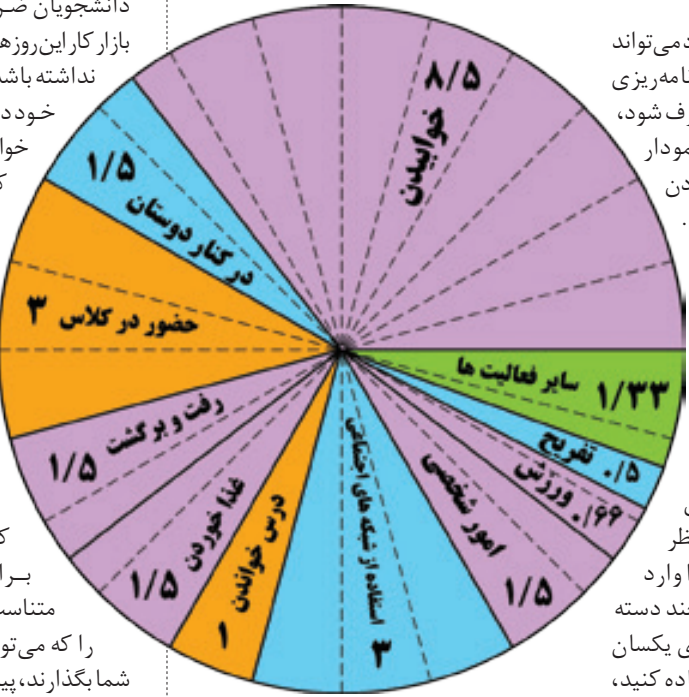
اول از همه توجه داشته باشید که این روش را همه افراد می‌توانند به کار برند اما با توجه به شروع سال تحصیلی دانشگاه‌ها و از آن جا که دانشجویان زیادی در خصوص برنامه‌ریزی روزانه مشکل دارند، مثال‌های این مطلب متناسب با زندگی دانشجویی است. برای شروع، ابتدا کارهایی را که هر روز برای آن‌ها وقت صرف می‌کنید یادداشت کنید. در این فهرست قرار نیست شما ارزش‌گذاری خاصی روی فعالیت‌ها داشته باشید و بر فرض تنها آن‌هایی را که به نظر مفید هستند بنویسید. این فهرست می‌تواند شامل این موارد باشد: خوابیدن، خوردن، حضور در کلاس‌های دانشگاه، رفت و آمد، صرف وقت با دوستان، درس خواندن، استفاده از شبکه‌های اجتماعی، رسیدگی به امور شخصی مانند حمام، شستن لباس، نظافت اتاق، آراستن خود و... و ورزش، بازی‌های رایانه‌ای و دیگر فعالیت‌ها مانند صرف وقت با خانواده یا کاری‌باره وقت.

❖ قدم دوم: ثبت زمان صرف شده برای هر عنوان

در مرحله بعد به مدت یک هفته و به صورت روزانه، میزان زمانی را که صرف هر کدام از این موارد می‌کنید یادداشت کنید تا دیدی منطقی بر واقعیت درباره زمان صرف شده برای هر یک پیدا کنید. سپس میانگین زمان صرف شده را محاسبه و یادداشت کنید. جدول زیر بر مبنای زندگی دانشجویی سال اولی تهیه شده و صرفاً برای آشنایی شماست.

فعالیت	میانگین زمان در هر روز
خوابیدن	۸ ساعت و نیم
غذا خوردن	یک ساعت و نیم
حضور در کلاس‌های دانشگاه	سه ساعت
رفت و آمد	یک ساعت و نیم
صرف وقت با دوستان	یک ساعت و نیم
درس خواندن و حل تمرین‌ها	یک ساعت
استفاده از شبکه‌های اجتماعی	سه ساعت
رسیدگی به امور شخصی مانند(حمام، آراستن خود، شستن لباس، نظافت اتاق خوابگاه)	یک ساعت و نیم
ورزش و باشگاه	حدود ۴۰ دقیقه
تفریح شامل بازی‌های رایانه‌ای و...	نیم ساعت
دیگر فعالیت‌ها	یک ساعت و ۲۰ دقیقه

تجربه ناکامی در کسب نتایج قابل قبول در سی، می‌تواند تأثیری مخرب بر اعتماد به نفس دانشجویان داشته باشد. هر چند در افت تحصیلی عوامل متعددی نقش دارد اما ضعف در مدیریت زمان یکی از عوامل مهم در این زمینه است. شاید بهتر باشد بگوییم برای کسب نتایج خوب در سسی، ایجاد فرصت برای پرورش توانمندی‌ها و کسب مهارت‌های متعدد و البته تقویت اعتماد به نفس، بهتر است موضوع مدیریت زمان را از همین روزها جدی بگیرید.



می‌کنند؛ فعالیتی که کم آن بدون اشکال اما وقتی به بیش از ۱۰ ساعت در هفته می‌رسد با عوارضی همراه می‌شود. استفاده از اپلیکیشن‌های نمایش‌دهنده زمان استفاده از گوشی یا برنامه‌هایی که برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی سقف گذاشته و اجازه استفاده بیشتر در طی روز را نمی‌دهد، می‌تواند

❖ قدم چهارم: ارزیابی نمودار و سهم فعالیت‌ها

حالا به نمودار نگاه کنید. در مثال ترسیم‌شده در همان نگاه اول شما متوجه زیاد بودن سهم رنگ بنفش و آبی می‌شوید اما در مقابل با این که این برنامه برای یک دانشجویست، میزان زمان صرف شده برای فعالیت‌های درسی او (رنگ نارنجی)

چندان زیاد نیست.

نکاتی در باره رنگ بنفش: درباره رنگ بنفش و فعالیت‌های مربوط به آن، با چند راهکار می‌توان میزان آن را کاهش داد، به عنوان مثال کم کردن نیم ساعت از زمان خواب.

نکاتی در باره رنگ آبی: در بخش آبی اما به نظر می‌رسد که امکان کاهش آسان اما همزمان دشوار است. این روزها بسیاری از جوانان زمان زیادی را در شبکه‌های اجتماعی صرف

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه ۱۶ آذر ۱۳۹۸
۱۰ ربیع الثانی ۱۴۴۱ ● ۷ دسامبر ۲۰۱۹
شماره ۲۰۲۶۰

۱۴۸۱

مخدري که مصرف‌کننده

را «ز امبی» می‌کند!

گیاهی به نام «سالویا» که به تازگی در فضاهای مجازی تبلیغ می‌شود، مصرف‌کننده را به محض مصرف به جنون آتی دچار می‌کند

۳

اینفوگرافیک | راهکارهای

خاتمه دادن به جروب‌های

زن و شوهری

۳

«بازی و ریاضی» برای کودکان

در صفحه فرقه

۴

مهارتی برای شکست بیکاری!

کارشناسان، شبکه‌سازی را فعالیتی مهم برای یافتن شغل می‌دانند، اقدامی که باید از دوران دانشجویی آغاز شود

❖ این فرصت‌های دانشجویی را از دست ندهید آشنایی نزدیک‌تر با برخی استادان: غالب استادان دانشجویان علاقه مند، با پشتکار و مسئولیت‌پذیر خود را تا سال‌ها بعد به یاد می‌آورند و اگر کسی دنبال نیروی جوان و کاری باشد، در صورتی که استاد شما، پیش از این با توانایی‌های شما آشنا شده باشد، احتمال این که شما را به عنوان یک گزینه مناسب معرفی کند، زیاد است. **کارآموزی را ه د فتمند پیش ببرید**: البته همه رشته‌ها کارآموزی ندار اما اگر چنین فرصتی به شما داده شد، آن را جدی بگیرید. شاید محیطی که الان به عنوان کارآموز در آن حاضر می‌شوید، مطلوب شما نباشد اما توجه داشته باشید که مدیر فعلی شمار کارآموزی، شناخت بهتری از بازار کار از شما دارد و بر این اساس می‌تواند کمک خوبی در این زمینه باشد.

بازدیدهایی سر نوشت ساز: هنگام بازدید همراه با دانشگاه، اردوهای علمی و... درباره موقعیتی که می‌خواهید در آن حاضر شوید، اطلاعات کسب کنید. اگر می‌دانید امکان آشنایی با فردی متخصص در رشته خود را در این زمان خواهید داشت، با آمادگی به دیدن او بروید. در بخش خرده‌مهارت‌های شبکه‌سازی در خصوص کسب آمادگی بیشتر، صحبت خواهیم کرد.

انجمن‌های علمی، فعالیتی با کاربردی چندگانه: فعالیت در انجمن‌های علمی یکی دیگر از فرصت‌هایی است که مختص دوره دانشجویی است. فعالیت در این انجمن‌ها را بسیاری از دانشجویان دست کم می‌گیرند، غافل از این که این فعالیت‌ها هم می‌تواند خرده‌مهارت‌های ضروری را در شبکه‌سازی تقویت کند و هم فرصت آشنایی با افراد متخصص بیشتری را در اختیار آن‌ها قرار دهد.

از توان بالقوه شبکه‌های اجتماعی غافل نشوید: سعی کنید پیش از اتمام درس خود، زمانی را به شناخت و آگاهی درباره بازار کار رشته تخصصی خود اختصاص دهید و به محیط‌های کاری در این زمینه سرزنید. البته برای این کار جدای از بازدید حضوری، فضای مجازی را نیز جدی بگیرید. در فضای مجازی با افراد فعال در رشته خود آشنا شوید، به صفحات آن‌ها یا سایت‌هایشان سرزنید و شناخت خوبی از آن‌ها کسب کنید تا در قدم بعدی بتوانید خود را به آن‌ها معرفی کنید.

