

Verimli Ders Çalışma İçin Zaman Yönetimi Teknikleri

1.

Bir planınız olsun

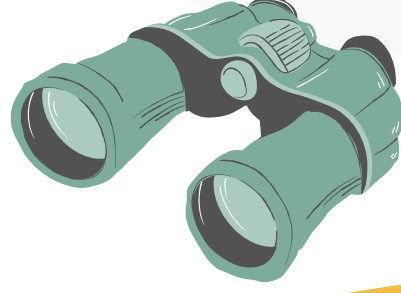


Yapacaklarınızı ayrıntılı bir şekilde yazın. Yapmak istediğiniz veya yapmanız gereken şeyleri eklemekten çekinmeyin. Yaptıklarınızı tamamladıkça planınızda bunları yaptığınıza dair işaretler koyun. Böylece her gün tam olarak ne yapmanız gerektiğini bilerek ve amaç duygusuyla çalışmış olacaksınız.

2.

Ertemeyin

Kimsenin karşı çıkmak istemediği bir teknik olabilir. Ama hepimiz ertelemeyi istiyor olsak da bazen ödevleri, soruları çözerken tembellik ediyoruz. Yarına yapılması gereken bir şeymiş gibi erteler ve sürekli erteleyerek çözülemeyecek bir yığın haline getiririz. Bundan kaçınmak gerekiyor.



3.

Kısa sürede yapılabilecek hedefler belirleyin



Diyelim ki deneme sınavı çözeceksiniz. Bunu 1 saat sonra yapacağım demek yerine 5 soru çözüp kontrol edeceğim gibi küçük bir hedef belirleyebilirsiniz. Bir şeyi yapmanın hazzına eriştikten sonra bu haz beyninizde sizi harekete geçirecek nöronları uyandırır. Sonuna kadar çaba göstermek için motivasyon kazanırsınız.

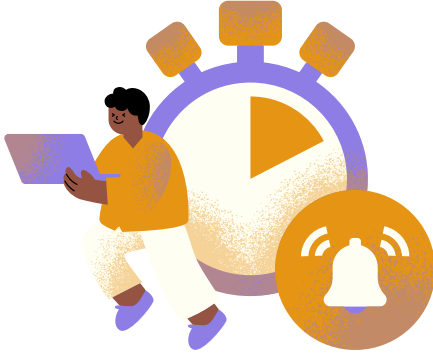
4.

Sosyal medyadan uzak durun

Bazen kendimizi bütün gün erteleme içerisinde bulduğumuzda ya Instagram'da ya YouTube'da bir yerlerde bir şeyler izlerken denk geliyoruz. Planlanmış bir şeyimiz yoksa binçaltımız da düşünmemek ve boş şeyler yapmaya vakit ayırmak için bir şeyler uydurur. O yüzden beyninizi kontrol altına almalısınız.

5.

Başladığımız işi bitirin



Bazı insanlar bir şeyleri bitirmekten çok başlamaya eğilimlidir. Ama sizi tembel ya da sorumsuz gösterecek hatta başarısızlığa götürecek bir şey varsa o da başladığınız işi yarım bırakmak olacak. İster okul, ister ev işleri ister arkadaşlık ilişkileriniz olsun başladığınız işi tamamladığınızı bilmekten gurur duymalısınız. Çünkü bir şeyi bitirdikten sonra sonraki aşamaya geçebilirsiniz. Yoksa olduğunuz yerde saymaya devam edersiniz.

6.

Kendinizi strese sokmayın

Stres inanılmaz derecede mantıksız şeyler yapmanıza sebep olur ve düşünmenizde çeşitli engelleri ortaya çıkarır. Zihinsel sağlığınıza yerine tutabilmek için zamanı doğru yönetmeyi öğrenmek ve stres olabileceğiniz unsurlar konusunda kendinizi zorlamamaktır. Planladığınız şeyleri bitirmek konusunda zorlanıyorsanız ama benim bunu bitirmem gerek diyerek kendinizi strese sokmayın. Bunun yerine zamanınızı doğru yönetmeyi öğrenin. Buna göre planlamalarınızı yapın. Elinizden gelenin en iyisini yapın. Göreceksiniz, çevrenizde daha iyi biri olacaksınız!

