

## ZAMANI İYİ KULLANMA SANATI

### Zamanı İyi Kullanmak Ne Demektir?

- Zaman paha biçilmez bir kaynaktır ve akan zaman geri çevrilemez. Birçok kişi zamanın kendisine yetmediğinden yakınır.
- Bunun bir sorun değil de, hedeflerinin belirsiz olduğu, önceliklerinin iyi sıralanmadığı ve zamanının iyi planlanmadığı yolunda bir belirti olduğunu anlayana kadar.
- Fakat zamanı planlayamazsınız. O, belirli bir ritimde amansızca akıp gider. Aslında planlayabileceğiniz bir tek şey vardır, o da kendinizsiniz. "Kendinizi Planlamak" bu çalışmanın asıl başlığıdır. Konu **sizsiniz**, hayatınızı nasıl yaşadığınızdır.

### Öncelikler:

- Sorumluluklarınız ve çalışma saatiniz ile bir kaldıraç dengesi oluştursak. Siz çalışmaya başladığınızda sorumluluklarınız artacak ve sizin kaldıraç dengelemeniz gerekecektir. Bunun için sizin daha çok çalışmaya değil, kaldıraç dengesinde önemli olan işleri yapmaya ihtiyacınız var.

### Kaldıraç dengesinde önemli yer tutan unsurlar:

- Eğitim( kendiniz için)
- Planlama.
- Bir sistem oluşturmak.
- İnsanlarla ilişkiler kurmak ve bu ilişkileri sürdürürebilmek.
- Hedefleri saptamak
- Zamanı iyi planlama işinin çeşitli yönleri gibi çözüm gayet basittir. Çözümün iki basamağı vardır; kaldıraç dengesinde önemli olan işlere daha çok vakit ayırmak ve öteki işleri çabuk halletmek.

### Erteleme:

- Erteleme etkileyici bir sözdür ama ertelemek insanı güçsüz düşüren bulaşıcı bir hastalıktır. Ertelemek zaman hırsızdır ve beceriksizliğin bir başka biçimidir.
- Ertelemenin çok nedenleri vardır ama bunlardan zaman harcamamıza sebep olanlar şunlardır:
- -Bu ders çok zor, nereden başlayacağımı bilemiyorum. (planlama yapılıp iş küçük parçalara ayrılmalıdır.)
- -Ders çalışmak bir çok karar vermemi gerektiriyor, ne yapacağımı bilmiyorum. ( kararın önemini ve aciliyetini belirleyerek hareket edin.)
- -Ders çalışmak hiç hoş olmayan bir şey yapmamı gerektiriyor.
- -Kendimi pek iyi hissetmiyorum ve bu iş için yeterli enerjim yok.
- -Sabah ve öğleden sonra derse başlamakta güçlük çekiyorum.
- -İşlerimi kolay kolay bitiremiyorum.

### Masanız Ve Çalışma Alanı:

- Öğrencilerin büyük çoğunluğunun düzensizlik sorunu vardır; bunun bir belirtisi de karışık bir masadır. Bazen hiç incelemeyeceğimiz şeyleri bile masamızın üzerine koyarız ve bir çok dersin defter ve kitabıyla kaplı bir masamız olur.
- Bunun çözümü, derslerin önceliğine göre, hemen inceleyebileceğimiz ve önemli olanları masanın üzerine koymak, sonra yapacaklarımızı veya yaptıklarımızı kaldırmaktır.

### Kesintiler:

- Önemli bir işe yoğunlaştığınızda birisi beş dakikalık bir iş için sizi rahatsız etse belki bu rahatsızlık sizin yarım saatinize mal olacaktır. Rahatsız edilmekten korunmak için bir yönteminiz olmalı ve bunu sıkı bir şekilde uygulamalısınız ki insanlar kabul etsin. İnsanlar engelinizi aşip ta sizi rahatsız ettiğinde onları nazikçe uyarmanızdır.

### Bellek:

- Öğrendiğimiz şeyleri unutmak büyük bir zaman israfıdır. Unutmamak için, kendinize bir öğrenme sistemi geliştirin.
- Bir seminere katıldığınızda, bir kitap okuduğumda ve bir şekilde hatırlamak istediğim bir bilgi bulduğumda, bazı özel notlar alırım- öyle uzun uzun değil, sadece birkaç anahtar sözcük; daha iyisi resim çizerim. Bir gün sonra bu notlara bakarım, bu notlar birer anahtar görevi görür: konuyla ilgili birçok ayrıntıyı anımsatır ve açarlar. Bu anahtar sözcüklere iki-üç gün boyunca bakarım, böylece bu bilgi uzun vadeli belleğime yerleşmiş olur.

### Çalışma Saatleri:

- Önemli olan uzun zaman çalışmak değil, gerektiği gibi çalışarak işleri halletmektir. Yorgunluk bir onur madalyası değildir.
- İnsanları uzun çalışma saati tuzağına düşüren üç büyük neden vardır:
- tembellik,
- kötü zamanlama
- ve hayır diyememe.

### Stres Ve Sağlık:

- Stres enerjinizi emer, karar verme gücünüzü ve performansınızı zayıflatır. Hastalık ve stres zamanı harcıyıp işlerinize engel olduğundan sağlığın korunması kaldıraç dengesinde önemlidir. Strese tutulmamak için:
- -Olabilecek en kötü şey nedir?
- -Beş yıl sonra bunun benim için önemi olacak mı?
- -Eğer sadece altı aylık ömrüm kalmış olsaydı buna nasıl bakardım?

Sorularını düşünün ve stresten kurtulmak için insanlarla dostluk ve egzersiz gibi yollar deneyin

## Zaman Çizelgesi:

- Bir öğrenci için zamanı nasıl geçirdiği çok önemlidir, çünkü işler zamanında bitirilmelidir. Zamanınızı gerçekte nasıl harcadığınızı bir zaman çizelgesi kullanarak bulmak, asıl sorunları bulmanıza yardımcı olabilir. Hangi işe ne kadar zaman harcadığını öğrenmek ve zaman çizelgesi bir öğrencinin çalışma yöntemini çok etkiler ve ona büyük katkı sağlar.

## Siz Saf Bir Güvercin misiniz

### Yoksa Bir İnsan mı?

- Bir çok durumda tutumlarımız ve inançlarımız başka şey söyler ama başka türlü davranırız. Perhiz yaparken güzel bir pasta ikram edilse yer-o anki lezzeti düşünerek-perhize yarın devam ederiz.
- Uzun vadeli planlarımızı ihmal etmemize yol açan olay ve hoş işleri yaparak büyük planlarımızı mahvedebiliriz. Bu vartaya düşmemek için hedeflerimizi belirleyip onlar için çalışacak kadar güçlü ve iradeli olmalısınız.

## Alışkanlıklar:

- Biz alışkanlıklarımıza bağlı varlıklarız ve onlar bizim hayatımızı kolaylaştırır. Örneğin, araba kullanmak bir alışkanlık meselesidir. Kötü olmasına rağmen sürdürdüğümüz alışkanlıklarımız da vardır ve bunların değiştirilmesi gerekir. Bunun için:
- -Nasıl bir değişiklik yapmak istediğinize karar verin ve hemen bu değişikliği yapın.
- -Bir anda çok şey değiştirmeye kalkışmayın. İlk değişiklikte ustalaştıktan sonra ikincisine geçin.
- -Yeni davranışlarınız için kendinize net ve ölçülebilir başarı standartları belirleyin.
- -Asla ve asla istisna kabul etmeyin.
- -Sonuçların aniden değişmesini ummayın. Bu iş zaman ve çaba gerektirebilir

## Hedef Belirleme Ve Değerler:

- Neye ulaşmak istediğimizi bilmezsek zamanı kontrol edemeyiz. Hedefler zamana anlam verir ve yapmamız gereken seçimler için bir iskelet oluşturur; net hedeflerimiz olmazsa zamanı iyi kullanmak anlamsız kalır. Başlıca, kişisel, ailesel, işsel ve toplumsal konularda net hedeflerimiz olmalıdır.
- Hepimizin yaşamımıza anlam katan, bizi insanlığın bir parçası yapan ve sonuç olarak uğruna savaşacağımız değerlerimiz vardır. Değerler ilerleme güdümüzün dayandığı noktalardır. Davranışlarımıza heves, bağlılık ve enerji verirler. Hiç bir baskı bizim içimizden kaynaklanan bir baskıdan daha güçlü olamaz; bu baskılar yaşamımızın renklerini belirler ve her olaya karşı davranış biçimimizi düzenler.
- Önemli olan sadece plan değil, bu plana bağlılıktır. Hedeflerinizin kendi hedefleriniz olduğuna ve bunlara gerçekten ulaşmak istediğinize emin olun. Bunları yazıya dökün ki sık sık bakıp hangi yolda ilerlediğinizi bilesiniz ve bu hedefleri hep olumlu cümlelerle tanımlayın; "Yapacağım.....". Bunlara ulaşmayı ummuyorsanız, ulaşamazsınız.
- Eski bir Çin Atasözü şöyle der: "Balık tutmak amacıyla ırmağa gitmek yeterli değildir, yanınızda ağ da götürmelisiniz. Yani, plansız hedef sadece bir düştür. Plan yapmanın amacı bir hedefe ulaşmak için yapılacak işleri kolaylaştırmaktır. Her plan açık bir hedef ve bunu izleyen adımları kapsmalıdır. Bu adımlar:
- -Kolay tanımlanabilir
- -Ölçülebilir
- -Zaman çizelgesi olan
- -İlerlemeyi karşılaştırmak için denek taşları bulunan
- -Geribildirim alınabilecek adımlar olmalıdır.

## Ajandalar:

- Ajandalar, kendimizi düzene sokmak için kullanılan bir sistem, taşınabilir bir bürodur. Zamanı iyi kullanmak gibi, bu da monoton bir işe yada kendi içinde bir amaca dönüşmemelidir. Bu size hizmet edecek bir araçtır, sizi daha etkili ve yararlı olmaya iten, böylece stresinizi azaltan

bir araçtır. Unutmayın ki; karışık bir masaya bir de ajanda eklemek bir felaket doğurur.

- Planlama uygulamaya yani hayata dönüşmezse hiç bir işe yaramaz.
- **Yaşam, siz başka planlar yaparken olup biten şeylerin toplamıdır.**
- Yaşam bir şeyler yapmaktır. Peki siz ne yapacaksınız?
- Kendinize bir hedef belirlemeli ve o yönde hareket etmelisiniz. Hedef belirlerken çok özen göstermelisiniz. Fazla hırslı olmayın; her ay kalıcı ve başarılı bir değişiklik yapmak sekiz değişikliği başaramamaktan iyidir. Alışkanlıklar, kaslar gibi kullanıldıkça güçlenir.
- Zamanınızı ve yaşamınızın kontrolünü elinizde tutun.
- Gün bugündür.
- Yer burasıdır.
- Yaşam sizin yaşamınızdır.
- Günü yakalayın.
- Bu anı kullanın.
- Şimdi harekete geçin...

**KEMAL CANBABA KALECİK DUMLUPINAR  
ORTAOKULU REHBER ÖĞRETMENİ**