

ZAMANI ETKİLİ KULLANMA

Zamanı yönetmek , hayatı yönetmektir. İnsan alışkanlıklarıyla yaşar. Zamanı kullanma açısından disiplinli olmak ve iyi alışkanlıklar edinmek, hayattaki acil işleri ön planda tutmak ve öncelikli işlere önem vermekle zamanı etkili kullanmaya başlayabiliriz

Zamanı kullanırken robot gibi planlı ve kurgulu hareket edilemeyebilir. Bununla birlikte ihtiyaç duyulan etkinlikler önceden belirlenerek bir gün sonrası, haftalar, aylar ve yıllar sonrası adına "gelecek hedefleri" doğrultusunda zaman içinde kişinin ihtiyaçları ön planda tutularak planlama yapılabilir. Etkili zaman kullanımı için olumsuz alışkanlıkların değiştirilmesi gerekir.

Alışkanlıklarınız değişmediği sürece zamanı kullanma şeklimiz de değişmeyecektir. Alışkanlıklarınızı düzenlemek için değişime "istekli olmak ve inanmak" gerekir.

Beş duyu organınızla birlikte konsantre olarak zamanın etkili ve verimli kullanılmasına yoğunlaşabilirsiniz.



Gün içerisinde zaman kayıplarına en fazla neden olan unsurlar şunlardır;

Sürekli televizyon izleme, günde 7 saat televizyon izlemek günün yarısını tüketmek demektir. Diğer insanlardan yarı yarıya daha az yaşamayı seçmek demektir. Günde 7 saat televizyon izlemek uyku dışındaki sürede, haftada 3 gün donup kalmak demektir.

Gereğinden fazla uyuma, günde toplam 7-8 saatten fazla uyumak yetişkin bir birey için zaman israfıdır. Yeterli uyku alınamaması durumunda dikkat eksikliği ve sinirlilik hali, fazla uyku alınması durumunda ise uyuşukluk ve tembellik ortaya çıkar.

Bilgisayarın amaçsız kullanımı, oyun, chat, arkadaşlık, sosyal ağlar derken kaybedilen zaman, (bazen bir oyun günlerce kişiyi etkisi altına alır)

Hedefsiz yaşama, hedefi olmayan birey sosyal ilişkilere fazlasıyla ağırlık verecek geleceğe ilişkin çaba ve gayret sarf etmeyecektir. Çağrıldıkları her yere gidip saatlerce diğer insanları bekleyen ve zaman kaybeden insanlar pek çoktur.



Zaman kazandıran ilkeler:

- *Önceliklerimizi bilmek ve belirlemek
- *Bilgisayar oyunlarından uzak durmak
- *Televizyon izleme oranını azaltmak,
- *Durakta ya da sırada beklerken kitap okumak, bilgi edinmeye çalışmak
- *Uzun veya kısa süreli yolculuklarda bilgi depolamaya çalışmak
- *Uyku için verimli olan "geceyi uykuya ayırmak" ve "gündüz çalışmayı benimsemek"
- *Gün içinde yorgunluk hissetmemek için performans adına, öğlen bir saati geçmeyecek şekilde *dinlenmek
- *Sigara kullanmamak, kullanılan yerlere gitmemek
- *Bağımlılık yapan diğer maddelerden uzak durmak
- *Gündüz düşleri görmemek (hayallere dalmamak)
- *Gereksiz konuşmalara katılmamak
- *Önceki akşamdan, bir sonraki gün yapılacak faaliyetleri önem sırasına göre not almak
- *Zaman kaybına neden olacak bazı taleplere "hayır diyebilmek"
- "Girişimci olmak" ve o gün yapılacak işleri sonraki günlere ertelememek (erteleme zaman aşımına neden olur)
- *Kendi potansiyeline güvenerek, işlerini başkalarının insafına havale etmemek
- *Kişiyi ilgilendirmeyen ortamlarda bulunmamak
- *Olumsuz alışkanlıkları olan kişilerle arkadaşlık kurmamak

Şikayet edip durmamak için; her gün sizlere verilmiş olan 24 altın saati mücevher değerinde bilip kullanırsanız "mutluluğun kapısını" kendiniz için aralamış olursunuz.

Işık hızına ulaşmanın tartışıldığı bu çağda, dünyada ölümler gibi yaşayıp da zamanın nasıl geçtiğini hissedememektense, uyanık olup zamanı etkili kullanmaya ne dersiniz?



Karaman
Rehberlik ve Araştırma Merkezi
0338 212 6791

Külhan Mh. 2. İstasyon Cad. Milli Eğitim İojmanları No:11