**“MUTLULUK BAŞARIYA BAŞARI İSE ZAMANI DEĞERLENDİRMEYE BAĞLIDIR.”**

**SENECA**

**

*Bir üniversitede zaman yönetimi konulu dersi anlatmak için profesör sınıfa giriyor ve masaya bir kavanoz koyuyor. Daha sonra kavanoza yanında getirdiği iri taşları yerleştiriyor. Bütün taşları yerleştirdikten sonra sınıfa dönerek soruyor. ‘Kavanoz doldu mu?’ Öğrencilerin yanıtı ‘Evet.’ oluyor. ‘Hayır.’ diyor profesör ve yanında getirdiği küçük çakıl taşlarını çıkarıyor. Kavanozdaki iri taşların aralarına yerleştirecek şekilde çakıl taşlarını döküyor. Sınıfa tekrar aynı soruyor. Sınıftakiler bu sefer temkinli yaklaşıyorlar. ‘Dolmadı herhalde.’ ‘Haklısınız.’ diyor profesör. ‘Dolmadı.’ Bu sefer kum döküyor kavanoza, daha fazla yerleştirebilmek için kavanozu sallıyor ve biraz daha kum döküyor. Kum incecik olduğu için irili taşların ve çakıl taşlarının arasından kayarak boşlukları kolaylıkla dolduruyor. Sonra sınıfa tekrar dönerek açıklamayı yapıyor. ‘Kavanoz sizin zamanınız. İri taşlar ise hayatınızdan çıkaramayacağınız öncelikleriniz. Çakıl taşları yapmanız gerekenler ve kum ise yapmaktan zevk aldığınız aktiviteleri temsil ediyor. Eğer, siz önce kumu kavanoza dolduracak olursanız hayatınızdaki daha önemli şeylere yer ayıramazsınız. Zamanınızı kullanırken önceliklerinizi iyi belirleyin.’*

Zaman yönetimi nedir? Zamanı değerlendirmek diye cevap verdiğinizi tahmin ediyorum. Doğru, zaman yönetimi derken zamanı değerlendirmekten bahsediyoruz. Ancak bu ifade çok da yeterli değil. Öyle ya, ben tüm zamanımı uyuyarak da değerlendirebilirim, müzik dinleyerek de hatta sadece çalışarak da… Ama bu çok da istenen bir durum değildir. Nasıl ki sağlıklı bir bedene sahip olmak için dengeli beslenmeli, yani yeterli miktarda protein, karbonhidrat ve yağ almalıysak zamanımızı değerlendirirken de her türlü aktiviteye zaman ayırabilmeliyiz.

Peki bunu nasıl yapacağız? Yukarıdaki hikayenin sonunda profesör öğrencilerini önceliklerini belirlemeleri için uyarmıştı. Biz de işe buradan -yani ÖNCELİK LİSTESİ oluşturmakla- başlayabiliriz. Herkes kendi önceliğini elbette kendisi daha kolay bulacaktır. Ancak biraz ipucu verebilirim. Eğer bir şeyi hayatınızdan çıkaramıyorsanız bu sizin öncelikler listenizde ilk sıralarda yer almalıdır. Fiziksel ihtiyaçlarımız da bu listede yer alabilir. Günümüzü planlarken 24 saatin bir bölümünü uykuya ayırmamız gerektiğini unutamayız öyle değil mi? Öyleyse iri taşlar bizim ailemizi, okulumuzu, uyku ve yemek vakitlerini içeriyor olabilir. Elbette bunlar artırılabilir. Örneğin ciddi olarak müzik ya da sporla ilgileniyor olabilirsiniz. Bu durumda ilgilendiğiniz alanı da listenizde ilk sıralara almalısınız. Sıra geldi çakıl taşlarına. Günlük hayatımızda yapmamız gereken ancak zamanını ya da kaç saat ya da dakika süreceğini kendimizin tayin edebileceğimiz aktivitelerimiz var. Örneğin, ders çalışmak, evdeki sorumluluklarımız, spor yapmak ya da kitap okumak gibi. Bu aktiviteleri günlük planımıza dahil ederken süresini ya da ne zaman yapacağımızı biz belirleriz. En son olarak kumlardan bahsetmiştik yani yapmaktan zevk aldığımız aktiviteler, internet, telefon oyunları ya da televizyon…

Önceliklerimizi belirlediğimize göre sıra geldi planımızı yapmaya. Kendinizi çok sıkmayacak bir plan hazırlamaya dikkat edin. Çünkü önemli olan planınızın uygulanabilir olmasıdır. Eğer çok sıkı bir plan yapmaya kalkarsanız uygulayamayacağınız için PLANSIZ kalmış olursunuz. Bu nedenle haftada bir gününüzü boş bırakabilirsiniz. Aynı şekilde çok uzun vadeli planlar da uygulanabilir olmaktan uzaktır. Uzun vadede önümüze çıkabilecek engellerin neler olabileceğini kestirmek zordur. Bu da planınızın aksamasına sebep olacaktır. Dikkat etmeniz gereken bir diğer nokta günü bölümlere ayırmaktır. Bir öğrenci olarak sizin gününüzün en ayırt edilir yanı okul olmalı. Öyleyse siz gününüzü okuldan önce, okul ve okuldan sonra olarak bölebilirsiniz. Günü böldükten sonra saatleri belirlemek gerekiyor. Örneğin sabah kalkış, okul için evden çıkış, eve varış, yemek ve gece yatış gibi saatleri belirledikten sonra arta kalan süreyi de yapmanız gerekenler için bölebilirsiniz. “Ama zaten çok fazla zamanım kalmıyor, ne diye plan yapmakla uğraşayım ki!” diye düşünebilirsiniz. Ancak bir şeye ne kadar az sahipsek onu o kadar idareli kullanmamız gerekir. Yani az zamanım varsa onu daha iyi planlamam gerekir.

Şimdi de zamanı iyi kullanmamıza engel olan bazı alışkanlıklardan bahsedelim.

İlk olarak aceleciliği ele alalım. ***Acelecilik,*** bir işe başlamadan evvel yeterince düşünmemize engeldir. Yapmaya karar verdiğimiz iş ulaşmak istediğimiz hedef için gerçekten gerekli mi? Bunun yerine hedefim için yapmam gereken daha önemli bir iş var mı? Bu işi yaparken nelere ihtiyacım var? Önüme ne gibi engeller çıkar? Bu engelleri nasıl aşarım? Bu tip sorulara cevap vermeden başlayacağımız işler gereğinden fazla uzar ya da zaten o işi yapmak başlı başına bir zaman kaybıdır. ***Unutmayın ki bir işle uğraşıyorken aslında yapmanız gereken başka bir iş varsa zaman kaybediyorsunuz demektir.*** Örneğin ertesi gün matematik yazılısı olan birinin iki hafta sonraki fizik yazılısına çalışması gibi…

***Kararsızlık*** ise aceleciliğin tersine bir işe başlamadan önce düşünmeye fazla zaman harcamaktır. Öyle ki bazı durumlarda kişi bir işi, yapmaya karar vermek için harcadığı süreden daha çabuk bitirebilir.

***Ayrıntılarla uğraşmak*** ise başka bir engeldir. Kişi aşırı mükemmeliyetçi olduğunda işin niteliğinden ziyade ayrıntıları ile uğraşır ve çoğunlukla ayrıntıların içinde kaybolur. Yapılması gereken iş normal süresinden çok daha uzun bir sürede biter.

***Kendine güvensizlik ve yüksek kaygı*** ise hiç istemediğimiz bir durum. Kendine güveni eksik olan bir kişi aslında yapabileceği bir işe başlamaktan çekinebilir. Yapıp yapamadığını defalarca kontrol edebilir. Ya da yapmaktan tamamen vazgeçebilir. Kaygının düzeyi önemlidir. Bir işle ilgili aşırı şekilde kaygı duyuyorsak o işi yapmaktan çekinebiliriz. Örneğin üniversite sınavı hakkında aşırı kaygısı olan bir öğrenci sınav için çalışmayı bırakabilir. Bunun tam tersi de geçerlidir. Hiç kaygı duymuyorsak önemsemiyoruz demektir. Önemsemediğimiz bir sınava hazırlanmaya da gerek duymayız. Ancak orta düzeyde bir kaygı işi yapmak için ihtiyacımız olan şeydir.

***Kendine aşırı güven ve hafife almak*** de güvensizlik gibi bir işe başlamamıza engel olur. “Ben o ödevi iki günde yetiştirim nasılsa. Bu kadar önce yapmaya başlamama hiç gerek yok.” Bu düşünce bizim yapmamız gereken iş yerine başka şeylerle ilgilenmemize sebep olacaktır.

Son olarak Benjamin Franklin’in bir sözünü hatırlatmak istiyorum.

***“Hayatınızı seviyorsanız, zamanınızı boşa harcamayınız. Çünkü hayat zamanın ta kendisidir.”***