İnsan ve Zaman

- Milletin yükselmesi ;
  - Fertlerin çağı anlamalarına,
  - Mesailerinin tanzimine,
  - Aralarında emniyet, huzur ve yardımlaşma…
- Gelişmiş ülkeler ile ülkemiz arasındaki fark;
  - Fiziki güç,
  - Manevi değerlere sahip olma HAYIR
  - Zamanı kullanma EVET

- **Zaman;**

  Yerine konması, geri döndürülmesi, yenilenmesi, depolanması, satın alınması mümkün olmayan bir kaynaktır

- Yapılacak her iş için bir zaman gereklidir

- Zaman, bazen hızlı, bazen de yavaş geçer

- Bu nedenle zamanı **objektif** (gerçek) ve **sübjektif** (algılanan) zaman olarak ikiye ayırabiliriz

- **Objektif zaman;** Ölçülebilen ve gözlenebilen saat zamanıdır

- **Sübjektif zaman;** Ölçülmesi ve değerlendirmesi zor bir zamandır

- Zaman üzerinden geçip gidilen bir boşluk değil, yakalanıp kullanılacak bir cevher, pazarın en kıymetli malı, insanoğluna verilen ana-para ve sermayedir

- Ömrün uzunluğu ≠ ömrün verimliliği

- Sistemli düşünme, sistemli çalışma ve çalışmada süreklilik

- Zamanın idrak ve kullanılış şekli = fert ve toplumun refah seviyesi
  (Örn. Eski Rusya→tren bekleme, Latin Amerika→İngiliz saati…)
- Doğu insanında servet ve başarı=şans,büyü..
- Batılıda servet ve başarı=şahsi gayret ve çalışmaya
- Doğu insanı iş yapmak için değil, nefes alıp vermenin tadına varmak için zamana ihtiyacı var

- Batılı insan zamanı lineer, düz çizgi halinde tek bir istikamete giden, geri dönülmez bir nehir
- Doğuluda zaman dairesel olarak tekrar tekrar yenilenen bir dönme dolap
- İslâmi anlayış her ikisini kapsar
- Zaman hissinin oluşması;
  - Okul
  - Aile
  - Hayat

- Tarihen ismi bilinen, ortaya koyduğu eserlerle tanınan medeniyetler TAKVİM kullanmışlardır
- Geçmişinden öğrenerek ve ders alarak geleceğe hazırlanabilmek kabiliyeti sadece düşünen ve aklını kullanan insanlara verilmiştir
- Batılı→gelecek
- Doğulu→geçmiş

- Zamanın yetmeyişi söz konusu mu?
  - Otomobiller, telefonlar, bilgisayarlar, hazır besin çeşitleri, bir defa kullanılıp atılan malzemeler, çamaşır makinesi kullanımı…

    Ne kadar ve NASIL yararlanıyoruz…

- "...zamanı verimli ve doğru kullanmada, ilim ve teknolojinin yardımından ziyade, insan ruhunun, iradesinin ve aklın yardımı olacaktır..."

- Fransa'da yapılan ankette en fazla yokluğu çekilen şey;
    1. Zaman %43
    2. Para %27

- Saatin kullanılması ve getirdiği yeni hayat tarzı
- Eskiden zaman tayini
  - Güneş
  - Ezan
- Bugün evrensel tek bir saat
- Bütün saatler saniyenin binde biri nispetinde eş zamanlı olarak çalışır
- "...her şey belirli zaman dilimleri içerisinde yapılıp bitirilmeli..."

- Hatalar, başarısızlıklar büyük oranda zamanlamanın doğru yapılamamasından kaynaklanır (örn. fren, dr…)
- Bizimle bağlantı kuran, haberleşen aslında çok değerli ve yerini hiçbir şeyin tutamayacağı zamanımızın bir hırsızıdır…
- Günümüzde insan 24 saat yerine getirmesi gereken iş, toplantı, yemek, alışveriş…
- Dünyevi işlerle dünyevileşme
- Yaratıcı'sını düşünmeye ZAMAN YOK

Günlük zamanı kullanmanın aritmetik hesabı

- Prensip sahibi olma
  - Günde 5 dk=yılda 30 saat
  - Günde 1 saat=yılda 15 gün
  - Günde 8 saat uyku=yılda 4 ay
- 24 saatin hesabı;
  - 6-7 saat uyku
  - 2 saat yeme-içme
  - 1 saat temizlik ve giyinme
  - 8 saat iş (para kazanmak için..)
  - 1-2 saat ulaşım
  - 1-2 saat toplantı vs
  - Diğer (TV vb gibi)

= 22-24 saat

- KENDİMİZ ve AİLEMİZE AYIRDIĞIMIZ ZAMAN ?

- İnsanlar mekanı ve eşyayı kullanma açısından üçe ayrılırlar:
  - Kendilerine güveni olmayan ve kendisi olmaktan ziyade, insanların istediği gibi görünmeye çalışan ve bu açıdan da gereğinden fazla ev eşyası ve mobilya alan…
  - Fazla eşya almayan, fakat aldıkları eşyayı kötü yerleştirenler
  - Duvarlara dolaplar yerleştirerek mekanı kullanışlı hale getirenler

- Çağımızın özelliği üretime bağlı tüketim alışkanlığı
- Alım gücünde artma=tüketimde artma
- İktisat, tasarruf, kanaat kavramları ???
- Yiyen, içen ve boşaltan biyolojik varlık

Zamanı kullanabileceğimiz yerler;

1. Vücut ve bedeni ihtiyaçlar
2. Tüketim
3. Zevkler
4. Seyahatler
5. Ulaşım
6. Dinlenme
7. Başkalarına
8. Aileye
9. Okumaya
10. Kendini geliştirme
11. İbadet
12. Gelecek nesiller için
13. Yalnız kalmak için
14. Boş zaman için
15. Çocukluğumuzu yaşamak için

Zamanı verimli kullanmayı engelleyen faktörler:

- Hoşlandığımızı Hoşlanmadığımızdan
- Çabuk bitecek olanı Uzun sürecek olandan
- Kolay olanı Zor olandan
- Bildiğimizi Bilmediğimizden
- Acele yapılanı Önemli olandan
- Başkalarının isteğini Kendi seçtiğimizden

Zamanı verimli kullanmayı engelleyen faktörler:

- Hoşlandığımızı
- Çabuk bitecek olanı
- Kolay olanı
- Bildiğimizi
- Acele yapılanı
- Başkalarının isteğini

- Hoşlanmadığımızdan
- Uzun sürecek olandan
- Zor olandan
- Bilmediğimizden
- Önemli olandan
- Kendi seçtiğimizden

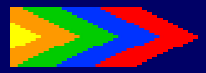
Zamanı verimli kullanmayı engelleyen faktörler:

- Hoşlandığımızı
- Çabuk bitecek olanı
- Kolay olanı
- Bildiğimizi
- Acele yapılanı
- Başkalarının isteğini

- Hoşlanmadığımızdan
- Uzun sürecek olandan
- Zor olandan
- Bilmediğimizden
- Önemli olandan
- Kendi seçtiğimizden

Zamanı verimli kullanmayı engelleyen faktörler:

- Hoşlandığımızı
- Çabuk bitecek olanı
- Kolay olanı
- Bildiğimizi
- Acele yapılanı
- Başkalarının isteğini



- Hoşlanmadığımızdan
- Uzun sürecek olandan
- Zor olandan
- Bilmediğimizden
- Önemli olandan
- Kendi seçtiğimizden

Zamanı verimli kullanmayı engelleyen faktörler:

- Hoşlandığımızı
- Çabuk bitecek olanı
- Kolay olanı
- Bildiğimizi
- Acele yapılanı
- Başkalarının isteğini

- Hoşlanmadığımızdan
- Uzun sürecek olandan
- Zor olandan
- Bilmediğimizden
- Önemli olandan
- Kendi seçtiğimizden

Zamanı verimli kullanmayı engelleyen faktörler:

- Hoşlandığımızı
- Çabuk bitecek olanı
- Kolay olanı
- Bildiğimizi
- Acele yapılanı
- Başkalarının isteğini

- Hoşlanmadığımızdan
- Uzun sürecek olandan
- Zor olandan
- Bilmediğimizden
- Önemli olandan
- Kendi seçtiğimizden

YAPMAYA ALIŞMIŞIZDIR...

İçimizdeki zaman hırsızları

- Karmaşık ve değişken hedef ve öncelik seçimi
- Günlük çalışma planının olmayışı
- Her zaman üzerinde çalışılmakta olan işler
- Daha önceden sınırlı tahlilleri belirleyip kendi kendini zorlayıcı özellikte yaptırımları devreye sokmamak
- Daima daha çok iş çıkarmaya eğilimli olmak
- Dağınık bir ortamda çalışmak
- Yapılacak işte yetki ve sorumluluğun net ve kesin belli olmayışı
- İş vermeyi bilememek
- Ayrıntılar üzerinde gereğinden fazla durmak

İçimizdeki zaman hırsızları-2-

- Anlaşmazlıkların çözümünde gecikmek
- Yeniliklerin karşısında direnmek
- Çok sayıda ve dağınık iş yapma eğiliminde olmak
- Bazen "hayır" demesini bilmemek
- Aşırı derecede bilgi alışverişi ve haberleşme trafiğine maruz kalmak
- Çok çabuk, acele karar vermek veya reddetmek
- Yorgun olduğu zaman işin üstüne gitmek

Zaman Kaybettiriciler –ÖZET-

- Düzensizlik
- Hayır diyememek
- Geciktirme
- Beklemeler
- Aksaklıklar
- Ziyaretçiler
- Posta
- Dedikodu
- Gereksiz titizlik
- Kahve sohbetleri

ERTELEMEK

- Gerçekten önemli ve yaşamsal işlerle uğraşmaktan alıkoyan erteleme;
  - Kişinin kariyerini yıkabilecek, mutluluğunu bozacak ve hatta hayatını kısaltacak, her alanda başarıyı önleyen, gizli gizli zarar veren bir alışkanlıktır

Kendini Gereğinden Fazla İşe Adamak

- İşlerimizi verimli bir şekilde yapabilmemiz için fiziksel ve zihinsel olarak zinde olmalıyız, bu da ancak düzenli bir çalışma ile olur

- Kendini gereğinden fazla işe adayan insanların, ailesine, spora, gezmeye ve diğer sosyal faaliyetlere ayıracak zamanları yoktur

- Plansız iş yaptıkları için işe yaramayan işler iş kolik insanların zamanında önemli bir yer tutar
- En kötü zaman tüketicileri çoğunlukla en çok ve en uzun çalışıyor görünebilirler
- Ancak çok etkili değildirler, çünkü bunlar **zamanlarını iyi yönetmezler**

ACELECİLİK

- Bazı insanlar zaman baskısından hoşlanırlar. Bunlar aceleci tavır takınarak kendilerini sürekli bir şeyler yapmak zorunda hissederler

- Aceleci tavır zaman yönetimine ters düşer

Kırtasiyecilik ve Verimsiz Okuma

- Çalışma masalarının üzerinde o an çalışılan konu ile ilgisi olmayan değişik şeylerin bulunması, dikkati dağıtır ve işin yavaşlamasına neden olur

Rutin ve Gereksiz İşler

- Uzman kişinin yapacağı bir işi, konuya ilişkin bir fikri olmayan vasıfsız kişiler tarafından yapılacak hale getirilmesi rutin işlerdir

Gündemsiz ve Verimsiz Toplantılar

- Yapılan her türlü toplantı zaman alıcıdır
- Sorun,
  - Gündemi belirlenmeden yapılan,
  - Normal süresini aşan ve
  - Amacına ulaşmayan toplantılardır

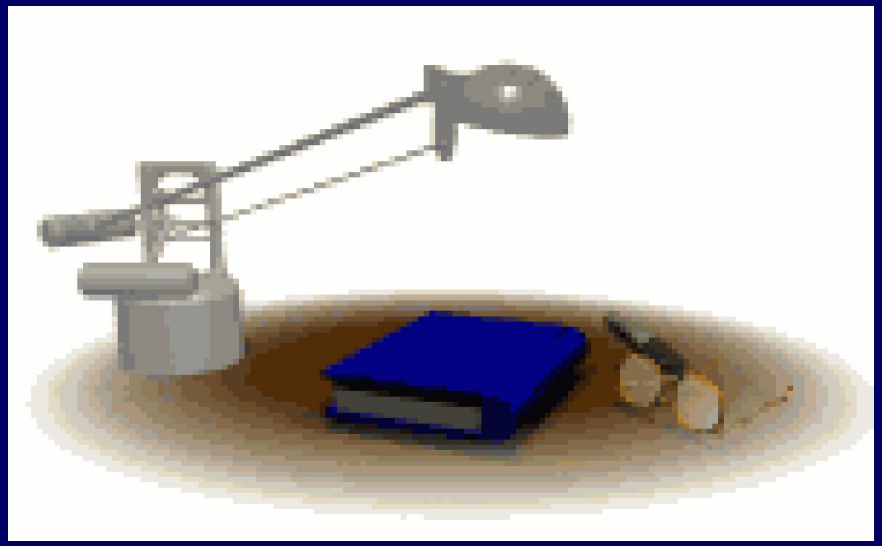
Kararsızlık

- Kararsızlık, zaman ve para kaybına neden olduğu gibi, moralsizliğe de yol açar

Hayır Diyememek...

- Eğer ilgilenebileceğinizden fazlasını üstlenirseniz, kaliteniz zarar görecektir

Dağınık masa



- **Dağınık masa;**
  - Yorgunluk,
  - Verimsizlik,
  - Baş edememe hissi,
  - Stres ve hakimiyet yoksunluğu oluşturur
  - Ayrıca yaşamınızı kısıtlar

Zamanı verimli kullanabilme sanatı

- Eğitim sistemimizde zamanı verimli kullanmayla ilgili DERS, UYGULAMA Ø
- Zamanı kullanırken uyacağımız diyet listesi Ø
- Zamanı yanlış ve verimsiz kullanmayla ilgili ortaya çıkan hastalıklar ? (bedensel Ø)

Zamanı verimli kullanabilme sanatı;
yapılacak düzenlemeler:

- Kendini tanımalı
- Eski alışkanlıklarını yeniden gözden geçirmeli
- Ne yapacağını bilemeli, ortaya koymalı (PLAN)
- Prensip sahibi olmalı, zamanı dağıtırken dengeyi bozmamalı
- Gaye ve hedeflerini belirlemeli

Zamanı verimli kullanabilme sanatı;
yapılacak düzenlemeler:

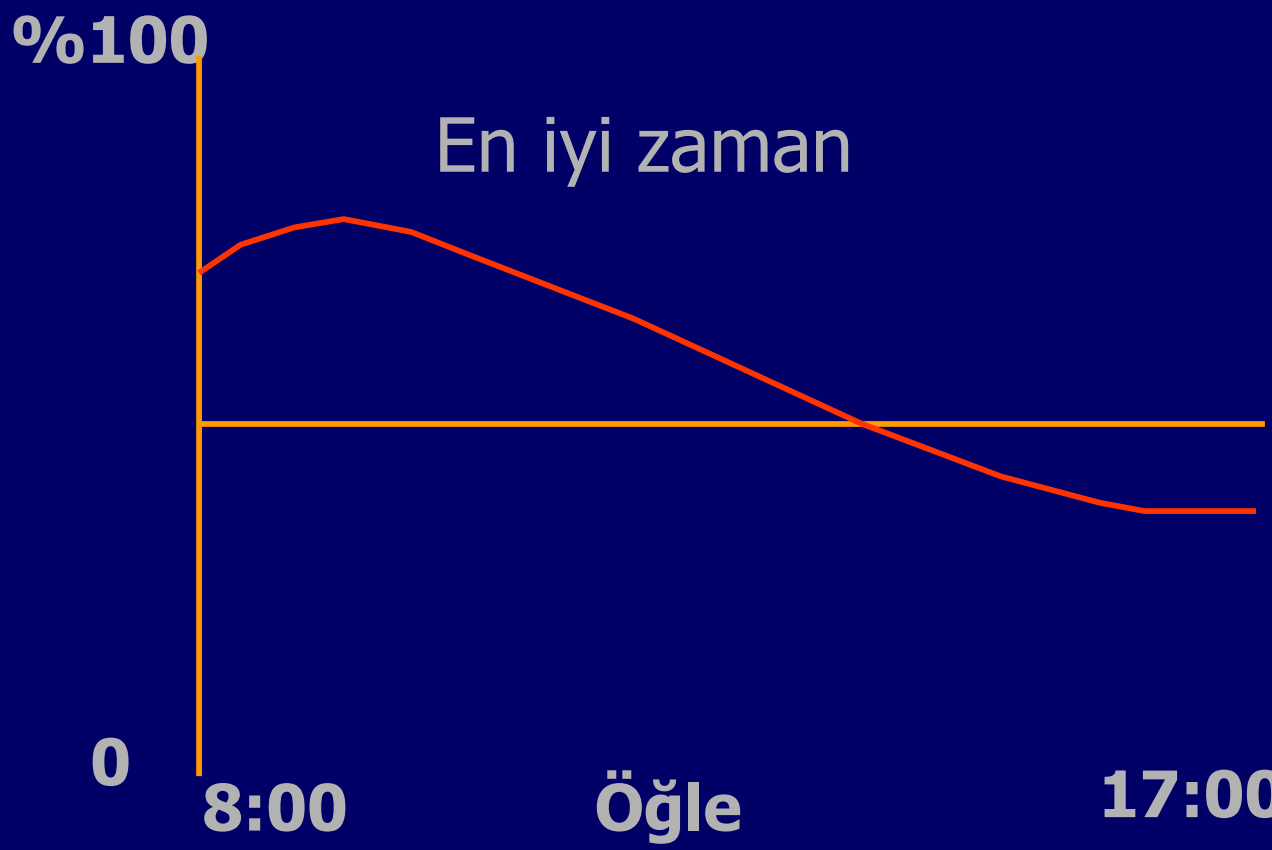
- Kendini tanımalı
- Eski alışkanlıklarını yeniden gözden geçirmeli
- Ne yapacağını bilemeli, ortaya koymalı (PLAN)
- Prensip sahibi olmalı, zamanı dağıtırken dengeyi bozmamalı
- Gaye ve hedeflerini belirlemeli

Kendimizi Değerlendirelim

- Enerjimin en yüksek zamanını biliyorum
- Günlük çalışmamı buna göre ayarladım
- Telefon görüşmeleri
- Sorumluluklarımı kapsayan bir özet yazdım
- Zamanımı öncelikler sırasına göre planladım
- Gelecek üç ay için amaç listesi hazırladım

En İyi Zaman

- Kendimize bir enerji çemberi çizmeliyiz
- Günün en iyi ve en verimli zamanını tespit etmeliyiz


%100
En iyi zaman
0
8:00
Öğle
17:00

- Uygunsuz ve gereksiz bütün işleri ortadan kaldırdım
- Etkinliği artırmak için yollar aradım
- Her hafta neler başarmak istediğimi planladım
- Günlük “yapılacaklar” listesi hazırladım
- Ani işler için zaman bıraktım
- Her işi yapamayacağımı ve en iyi alternatifleri seçmem gerektiğini fark ettim

Gecikmelerle Mücadele

- Bitirme tarihini belirleyin
- İlk önce sıkıcı olan işi yapın
- Şimdi yapın!
- Ödüllendirme sistemi kurun
- İşleri küçük bölümlere ayırın
- Sizi uyaracak biriyle anlaşın

Öncelik Sırasına Koymak

- Kesinlikle yapılmalı
- Yapılmalı
- Yapılması iyi olur

Zamanı verimli kullanabilme sanatı;
yapılacak düzenlemeler:

- Kendini tanımalı
- Eski alışkanlıklarını yeniden gözden geçirmeli
- Ne yapacağını bilmeli, ortaya koymalı (PLAN)
- Prensip sahibi olmalı, zamanı dağıtırken dengeyi bozmamalı
- Gaye ve hedeflerini belirlemeli

Plânlama

Planlama Kısıtlı Zamanın Stresinden Kurtulmanın Anahtarıdır

Zamanı verimli kullanabilme sanatı;
yapılacak düzenlemeler:

- Zamanı randevularla kullanmalı, zamanın nasıl geçirileceğini önceden düşünmeli, ona zaman ayırmalı
- Hayatımızın iyi ve verimli geçmesini başkalarından beklememeli, kendisi hakkında alacağı kararların başkaları tarafından alınmasını arzu etmemelidir
- Boş zamanları düşünerek geçirmeli;
  - Hedef ve gayelerin net ve kesin olarak belirlenmesi, ve bunların BENİMSENMESİ (şartlanma…)
  - Bu amaçla gerekli imkanlara sahip olup olmama
  - Hedefe ulaşma planının günlük, haftalık, aylık ve senelik dilimlere bölerek uygulanabilir hale getirme, geriye dönüp durum değerlendirmesi yapma

Zamanı verimli kullanabilme sanatı

- Her akşam;

"Acaba bugün zamanımı iyi kullanabildim mi?"

- Her sabah;

"Bugün yapacağım işlerin bir plan ve sırasını yaptım mı?"

Zamanı İyi Değerlendirmenin Bize Kazandıracakları

- Konumu (işi) ile ilgili planlama yapma
- Okuma
- İletişim
- Dinlenme
- Düşünme
- ...

Zamanı verimli kullanma

pratik örnekler…

- "…beş şeyden hesap vermedikten sonra…"
  - *Birincisi; "ömrün nasıl, ne yaparak tüketildiği"*
- Nevevi sadece seher vakitlerinde bir kere yiyip içer
- İmam Malik 3 günde bir WC'e gidecek şekilde yemeyi azalttığı
- Cahız kitaba verecek para bulamadığı için kitapçı dükkanlarını geceleri kiralayıp sabaha kadar incelemelerde bulunduğu
- İbnü Rüşd'ün ömründe kitap okumadan geçen sadece iki gecesinin olduğu
- Fahrüddin er-Razi sofraya oturduğunda bir yandan yemek yeyip bir yandan kitap okuduğu

- Zamanlarını yalnız başlarına geçirmeyen insanlar vardır. Bunlar bir işle meşgul olanların başlarına bela olurlar.

B.Louside

- Zaman, ondan faydalanılabilecek kadar uzundur. Yeter ki bunun ölçüsünü bulalım ve çalışalım.

Voltaire