

Zaman Yönetimi



Köklerini salarak yaşamak/Derin Yaşamak

“Günümüzde çaba, emek, yorgunluk vb tecrübeleri getiren **Derin Yaşam** olarak tanımlayabileceğimiz seçimleri; takdir edersiniz ki birçok insanın hayat biçiminde görememekteyiz . Çünkü bu yaşam biçimi bizden çok çalışmak, günlük ritüel ve alışkanlıklarda temelden değişiklikler yapmak gibi talepleri olan yolda yürümeyi gerektirmektedir. Bir çoğumuz ise whatsapp mesajlaşmalarının ve sosyal medya platformlarında süzülerek yaşamının rahatlığına kapılıp gitmeyi seçebiliyoruz. Köklerini salarak yaşam ise bunların çoğunu arkanızda bırakıp, derin bir adanmışlıkla, tutku duyduğunuz alanlara yoğunlaşmayı göze almakla başlar. Tabi bununla birlikte HENÜZ iyi olmadığınız alanların başarısızlıklarına tahammül göstermek, denemekten, vazgeçmemek, erteleme gibi sıkıntılı süreçlerde yan yollara gitmemektir. Zorlayan bir an da kalabilmeye gönüllü olma cesaretine sahip olmaktır.

Bazı yazarların çok sık yazdığı/söylediği gibi: ‘Şunu kabul edelim: Derinleşmesine yaşamak ve çalışmak tam bir baş belası.’

Kolay olanı seçebilirsiniz eğer üretkenliğinizi tam kapasite ortaya koyma, yeteneklerinizi tam kapasite kullanma ve tutkuyla yapabileceğiniz görece zor işleri başarmaktan keyif alarak çabalama isteğiniz YOKSA...

...özel yetenekli çocuklarımızın özelliklerine sahip olanlarda ise Köklerini Salarak Yaşamaktan başka daha iyi bir seçenek bulunmamaktadır.

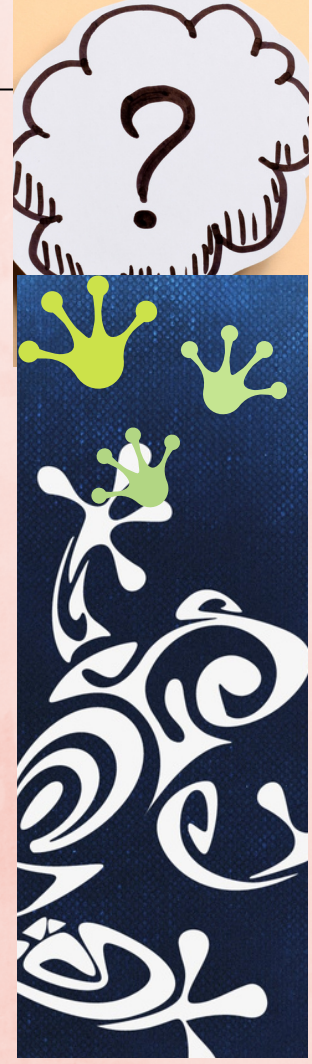
EAT THE FROG - O KURBAĞAYI YEME SANATI!

Okuduklarım, kendi yaşantılarım ve gözlemlerimden yola çıkarak çok iyi bildiğim bir şey varsa; Köklerini salarak, odaklanıp, tutkuyla anda kaldığınız işleri yaptığınız bir hayatı deneyimlemek var olmanın en keyifli halidir... An da kalmak, sıkı çalışmak, motivasyonu artırmak gibi konuların belki de en başlangıç noktası zamanı iyi yapılandırmaktan geçer diyebiliriz. Bu yüzden ilk olarak zaman yönetimi konusuna değinelim: işe de kurbağı yi yiyerek başlayalım....

CEO' olan Brian Tracy bireyler ve kuruluşlar için eğitim ve gelişim konusunda uzmanlaşmış, ekonomi, tarih, iş dünyası, felsefe ve psikoloji alanlarında 30 yıl boyunca araştırma yapmış, yazmış ve konuşmuştur

Yazar Brian Tracynin, Mark Twain'in "Eğer işiniz kurbağa yemekse, en iyisi kurbağayı sabah ilk iş olarak yemekdir ve eğer işiniz iki kurbağa yemekse, en iyisi büyük olanı ilk yemekdir." sözünden ilham alan kurbağa yeme tekniği üşenmenin ve ertelemenin önüne geçen oldukça etkili bir zaman yönetimi tekniği geliştirir. Bu söz gün içindeki en çetrefilli/zorlu görevlerini yapmayı metaforlaştırır. Ki bu görevler genellikle erteleme olasılığınızın en yüksek olduğu kadar aynı zamanda hayatınızı önemli ölçüde etkileme olasılığı en yüksek olanlardır.

O yüzden bize der ki: Ye Şu Kurbağayı!



TIME MANAGEMENT IS LIFE MANAGEMENT

Olağanüstü sonuçlar nadiren rastlantısalıdır. Unutmayın; En zor olandan başlarsanız günün geri kalanında ki başka hiçbir şey sizin gözünüzü korkutamayacaktır.

Zaman yönetimi becerileri nasıl geliştirilir?

Bir plana sadık kalırsanız, zamanınızı yönetmenin çok fazla çaba gerektirmediğini veya karmaşık olmadığını göreceksiniz. Ve bunu yapmak hayatınızı kolaylaştırır. Gününüzü daha iyi yönetmek için şu ipuçlarını izleyin:

1. Görevlerinize erken başlayın
2. Net hedefler belirleyin: etkili bir şekilde yönetmek için ihtiyacınız olan yönü size verecektir.
3. Evet diyeceğiniz şeylere sınırlar koyun
4. Görevlerinizi önceliklendirin, son tarihlerini planlayın
5. Zaman sınırları belirleyin: Her göreve bir zaman sınırı ÇİZİN ve ona bağlı kalın. BÖYLECE tek bir göreve çok fazla zaman HARCANMAZ ve istikrarlı bir çalışma temposu GELİŞİR.

POMODORO TEKNİĞİNİ
KULLANIN:
BU TEKNİK,
ODAKLANMANIZA VE
ÜRETKENLİĞİNİZİ
ARTIRMANIZA YARDIMCI
OLACAK ZAMAN
BLOKLARINDA
(ÖRNEĞİN 25 DAKİKA)
ÇALIŞMAYI VE
ARDINDAN KISA BİR
DİNLENMEYİ TEMEL
ALIR.



Zaman kullanımı insanın aynasıdır. Zamanını nelere harcadığına bakarak bir insanın önceliklerini, değerlerini, ilkelerini anlayabilirsiniz.

Doğan CÜCELOĞLU

Çalışma alanınızı düzenleyin
Düzenli bir çalışma alanı, her görevi tamamlamak için ihtiyaç duyduğunuz malzemeleri aramak zorunda kalmanızı önleyerek gün içinde zamandan tasarruf etmenize yardımcı olabilir. Ek olarak, organizasyon becerilerini geliştirmek planlama yeteneklerinizi güçlendirmenize yardımcı olacaktır. Belirli eşyaları veya gereken malzemeleri bulma konusunda endişelenmezseniz günlük stresiniz hafifler, ek bir yük almamış olursunuz.

Verimli zaman diliminiz hangisi???

Herkesin gün boyunca ne kadar üretken olduğuna dair farklı kalıpları vardır. Bazıları günün erken saatlerinde çok daha verimli olurken bazıları öğle yemeği sonrasına kadar verimliliklerinin zirvesine ulaşamayabilir. Günün hangi saatlerinde verimli olduğunuzu fark etmek, günün her bölümünü daha etkin kullanıma yardımcı olabilir. **Daha az üretken olduğunuz zamanlarda daha hızlı veya daha kolay görevler planlayarak**, üretkenliğinizin en üst düzeyde daha uzun, daha yüksek öncelikli görevlere derin odaklanma sağlarsınız

İYİ ALIŞKANLIKLARINIZI GÜÇLENDİRİN

Görevleri tamamladığınızda veya bu tekniklerle zamanı doğru kullanıp, üretken hissettiğinizde, başarınızı küçük bir ödülle pekiştirmek isteyebilirsiniz. Kendiniz için **günlük üretkenliğinizi etkilemeyen keyifli bir ödül bulmak** stresi azaltabilir ve sizi zaman yönetimi becerilerinizi geliştirmeye devam etmeye motive edebilir.

Zamanı yöneten yaşamı yönetir diyelim bir daha ki konumuza kadar esenlikle kalın evde öğrencilerimizle bu konuda sohbet etmeyi unutmayın...