

ZAMAN YÖNETİMİ

Hiç vaktim yok. Kendime ayıracak 1 saat bile bulamıyorum. İşim başımdan aşkın. İşlerim zamanında bitmiyor. Tüm derslerim üst üste geliyor. Öyleyse sizin de zaman yönetimine ihtiyacınız var demektir.



Zaman; bir faaliyetin içinde geçtiği, geçeceği ve geçmekte olduğu süre olarak tanımlanır. Zaman, her gün ve her an yaşadığımız bir kavramdır. Zamanı o anda yaptığımız şeyden ayrı düşünmek mümkün değildir. Zaman, olayların geçmişten bugüne dek gelip geçtiği kontrol dışı kesintisi olmayan bir süreci bildirir. Günümüzün en önemli problemlerinden birini zaman kavramı oluşturur.

1 gün herkes için 24 saat, 1 hafta herkes için 7 gün, 1 yıl herkes için 365 gün. Zaman her insan için eşit önemli bir kaynaktır. Zamanı biriktirme geri döndürme mümkün değildir. Tek

MERVEŞEHİR ORTAOKULU

yapabileceğimiz şey bulunduğumuz anı en güzel şekilde değerlendirmektir.

Kaygılanmamız gereken, zamanın yetersizliği değil, zamanın büyük bölümünün verimsiz kullanılmasıdır.

ZAMAN YÖNETİMİ KARŞISINDAKİ ENGELLER

Erteleme: Erteleme davranışı, zamanı planlama ve başarı karşısındaki en büyük engellerden biridir. Bir konu sizin için önemliyse ve siz konunun peşinden gitmiyorsanız erteliyorsunuz demektir.

Hayır Diyememe: Zaman yönetimi, zaman zaman çevremize “hayır” dememizi gerektirecek bir aktivitedir. Önemli bir sınava çalışırken telefon eden bir arkadaşımızın “1-2 saat sana uğrayacağım” demesi üzerine, istemeye istemeye onu misafir etmemiz bizi daha sonra sınavda zor durumda bırakacaktır.

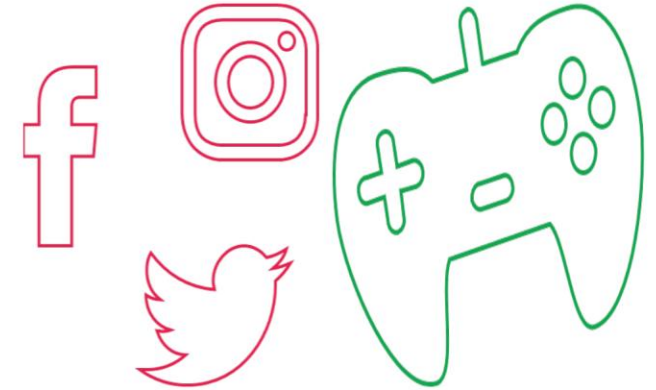
Mükemmeliyetçilik: Hepimiz yaptığımız işin iyi olmasını isteriz. Aynı şekilde yaptığımız planların da yolunda gitmesi en büyük arzumuzdur. Ne var ki bazen işler istediğimiz gibi gitmeyebilir. Bazen de kendimizden yapacağımız işler konusunda insan üstü bir potansiyel bekleyebiliriz.

Hafife Alma: Bazen bazı işlerin kendiliğinden olacağına ya da bazı özelliklerin herkeste bulunduğuna ilişkin bir yanılgıya düşeriz.

REHBERLİK SERVİSİ

Kendine Güvensizlik ve Yüksek Kaygı:

Zaman zaman hepimiz performansımızdan şüphe edebiliriz ya da yaptığımız işlerin yeterliliğinden emin olmayabiliriz. Ancak bu durum çok ve yoğun duygularla yaşanıyorsa bizim için engelleyici bir etken durumuna gelmiş demektir. “Bu işi nasıl olsa başaramam, öyleyse hiç denememeliyim” tarzında düşünceler kendine güvensizlik belirtisidir. Buna benzer düşünceler, yüksek kaygıya da neden olur ve kaygı da bizim için bir engel oluşturmaya başlar. Bu tür düşünce ve duyguları çok sık ve bizi ciddi anlamda engelleyecek yoğunlukta yaşıyorsak, bir uzmana danışmamız yararlı olacaktır.



Sosyal Medya; Televizyon, İnternet (haber siteleri, instagram, facebook, twitter, oyun vb.)



ETKİLİ ZAMAN YÖNETİMİ

Zaman yönetimi aslında bir öz yönetimdir. Yaşadığımız hayatın kontrolünü sağlamaktır. Bireyin kendisini yönlendirerek olayları yönetmesidir. Yaşadığımız hayatın ne kadarı bizim istediğimiz gibi. Bütün bunlar zamanımızı yönetebilmedeki basarimizi göstermektedir.

Amaç Belirleme: Neyi başarmak istediğinizi tam olarak bilerseniz, çabalarınızı nereye yoğunlaştırmanız gerektiğini de bilirsiniz.



Başarmak istediğimiz tüm işlerde olduğu gibi, zaman yönetimi konusunda da öncelikle belirgin bir amacımızın olması gerekir. Burada önemli olan nokta, amacımızın belirginliğidir. Bizler zamanımızı nasıl değerlendireceğimiz konusunda sayısız seçeneğe sahibizdir. bu nedenle de

MERVEŞEHİR ORTAOKULU

zamanımızın büyük bölümü, ne yapacağımıza karar vermeye çalışmakla geçer.

Zamanı Planlama: Zamanın planlanması ekonomik kullanmayı sağlar. Hedefe en hızlı şekilde ulaşmayı sağlar.

En çok enerji kaybı hazırlık aşamasındadır. Ne çalışsam ne kadar çalışsam gibi karar vermedeki zorluklar aşılır.

Tv, internet, oyun gibi şeyler bazen kaptırırız tüm zamanlarımızı alır. Burada yapmak zorunda olduklarımızı düzene koruz.

Yapılacak işler listesi oluşturun yada not alın: Yapacağınız işleri günlük olarak liste haline getirmek bireylere başarı sağlar.

Hayır demeyi öğrenin: Bu kelimenin söylenmesi oldukça zor ama önemli bir kelimedir. Hayır diyebilmek amaçlarınıza odaklanmanıza yardımcı olur. Yapılması gereken işlerinizi aksatacak önemli olmayan plan dışı isteklere hayır deyin.

Yapacağınız işleri ertelemekten kaçının: Zamanın tekrar geri getirilmesi mümkün değildir. Dolayısıyla işlerinizi ertelemeyin.

Öncelikleri sıralama: Arabayı temizlemek mi önce geliyor yoksa tamire götürmek mi önce geliyor? Ders çalışmak mı önce geliyor yoksa TV izlemek mi? Bisiklete binmek mi önce geliyor? Yoksa sosyal medyada oyun oynamak mı?

ZAMANIN DEĞERİ

On yılın değerini bilmek için, hapisneden yeni çıkan mahkuma sor.

Bir senenin değerini anlamak için sınıfta kalmış bir öğrenciye sor.

Dokuz ayın değerini bilmek için, erken doğum yapmış anneye sor.

Bir günün değerini bilmek için, doğum gününü kutlayan çocuğa sor.

Bir saatin değerini bilmek için, bitirme sınavına çalışmadan giren öğrenciye sor.

Bir dakikanın değerini bilmek için, araba kazasından kıl payı kurtulan kişiye sor.

Bir salisenin değerini bilmek için, olimpiyatlarda gümüş madalya kazanan atlete sor.

