

BİL'SEM NE GÜZEL OLUR

"ZAMAN YÖNETİMİ"

ARALIK-2023

SAYI:2

BTSO KAMİL TOLON BİLİM VE
SANAT MERKEZİ
REHBERLİK BİRİMİ AYLIK VELİ
BÜLTENİ



ZAMAN YÖNETİMİ

Hepimiz, günü bitirip de hiçbir şey yapmadığımız hissine kapılmanın ne demek olduğunu biliriz. Oysa ki işimizin başındayken, işlerin yetişmeyeceği telaşının yanında, neredeyse nefes alacak vaktimiz dahi yoktu. Zaman son derece değerli, eşsiz bir kaynaktır. Ancak para gibi biriktirilemez, hammadde gibi depolanamaz. Öyle ya da böyle onu harcamak zorundayız. Bir makine gibi onu durdurup başlatamayız. Fakat onu nasıl harcayacağımıza karar verebiliriz. Diğer kaynaklar gibi, zaman da efektif olarak kullanılabilir yada boşa harcanabilir.

Peter Drucker'ın dediği gibi; "Zaman en az bulunan kaynaktır. Eğer o doğru yönetilemiyorsa, hiçbir şey yönetilmiş sayılmaz."



Zaman kavramı, bir eylemin geçtiği süredir. Bir başka deyişle, eylem Yoksa zaman da yoktur. Bir an için yeryüzünde ve evrende hareket halinde olan her şeyin durduğu düşünülürse, böyle statik bir ortamda zaman olgusundan söz edilemez. Zaman kantitatifleştirilmiştir ve zamanın yerini alabilecek ikame bir mal bulunamamıştır. Zaman, dünden bu güne gelen ve yarına giden, sürekli, geri dönmeyen, tek yönlü akıştır

Her şeyden önce saatin gösterdiği zamanla hissedilen zaman birbirinden farklı şeylerdir. Bazen bir kaç dakikayı bitmez-tükenmez bir uzunlukta hissederken, bir başka zaman birkaç saatin bir saniye gibi kısa bir sürede geçiverdiğini görürüz. Bu duruma Albert Einstein, İzafiyet (görelilik) Teorisi'nde değinmiştir. Teoriye göre; bir gözlemci için iki olay eş zamanlı gözükürken, farklı ortamlarda farklı hızlarda hareket eden gözlemciler için bu iki olay eş zamanlı gözükmez.

Hayata yeniden başlasaydım saniyelerin nabzını tutardım.

Fyodor Dostoyevski

LİTERATÜRDE ZAMAN, ALGILANMA DURUMLARINA GÖRE SINIFLARA AYRILMIŞTIR. BUNA GÖRE ZAMAN GEŞİTLERİ ŞUNLARDIR:

- **Gerçek Zaman:** Objektif zaman olarak da adlandırılır. Saatin gösterdiği zamandır. Bu zaman izlenebilir bazı değişmelerle ölçülebilir.
- **Psikolojik Zaman:** Subjektif zaman da denir. Hissedilen zamandır. Saatin neyi gösterdiğine bakılmaksızın bir olayda geçen süreyi kısa veya uzun hisseder ve buna göre kısa veya uzun süre diye karar veririz.
- **Biyolojik Zaman:** Yaşayan tüm varlıkların kurulu bir biyolojik saate sahip olduğu çözümlüdür. Biyolojik saat, alışkanlıklara göre kurulur.
- **Yönetsel Zaman:** Yönetsel zaman, birden çok insanı bir araya getirebilecek nitelikteki bir amaç belirlemesi ile bu amaca ulaşmak için yerine getirilen planlama, örgütlenme, yürütme, koordinasyon, denetim ve yönetici eğitimi faaliyetlerinin gerektirdiği çalışan ve makine zamanı toplamıdır.

VAKTİNİZİ BOŞ HARCAMANIZA NEDEN OLAN 9 ŞEY!



ÖZEL YETENEKLİLERİN ÖDEV VE TEKRARI SEVMEMESİ NORMALDİR. BU ONLARI ZAMAN YÖNETİMİ KONUSUNDA BECERİSİZ YAPMAZ.

Ülkemizde yapılan bir araştırmaya göre (Karakuş, 2010), üstün zekalı çocukları olan ebeveynlerin karşılaştığı zorluklar belirli kategorilere ayrılıp incelenmiştir. Bu kapsamda velilerin çocuklarına yönelik karşılaştığı zorluklarda;

- Çok fazla soru sormaları
- Sabırsız davranışlar göstermeleri
- Sorduğu soruyla ilgili araştırmalar yapılmasının gerekmesi
- Net ve kendilerini tatmin edici yanıtlar beklemeleri
- Farklı isteklerinin olması ve yüksek beklentiler içerisine girmeleri
- Ödev yapmak istememeleri gibi problemler öncelik göstermiştir.

Bunlar göz önüne alındığında özel yeteneklilerin ilgi, ihtiyaç ve özellikleri doğrultusunda anne babaların çocuklarını desteklemesi gerekir. Velilerin ve öğretmenlerin işbirliği içerisinde eğitim ve öğretim faaliyetlerini düzenlemesi zaman yönetimi konusunda onlara yardımcı olaktır.

DOĞRU ZAMAN YÖNETİMİ YAPMANIN 6 YOLU



Hedeflerini belirle



Çalışma planı hazırla



Önceliğini seç



Seni oyalayacak şeylerden uzaklaş



Odaklan



Verimli olduğun vakti kullan (gece veya gündüz)

- Planlama Yapmak
- Hedef Belirlemek
- Hayır Diyebilmek
- Aceleci Olmamak



- Stresi Kontrol Altına Almak
- Etkili Not Tutmak ve Takvim
- Etkin Ve Hızlı Okumak
- Ertelemekten Kaçınmak

"Mücevherler zamanla alınabilir; ama zamanlar mücevherle alınamaz." Mevlana



POMODORO TEKNİĞİ

5 ZAMAN
YÖNETME
TEKNİĞİ

1980'li yıllarda Francesco Cirillo adlı bir öğrencinin zamanı daha verimli kullanabilmek için oluşturduğu bir tekniktir. 25 dakika çalışıp 5 dakika mola verme üzerine kurulu bir sistemdir.

Kanban Tekniği Nedir?

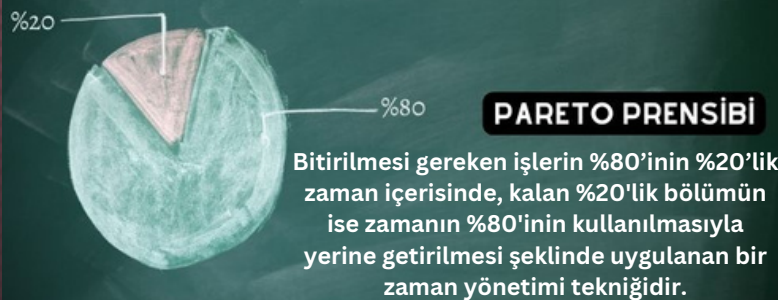
Kanban methodu Japonların çalışma disiplinine ve kültürüne göre düzenlenmiş etkili bir zaman yönetimi methodudur. Kanban tekniği zihnimize dağınık halde duran her şeyi bir düzene sokma imkanı sunar. Bu teknikle yaptıklarımızı, yapacaklarımızı ve yapmakta olduklarımızı kategorize ederiz. Böylece ney bitmiş, neye başlanmalı ve neyin ne kadarını yapıldığı somut şekilde görülebilir.



EISENHOWER MATRİSİ

İŞLERİN ACİLİYETLERİNE GÖRE SIRALANMASINI SAĞLAYAN BİR TEKNİKTİR. BÖYLECE, YAPILMASI KRİTİK İŞLERİ YA DA ATLAYABİLECEĞİN İŞLERİ GÖREBİLİRSİN. "ACİL OLAN ÇOĞU İŞ ÖNEMLİ DEĞİLDİR, ÖNEMLİ OLAN ÇOĞU İŞ DE ACİL DEĞİLDİR." BU ALINTI EISENHOWER'IN ZAMANINI YÖNETİRKEN KULLANDIĞI DÜŞÜNCE BİÇİMİDİR.

O Kurbağayı Ye! (Eat the Frog)
Mark Twain'in "Eğer işin kurbağa yemekse, sabah ilk olarak yapacağın en iyi şey kurbağayı yemekdir. Eğer işin iki kurbağa yemekse, en iyisi önce büyük olanı yemekdir" sözünden yola çıkılarak yapılacak zor ve sıkıntılı işleri ertelememek gerektiğiyle ilgili bir deyim. Bilinenin aksine, basit işleri önce halletmek yerine bize sıkıcı ve zor gelen işlere ilk etapta odaklanmamız gerektiğini savunuyor.



Ömür dediğin üç gündür; dün geldi geçti, yarın meçhuldür. O halde ömür dediğin bir gündür, o da bu gündür.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

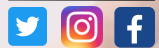
Ortalama bir insanın ömrü; 75 yıl (27 bin 375 gün)

- Bir insan hayatının bir yılını işten ya da okuldan kaytararak
- 26 yılını uykuda.
- 7 yılını da uykuya dalmaya çalışarak geçiriyor...
- Kadınlar hayatları boyunca 3 yıl bulaşık yıkayarak
- Temizlik, süpürme, cam silme, toz alma ve evi toparlama gibi faaliyetler genellikle kadınların ömründen 5.5 yıl alıyor
- 5 ayı bir şeylerden şikâyet ederek
- 115 gün güler ve kahkaha atarak geçiriyor...
- Ömrün yaklaşık bir yılı bekleme halinde
- 6 ayı çeşitli kuyruklarda,
- 27 günü otobüs duraklarında
- 20 haftası da telefonda santral operatörlerinin bağlamasını beklerken
- Kadınlar hayatının 136 gününü dışarıya çıkmak için kıyafet seçip giyinmek, makyaj yapmak ve genel olarak kendilerine bakım için
- Buna karşılık erkekler yaşamları boyunca 46 gün dışarıya çıkmak için hazırlanarak
- Erkekler ise yaşamları süresince 3 bin saat tıraş olmak
- 2 bin 170 saatini güneşlenmek
- Sigara tiryakileri, gün boyunca aldıkları sigara molalarına hayatlarından 160 gün
- Erkekler yaşamlarının 1 yılını bir kadına bakarak, Bu da günde 43 dakika süresince yaklaşık 10 kadını "gözlemek" anlamına geliyor
- Diğer yandan kadınlar toplamda 6 aylarını beğendikleri erkeğe bakarak
- Hayatın yalnızca 1 ayı, sevdiğiniz insana sarılarak
- Ortalama bir genç hayatının 5 yılını internette
- Ömrün 19 yılı iş yerinde çalışarak
- 6 yıl yiyerek ve bir şeyler içerek
- 6 yıl ise yollarda seyahat ederek
- 11 yılı televizyonun karşısında geçiriyor...



Gerçekten zamanı iyi yönetenler başarılı ve mutlu olabilirler

@bursabilsem



AYIN KİTABI:
Doğan Cüceloğlu-
İçimizdeki Çocuk
AYIN FİLM ÖNERİSİ:
Deha (GIFTED)-
[SADECE AİLE]

“Gerçek zaman yönetimi, kendi kendini yönetmektir. Zaman sabittir: Hafta 168 saat, belli bir zamanda çok şey yapmanın sırrı, zamanı nasıl kullandığımızdadır.”