

# NASIL DOLDURULUR BU 'BOŞ'LUK?

*Vaktimizi verimli kullanabilmek için kullanabileceğimiz stratejiler var mı? Bunları nasıl ve ne şekilde hayatımıza geçirebiliriz? Bu sorulara cevap vermek adına bu yazımızda sizlere zaman yönetimi yaklaşımlarından ve bu yaklaşımları ne şekilde hayata geçirebileceğimizden bahsetmek istiyoruz.*

**“Akıp giden zaman çok önemlidir.  
İnsan kesin olarak kaybetmektedir.**

**Kaybetmeyenler, Allah'a inanıp güvenen, iyi işler yapan, birbirlerine sürekli doğru davranışları hatırlatan ve sürekli sabırlı/kararlı olmayı hatırlatan kimselerdir.”** (Asr Suresi)

Dünyamızı büyük oranda etkisi altına alan Koronavirüs salgınının ülkemize sirayet etmesiyle yaşantımızda da radikal değişiklikler yapmak zorunda kaldık. Bu değişimlerin başında 'evde kal' uyarılarına kulak vermek geliyor. Birçoğumuz hem kendimiz hem de çevremizdeki insanların sağlığını tehlikeye atmamak adına bu konuda bilinçli davranıyor ve evlerimizde kalmaya olabildiğince gayret ediyoruz. Ama hiç fark ettiniz mi aynı zamanda bu süreçte sanki zaman bizim için işlemiyor gibi davranıyoruz. 'Boş' zamanımızı nasıl 'geçştireceğimizle' ilgili sıkıntılar yaşıyor, evde ne kadar sıkıldığımızdan bahsetmeden bir gün bile geçiremiyoruz. Bir diğer deyişle, akıp giden zamanın çok önemli olduğunun farkına varamıyoruz. Oysaki Asr sûresi bu konuda bizi uyarıyor ve kaybedenler olmamız için 'sürekli' doğru davranışlarda bulunmayı ve sabırlı/kararlı olmayı öğütüyor. Bu durumda evimizde geçirdiğimiz zamanın 'boş' olmadığının farkında olmak gerekiyor. Peki, evimizde geçen zamanın boş

olmadığının bilincinde olmak zamanı değerlendirebilmemiz için yeterli oluyor mu? Vaktimizi verimli kullanabilmek için kullanabileceğimiz stratejiler var mı? Bunları nasıl ve ne şekilde hayatımıza geçirebiliriz? Bu sorulara cevap vermek adına bu yazımızda sizlere zaman yönetimi yaklaşımlarından ve bu yaklaşımları ne şekilde hayata geçirebileceğimizden bahsetmek istiyoruz.

Hepimizin hayatında zamanımızı verimli geçirmemize engel olabilen zaman tuzakları yer almaktadır. Bu tuzaklardan biri olan plansız yaşam tarzı, evde kalmak zorunda olan bizler için belki de şu anki en büyük sorunlar arasında yer almaktadır. 'Nasıl olsa bütün gün benim.' düşüncesi bizleri plansız yaşamaya, bir hedef belirlemekten kaçınmaya veya belirlediğimiz hedefleri ertelemeye sevk etmektedir. Bu sorunlarımızı çözebilmemizde zaman yönetimi yaklaşımlarından biri düzenli yaşam yaklaşımı bizler için yol gösterici niteliktedir. Düzenli yaşam yaklaşımı, zaman yönetimi için bir düzene ihtiyaç olduğu düşüncesi temeline dayanmaktadır. Bir diğer deyişle, zamanı verimli kullanabilmek için öncelikle nesnelere, görevlere ve insanları düzenlemek gerekmektedir. Örneğin; sabah belirlediğiniz saatte uyanabilmek, uyandıığımızda yatağınızı düzenlemek, ayaküstü bir şeyler atıştır-



mak yerine kahvaltılık masası hazırlamak ve kahvaltının ardından kendiniz için düzenlemiş olduğunuz bir ortamda yarım saat kitap okuyabilmek günün verimli bir biçimde başlamasında büyük bir yere sahip olacaktır. Bu başlangıç gününüzün kalan kısmını daha kolay bir şekilde planlamanızda size yardımcı olacaktır. Eğer evinizde eşiniz ve çocuklarınızla birlikteyseniz gününüzü planlarken onları da dâhil edecek şekilde planlamalar yapmak kaçınılmazdır. Gün içinde yapmayı planladığınız şeyleri öncelik sırasına koymak, bunu eşiniz ve çocuklarınızla paylaşmak ve hangi işi kimin yapacağına birlikte karar vermek görevleri ve insanların düzenlemenizi ve zamanınızı daha iyi bir biçimde yönetebilmenizi sağlayacaktır.

Gün içindeki planlamaları aile üyeleriyle birlikte düzenlemek, her an birlikte olmak ve her şeyi birlikte yapmak anlamına gelmemektedir. Nitekim her birimizin belirli zamanlarda kendimizi yalıtmaya ve yalnız kalmaya ihtiyacı olmaktadır. Bu ihtiyaç göz ardı edildiğinde birliktelik çeşitli görüş ayrılıklarına ve hatta çatışmalara neden olabilmektedir. Zaman tuzaklarına karşı kişinin kendi zamanını koruması gerektiğini savunan savaşçı yaklaşım, bizlere bu konuyu ne şekilde aşabileceğimizle ilgili ipuçları vermektedir. Savaşçı yaklaşıma göre bireylerin zaman yönetimi konusunda

başarılı olabilmeleri için bazen 'kapıları kapatmaya', rahatsız edilmemek için yalnız kalınabilecek yerlere çekilmeye ihtiyaçları olmaktadır. Hem kendiniz hem aile üyeleriniz için bu durumun farkında olmak ve belirli zamanlarda farklı odalara çekilip kendi ilgilerinize yönelik faaliyetlerde bulunmak, en azından bu durumun sevilmediğiniz veya istenmediğiniz anlamına gelmediğinin bilincine varabilmek, kendinizin ve karşınızdaki kişinin zamanını daha verimli kullanma fırsatları yakalamasını sağlayacaktır.

Daha önce de belirtildiği gibi zaman yönetiminde temel unsurlardan biri hedef belirlemektir. Bu noktada hedef belirleme yaklaşımını temele alarak günlük, haftalık, aylık hedeflerimizi belirlemek yaşantımızı daha düzenli bir hale getirecektir. Belirlediğimiz hedefler 'Neye ulaşmak için ne kadar zamana ihtiyacım var?' sorusuna da kendimizce cevap vermemizi sağlayarak zamanı daha iyi yönetmemizde bizlere yardımcı olacaktır. Ancak her hedefimizi aynı zaman diliminde aynı çabuklukla yapmamız her zaman mümkün olmamaktadır. Bu gerçeklikten yola çıkan ABC yaklaşımı hedefleri belirlemenin, önem sırasına koymanın ve önem verdiğimiz işlere öncelik vermenin gerekliliğinden bahsetmektedir. Bu yaklaşıma göre zamanı verimli bir biçimde kullanabilmek için

önceliklerin sıralanması ve değerlerin belirlenmesi gerekmektedir. Bu yaklaşımın hayata geçirilebilmesi için naçizane tavsiyem yapacağınız işleri liste halinde yazmanız olacaktır. Yazmak, işlerin hepsini görebilmenizi, önem sırasına dizebilmenizi ve önceliklerinizi

belirleyebilmenizi sağlayacaktır. Ayrıca önemli ve kapsamlı işler üzerinde bu işler acil hale gelmeden önce çalışılması gerekmektedir ve beceri yaklaşımı bizlere bu gerçeği de hatırlatmaktadır. Nitekim yazının başında da be-

lirtildiği üzere 'Nasıl olsa tüm gün boşum.' düşüncesi, yapmayı planladığımız bir işi 'Daha çok zaman var' diyerek ertelememize neden olabilmekte, bu durum ise zamanınız daralması ve sonucunda ya büyük bir stres yaşamanıza ya da planladığınız işi yapmaktan bütünüyle vazgeçmenize neden olabilmektedir.

Zaman yönetiminde sizlere yardımcı olabileceğini düşündüğüm son yaklaşım ise sihirli araç yaklaşımı... Bu yaklaşım iyi işlerin ancak iyi araçlarla yapılabileceği inancına dayanıyor. Bir diğer deyişle, araçları hedefimize uygun bir biçimde kullanmayı bilmek gerekiyor. Peki, araçlardan kastımız ne? Evimizde hayatımızın vazgeçilmez bir parçası olarak gördüğümüz televizyonlarımız, akıllı telefonlarımız, tabletlerimiz, bilgisayarlarımız zamanımızı hem olumlu hem de olumsuz kullanabileceğimiz temel araçları oluşturuyor. 2018 yılında Radyo ve Televizyon Üst Kurulu (RTÜK) tarafından gerçekleştirilen 'Televizyon İzleme Eğilimleri Araştırması' ülkemizde en yaygın kullanılan araçlardan birinin televizyonlar olduğunu gös-

teriyor. Araştırma sonuçları, Türkiye'de televizyon izleme oranının % 86.7 olduğunu ve günlük ortalama televizyon izleme süresinin 3 saat 34 dakika olarak tespit edildiğini göstermekte. Araştırmanın en ilginç sonucu ise en fazla şikâyet edilen programların aynı

zamanda en fazla izlenen programlar olması. Hatta akıllı telefon, tablet ve bilgisayar gibi yeni medya araçları da televizyon programlarının izlenmesinde araç olarak kullanılıyor. Görüldüğü üzere aslında hayatımızı kolaylaştıracak,

farklı ve faydalı bilgilere erişimimizi sağlayacak ve zamandan tasarruf etmemiz konusunda bizlere yardımcı olacak araçları zamanımızı öldürmek için kullanıyoruz. Bu gidişe dur diyebilmek ve bu araçları lehimize kullanmak da yine bizim ellerimizde... Belki de yapmamız gereken tek şey kendimize 'Bunu yapmak bana ne kazandıracak?' sorusunu sorup cevabına göre tavır takınabilmek olacak.

Bu yazıda zaman yönetimi yaklaşımlarından faydalanarak zamanımızı nasıl daha verimli kullanabileceğimiz hakkında ipuçlarını sizlerle paylaşmaya çalıştık. Son söz olarak, zamanı yönetmek kadar geçirdiğimiz zamanın bizleri Allah'ın emir ve yasaklarını yerine getirmekten alıkoymayacak biçimde yapılandırılmasına dikkat etmemiz gerektiğini belirtmek istiyoruz. Bu süreçte iyi ve faydalı işlerde yarışmak dileğiyle...

### Kaynaklar:

- Radyo ve Televizyon Üst Kurulu (RTÜK), (2018). Televizyon izleme eğilimleri araştırması-2018. Ankara.  
T. C. Radyo ve Televizyon Üst Kurulu Kamuoyu, Yayın Araştırmaları ve Ölçme Dairesi Başkanlığı.  
Tutar, H. (2011). Zaman yönetimi. (3. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

