

# ZAMAN YÖNETİMİ



REHBERLİK SERVİSİ



## **Kendinize Sorun**

**Yaşamınızdaki önemli işler ve en çok değer  
verdiğiniz 3-4 şey hakkında düşünmeye  
koyulsanız**

**Bunlar neler olurdu?**

*‘İyi düzenlenmiş bir zaman, iyi düzenlenmiş bir zihnin en kesin işaretidir.’*

*Isaac Pitman*

## **Kendinize Sorun**

**Yaşamınızdaki önemli işler ve en çok değer verdiğiniz 3-4 şey hakkında düşünmeye koyulsanız bunlar neler olurdu?**

**Peki bunlara gerçekten “istediğiniz kadar” özen gösterdiğinizizi ve zaman ayırdığınızı hissediyor musunuz?**



# ZAMAN

- ⌚ Herkes için eşittir
- ⌚ Alınıp satılamaz
- ⌚ Durdurulamaz
- ⌚ Yeniden başlatılamaz
- ⌚ Geri getirilemez
- ⌚ Biriktirilemez
- ⌚ Depolanamaz
- ⌚ Üretilemez
- ⌚ Çoğaltılamaz



Her gün hiç bir bedel ödemededen zaman  
bankamıza yatan

**24 saat** ya da

**1440 dakika** yada

**86400 saniyelik**

süreyi değiştirmemiz daha azını veya daha  
fazlasını istememiz mümkün değildir.

**İşte tam da bu yüzden bütün dizginleri  
ele alarak zamanı yönetmeliyiz.**

<b>1 Günde</b>	<b>1 Yılda</b>
5 dakika	30 saat
15 dakika	91 saat (4 gün)
1 saat	15 gün

**Zaman;**

**en adil dağıtılan kaynaktır,  
herkese eşit ve aynı anda verilir.**

## **Problem;**

- 🕒 **Zamanda değil, bizim zamanı kullanma şeklimizde...**
- 🕒 **Ne kadar vaktimiz olduğunda değil, sahip olduğumuz süre içinde neler yaptığımızda...**



**Zaman hırsızları her zaman iş başındadır ve zamanımızı;**

- ✘ Plansızlık**
  - ✘ Hayır diyememe**
  - ✘ Dışsal etkenleri etkisiz hale getirip konsantre olamama**
  - ✘ Sosyal medya hesapları**
  - ✘ Uzun süren telefon görüşmeleri**
  - ✘ Arkadaş-akraba ziyaretleri**
  - ✘ Nereden başlayacağına karar verememe**
  - ✘ Gereksiz işlerle uğraşma**
- gibi durumlarla çalmaktadır.**

# ZAMAN YÖNETİMİNE DAIR KÜÇÜK BİR HIKAYE...







Profesör sınıfa girip karşısında duran dünyanın en seçilmiş öğrencilerine kısa bir süre baktıktan sonra

- *“Bugün Zaman Yönetimi konusunda deneyle karışık bir sınav yapacağız.”* dedi.



Kürsüye yürüyerek altından kocaman bir kavanoz çıkarttı ve kürsünün üstüne koydu. Sonra kürsünün altından bir düzine yumruk büyüklüğünde taş aldı ve onları da kürsünün üstüne koyarak öğrencilerine sordu.

- *“Sizce, bu kavanoza bu taşlardan ne kadarını sığdırabilirim?”*  
diyerek kürsünün üstünde duran taşları gösterdi.

Öğrenciler merakla Profesörü izliyorlardı.



Profesör, taşları büyük bir dikkatle kavanozun içine yerleştirmeye başladı. Kavanozun daha başka taş almayacağına emin olduktan sonra öğrencilerine döndü.



Öğrencilerine taşlarla doldurduğu kavanozu göstererek  
- *“Gördüğünüz gibi kavanozumuz ağızına kadar doldu.”*

dedi ve tekrar sordu.

- *“Sizce bu kavanozu daha fazla doldurabilir miyim?”*

Öğrenciler hep bir ağızdan

- *“Hayır”*

diye cevapladılar.



Profesör

- “Öyle mi?”

dedi ve kürsünün altına eğilerek bir kova çakıl taşı çıkarttı.

Çıkarttığı çakıl taşlarını kavanoza yavaş yavaş dökerken bir yandan da kavanozu sağa-sola sallayarak çakıl taşlarının tamamını kavanoza doldurdu.



Sonra tekrar öğrencilerine döndü ve elindeki kavanozu gösterip yeniden sordu.

- *“Sizce bu kavanozu daha fazla doldurabilir miyim?”*

Öğrenciler merakla Profesörü izlemeye devam ediyorlardı. Derken aralarından bir öğrenci tereddüt ederek,

- *“Evet”*

diye profesörü yanıtladı.



Profesör tekrar kürsünün altına eğildi bir kova kum çıkarttı.

Yavaş yavaş kum tanelerini kavanoza dökmeye başladı.

Kavanozu sağa-sola sallayarak kumları taşlarla çakıl taşlarının arasına nüfuz edene kadar döktü.



Profesör tekrar öğrencilerine döndü, elindeki kavanozu gösterdi ve bir daha sordu.

- *“Sizce bu kavanozu daha fazla doldurabilir miyim?”*

Artık kavanozun dolduğuna kanaat getiren öğrenciler hep bir ağızdan

- *“HAYIIIRRR...”*

Diye bağırdılar.





Profesör gülümsedi, öğrencilerine baktı ve kürsünün altına eğilerek eline aldığı bir kap suyu kavanoz ağzına kadar doluncaya dek kavanoza boşalttı.



Profesör ŐaŐkınılıkla kendini izleyen öğrencilerine gülümseyerek baktı.

*“Sizce buradan nasıl bir ders çıkartabiliriz?”*

diye öğrencilerine sordu.

Tüm öğrenciler merakla Profesörün vereceği cevabı beklerken uyanık bir öğrenci hemen

*“İnsanların vakitleri içerisinde her zaman boşluklar vardır, bu nedenle daima daha fazla işi sığdırmaları mümkündür.”*

diyerek profesörü yanıtladı.



Profesör gülümseyerek  
- "*Hayır*"  
dedi.



- *“Bu deneyin asıl anlatmak istediđi...”*  
dedi ve konuşmasına devam etti.

- *“Kavanozu küçük taşlarla doldurursak büyük taşlara yer kalmaz. Yani önce büyük taşları koymazsak diğerlerini kavanoza sığdıramayız gerçeğidir.”*





**Sizin hayatınızdaki büyük taşlar neler?**

Eğitiminiz,  
hayalleriniz,  
sağlığınız,  
bir eser yaratmak,  
başkalarına faydalı olmak,  
bir şeyler öğretmek...



**SÖZ  
SİZDE ;)**

**Sizin büyük taşınız  
hangileridir?**

MUTLULUK

YAŞAM  
SEVİNCİNİZ

SAĞLIK

DAİM OLSUN SAĞLICAKLA KALIN



Tahir AKMAN  
Psikolojik Danışman

