

Vaktim Yok!

Yapılan araştırmalar, çoklu görevlerin beyni yorduduunu, bilişsel beceriyi dūřürdüđünü, bireyi yüzeysel düşünmeye ittiğini ve üretkenliği azalttığını gösteriyor.

Meşhur bir hikâye vardır. Bir gün Afrikalılar beyaz adamlarla bir seyahate çıkar. Beyaz adamlar hızla ulaşmaya çalıştıkları yere doğru yol alır. Fakat yolculuğun bir noktasında Afrikalılar durur ve bir süre bekler. Beyaz adamlar bu duruma bir anlam veremez. “Niçin duruyorsunuz?” diye sorduklarında Afrikalılar, “O kadar hızlı gidiyoruz ki ruhlarımız arkada kalıyor.” cevabını verir.

Modern zamanlar, ruhlarımızın bedenlerimize yetişemediği bir hız medeniyeti maalesef. Sürekli bir yerlere yetişme çabasında olduğumuz; ancak çoğu Őeye de yetişemediğimiz bir dönem! Psikiyatrist Kemal Sayar’ın dediği gibi: “Gerçekten üzerinde durulmaya, kaybedilmemeye, sevimye layık olan ne varsa onu yolda kaybediyoruz.”

Zaman Herkes İçin Eşit

Etrafımız işlerini yetiştirememekten, vaktinin yetersizliğinden yakınan insanlarla dolu. Oysa zaman herkes için eşit. Çoğumuzun sekiz saati uykuda, sekiz saati işte geçiyor. Geriye yalnızca sekiz saat kalıyor. Bu kıymetli zamanları bazılarımız planlı programlı değerlendirirken, bazılarımız -ne yazık ki- heba ediyor. Üstelik bunu “pek çok işi bir arada yaparak” başaranların(!) sayısı hiç de az değil. Peki, bu durum sizce ne kadar verimli dersiniz?

Araştırmalar, aynı anda pek çok işi yapmanın beyni yorduduunu, bilişsel beceriyi dūřürdüđünü ve bu yöntemi tercih eden insanların üretkenliğinin dūřtüđünü söylüyor. Texas Üniversitesi Beyin Sağlığı Merkezi’nin kurucusu Dr. Sandra Bond Chapman’a kulak verelim: “Aynı anda birçok işi yapmaya çalışmak; yüzeysel düşünmeye, yaratıcılık eksikliğine, hatalara ve gereksiz bilgiyi eylememeye neden oluyor. Çünkü beyin bir anda birçok iş yapacak donanımda değildir ve bunu uzun süre yapmaya çalışmak stresi artırdığı gibi depresyona ve entelektüel kapasitenin azalmasına da yol açar.”

O hâlde bize düşen, zamanı iyi tasarlamak ve önceliklerimizi belirleyip daha fazla verim almak!

Bir İş Bitirince Diğerine Yönel!

Zaman; yerine konması, geri döndürülmesi, yenilenmesi, depolanması, satın alınması mümkün olmayan bir kaynak. Allahutaala da bu nimeti Asr suresinin ilk iki ayetinde çok net bir şekilde hatırlatıyor: “Andolsun zamana ki, insan gerçekten ziyan içindedir.”

Zamanı doğru kullanma, israf etmeme hususunda Kur'an-ı Kerim en doğru rehberimiz. Allahutaala bizlere bir işi tamamladığında hemen diğerine yönelmeyi emrediyor. İnşirah suresinin yedinci ayetinde Cenabıhak şöyle buyuruyor: “O hâlde bir işi bitirince, hemen başka işe giriş, onunla uğraş.” Tunuslu ilim ve fikir adamı İbn Aşur bu ayeti; “Önemli işlerden birini tamamlayınca başka bir işe yönel ki bütün vaktini önemli işlerle değerlendirmiş olasın.” şeklinde yorumluyor.

Farzdan Sonra Nafıleye, Namazdan Sonra Duaya

Hak Dini Kur'an Dili adlı eserinde Elmalılı Muhammed Hamdi Yazır, ilgili ayeti şöyle tefsir ediyor: “O hâlde boşaldığın vakit, yani her zorluğa bir kolaylık vurgulanarak vaad edilmiş olduğu için bir görevi, bir ibadeti bitirip bir zorluktan bir kolaylığa geçtiğin, biraz dinlendiğin, mesela aldığın vahyi yerine ulaştırdığın, farzlarını yerine getirdiğin vakit yine yorul, iş bitti diye rahata düşüp kalma da yine zahmeti tercih edip diğer bir ibadet için kalk, çalış, yorul; farz bittiyse nafıleye geç, namaz bittiyse duaya geç ki, kolaylık da artsın, şükürde devam etmiş olasın.”

İbadetlerde olduğu gibi günlük işlerimizde de bu yöntemi kullanmalı ve daha verimli saatler geçirmeliyiz. Günümüze 75 eseri ulaşmış olsa da 400'ün üzerinde çalışması olduğu zikredilen Gazali'ye sormuşlar: “Bu kadar kısa bir hayata bu kadar işi, ilmi nasıl sığdırdın?” Cevabı şu olmuş: “Ben dualarımda Allah'tan bana zaman içinde zaman vermesini istedim. Allah da verdi. Siz de Allah'tan zaman içinde zaman isteyin ki kısa hayatlarınıza çok şey sığdırabilirsiniz.”

Zaman Tanziminde Etkili Bir Yöntem

Zamanın tanzimi için zaman yönetimi tekniklerinden de yararlanabilirsiniz. Bu yöntemlerden en etkili, döneminde oldukça popüler olan Parkinson Yasası. Parkinson yasası şöyle diyor: “Bir iş, daima, bitirilmesi için kendisine ayrılan sürenin hepsini kapsayacak şekilde uzar.”

1955 yılında ilk defa C. Northcote Parkinson'un ele aldığı bu tekniğe göre; önümüzde bir ay içinde teslim etmeniz gereken bir proje var diyelim. Siz o projeyi çok daha kısa bir sürede, söz gelimi 10-15 günde, bitirebilecek olsanız dahi iş “nasılsa bir ay sürem var” düşüncesiyle son ana kadar yayılıyor. Hâlbuki maharet, işi verilen süreye yaymamakta, bir işi bitirip diğerine yönelmekte!



Kur'an-ı Kerim'de Zaman Yönetimi

Kur'an-ı Kerim, bazı ilke ve değerleri vurgulayarak insanlara zamanlarını etkili bir şekilde kullanmaları konusunda rehberlik eder.

Hayatın geçiciliğini hatırlatır: Kur'an-ı Kerim, sık sık insanlara ömrün geçiciliğini ve dünya hayatının sınırlılığını hatırlatır. Bu nedenle, zamanın değerli bir kaynak olduğunu ve iyi kullanılması gerektiğini vurgular.

Önceliklere önem verilmesini teşvik eder: Kur'an-ı Kerim, insanların önceliklerini belirlemelerini ve önemli işlere öncelik vererek zamanlarını yönetmelerini nasihat eder. Önemli ve hayırlı işlere öncelik vermek, zamanı daha etkili bir şekilde kullanmayı sağlar.

Denge ve ölçüyü hatırlatır: Kur'an-ı Kerim, hayatın her alanında denge ve ölçüyü korumanın önemini vurgular. İbadet, çalışma, aile, sosyal ilişkiler ve dinlenme gibi farklı alanlara zaman ayırarak dengeyi korumak önemlidir.

Planlama ve öngörüye vurgu yapar: Kur'an-ı Kerim, insanların geleceği düşünmelerini, planlama yapmalarını ve öngörü sahibi olmalarını teşvik eder.

İstirahat ve ibadetin dengesini sağlar: Kur'an-ı Kerim, insanların hem dinlenme hem de ibadet etme ihtiyaçlarını dengeli bir şekilde karşılamalarını öğütler.

Verimli kullanmayı teşvik eder: Kur'an-ı Kerim, insanlara zamanlarını verimli bir şekilde kullanmalarını tavsiye eder. Boş vakitleri iyi değerlendirmek, faydalı faaliyetlere zaman ayırmak ve gereksiz şeylerden uzak durmak zaman yönetiminin bir parçasıdır.

İstişare ve iş birliğini teşvik eder: Kur'an-ı Kerim, insanlara işlerini istişare etmelerini ve iş birliği yapmalarını öğütler. Zamanı daha verimli kullanmak için diğer insanlarla iletişim kurmak, yardımlaşmak ve işleri paylaşmak önemlidir.