

Kaliteli Yaşamda Etkin Çalışma Yönetimi

– S. COŞKUNER · 27 Temmuz 2013

Hepimizin hayatımızın her aşamasında, akıl baliğ olduğumuzdan dünyamızı terk edene kadar, çalışma zorunluluğumuz vardır. Para kazanmak, güzel yaşamak, ustalaşmak ve profesyonelleşmek, sağlığımıza ve kaliteli yaşamımıza katkı vermek, üretmek ve paylaşmak, keşfetmek ve açığa çıkarmak, gelecek nesillere anlamlı ve yüksek kaliteli miraslar bırakmak için.. Ancak, çalışmadan çalışmaya büyük farklar vardır. Çalışma, planlı, programlı, dengeli, ölçülü, sinerjili, enerjili, etkin ve yüksek verimli olması gerekir. Attığımız taş ürküttüğümüz kurbağaya değmez ise, astarı yüzünü geçer ise, bedavaya postu deldirir ise, negatif sinerji üretir ise, çoğaltma yerine azaltırsa, o çalışmanın etkinliğinden ziyade zararlarından bahsedebiliriz.

Etkin çalışmanın bir takım özellikleri olmalıdır:

1. Belirli bir plana, programa, teknik ve yöntemine uygun olmalıdır. Rastgele, harala gürele, tesadüfe dayalı, şansa dayalı, başkalarının insaf ve iyi niyetine dayalı çalışmalar etkin ve verimli çalışmalar değildir.
2. Çalışma, dinlenme, eğlenme ve ibadet zamanları birbirleriyle çok iyi dengelenmelidir. Azalan verimler kanunu gereği, çalışmanın verimliliği ve etkinliği düşmeye başladığı anda, kısa süreli dahi olsa dinlenmeye çekilmelidir. Yorulan vücudu dinlendirmek, enerji toplamak, çalışılanları değerlendirmek ve geri bildirim analizi için buna ihtiyaç vardır.

Bir uzun yol şoförü, kanunlar ne derse desin, yorulduğunu hissettiği anda çalışmayı bırakıp dinlenmeye geçmelidir. Sigara içerek, çekirdek yiyerek, alnına şaplak vurarak, türkü söyleyerek uykusunu kovalamaya çalışmamalıdır. Uyku geldiği anda veya yorulduğunu hissettiği anda, en fazla süreceği yol, emniyetli bir park yeri buluncaya kadar olmalıdır.

Bir öğrenci, saatlerce çalışarak yorulduğunu dahi unutacak bir hale gelmemelidir. 45 dk. veya en çok bir saat çalıştıktan sonra mutlaka kısa da olsa bir ara vererek dinlenmelidir. Dinlenirken yeniden yorulacak aktivitelerde bulunmamalıdır. Mutlaka yerinden kalkıp, oksijenli temiz bir havada hafif yürüyüşler yaparak, durağanlaşan metabolizmasını harekete geçirmelidir. Bu esnada müzik mırıldanmak, nefes egzersizleri yapmak, güzel hayallere dalmak, eğlenceli zamanlar geçirmek oldukça faydalı olur.

Ancak, dinlenme eğlenmeye dönüşerek, bir daha çalışma masasına gelinmesi unutulmamalıdır. Bu defa eğlenme lehine, çalışma aleyhine dengeler bozulmuş olur. (Gençler bu hataya çok düşerler). Dinlenme süresi, tamamen dinlenme amaçlı kullanılmalıdır. Başka bir problemin çözülmeye çalışılması, yeni bir çalışmaya başlanması, olumsuz hayaller kurup onların girdabında boğulması, çalışma aleyhinde bir araya gelen gruplara dahil olunması, çalışmaya geri dönülmesini imkansız hale getirebilir.

3. Üzerinde çalışma yapılacak eylem çok iyi seçilmelidir. Zira her iş kendi boşluğunu doldurur. Bir işi tercih ettiğimiz zaman, diğer işlerin tamamından o süre içerisinde vazgeçtik demektir. Burada "fırsat maliyeti" gerçeğini göz ardı etmemek gerekir. Eğer okumaya zaman ayırdıysak, ne okuyacağımız çok önemlidir. Mesleğimizle, sağlığımızla, kalitemizle, ülkemizle, toplumumuzla çok yakından ilgili bir eseri okuyup, 100 puanlık bir kazanç elde edebilecek iken; birilerinin kavgalarını ve tartışmalarını, bazı fanatiklerin uçuk değerlendirmelerini, uzun vadede vereceği zararları tahmin edilemeyen zararlı neşriyatları okuyarak 10 puanlık bir kazanç veya kayıp elde edersek, külliyen zarardayız demektir.

4. Çalışmada etkin zaman planlaması çok önemlidir. Zaruret yoksa gece çalışılmamalıdır. Zira saat 23 ile 03 arasında vücudumuzun hücrelerinin yenilenme zamanı vardır. Onun için atalarımız "gündüzün şerri gecenin hayrından daha evladır" demişlerdir. Tok karnına çalışılmamalıdır. Çünkü, vücudumuzun enerjisi o anda sindirim sistemine yoğunlaşacaktır. Aynı anda çalışmak için enerji istediğimiz zaman, her iki eylem de zarara uğrayacaktır. Vücut veya beyin yorgun iken çalışmaya başlanmamalı, bir süre etkin dinlendikten sonra çalışmaya başlanmalıdır.

5. Hayatımızın her alanında olduğu gibi, çalışma ve türevlerinde de ölçü ve dengeye dikkat edilmelidir. Pazartesi gününe "sendrom" diyenler, cumartesi-pazar dinlenme ve eğlenme lehine kantarın topuzunu kaçırdılar demektir. Öyle ki bazı ölçüyü tutturamayanlar tatil dönüşü, yeni bir tatil dinlenmesi ihtiyacı hissederler. Bu durum, kelimenin tam anlamıyla, dengeleri alt üst ederek, çalışmaktan kaçma manevralarıdır.

6. Çalışmayı bir ibadet kabul edip, kutsal bir eylem sayarak, onun sonucunda elde edilecek maddi ve manevi değerler hayal edilerek, ustalığın, profesyonelliğin, bilgeliğin nimetleri göz önünde tutularak, çalışmaktan zevk alınmalı, etkin ve verimli olmadan geçirilen zaman da, ziyandan ve israftan sayılmalıdır.

7. Sağlığımızı korumak, hareketli ve esnek olmak, güzel ve kaliteli yaşlanmak, yaşlılıkta bunama hastalığına yakalanmamak için, yaşantımızın her anında, zamanın ve zeminin gereklerine göre, bilgeliğimizi ve kalitemizi artırmak için, son nefesimize kadar, ölçülü ve dengeli bir şekilde çalışmaya, üretmeye, paylaşmaya, destek vermeye, örnek olmaya, sinerji ortaklığı kurmaya ve enerji tiryakisi olmaya devam etmeliyiz.

Çalışmanın, üretmenin, değer katmanın, paylaşmanın, büyütmenin, işbirliğinin, ölçülü ve dengeli olmanın en önemli kaliteli yaşam unsurları olduğu; bunların karşıtları olan, tembelliğin, ataletin, ertelemenin, üşengeçliğin, pasifliğin, negatif düşüncelerin, vazgeçmenin, dayanıksızlığın, tahammülsüzlüğün, aşırı hırsın, evhamcılığın, önyargıların da en azılı kaliteli yaşam hırsızları olduğu asla unutulmamalıdır. 27 Temmuz 2013 Saat: 14.30. BUCAK

Selam, sevgi ve dualarımla... Allah'a emanet olunuz... Yrd.Doç.Dr. Süleyman COŞKUNER