

ZAMAN VE BOŞ ZAMAN

“Boş zaman, bomboş zaman değildir”

Bu yazımızda zaman, boş zaman kavramlarını kısaca izah edip nasıl değerlendirilmesi gerektiğine yönelik sıkıcı olmadan en basit bir şekilde anlatmaya çalışacağız. Aslında, konu hepimizin bir şekilde anlamını bildiğimiz fakat bazen zamana ayak uyduramamak, baze de ertelerek önemini yitirmekteyiz. Tüm hayatımız zamanı ve boş zamanı kullanma biçimimizle anlam kazanmaktadır, cümlesi ile başlayacak olursak:

Zaman, soyut ve insanın idrak etmesinin mümkün olmadığı, herkes tarafından hissedilen, varlığı kabul edilen bir olaydır. Zaman geçmişten şimdiki ana ve geleceğe doğru akıp gitmektedir.



Zaman hayattır. Geçen zamanı yerine koymanın ve telafi etmenin imkânı yoktur. **Zamanı boşa geçirmek hayatı boşa geçirmek demektir.** Buna karşılık insanın geçen zamana hükmetmesi hayatına hükmetmesi anlamına gelir. Zamanını iyi kullanan bir insan hayatının kalitesini yükseltir ve geçen zamandan kendisi ve amaçları için en iyi biçimde yararlanır. Dünyada bütün insanlara demokratik olarak verilmiş tek şey zamandır. Başarılı ve başarısız tüm insanların günleri 24 saat, haftaları 7, ayları 30 gündür.

Bütün davranışlarımız toplum içerisinde 6 kurum içerisinde gerçekleştirilir. Bunlar aile, eğitim, ekonomi, siyaset, din ve boş zamanları değerlendirme' dir. Şöyle bir davranışlarımıza bakın mutlaka bu kurumlarla ilgilidir. Demek ki boş zamanları değerlendirme zorunlu, önemli ve toplumun tamamlayıcısıdır.



Boş zaman, bomboş zaman değildir.

Boş zamanın üç temel fonksiyonu vardır. Dinlenme, eğlenme ve gelişim.

Dinlenme fonksiyonu ile kastedilen insanların yoğun iş uğraşları (çalışma, ev işleri, okul çalışmaları gibi) sonrasında fiziksel ve ruhsal olarak dinlenmesi, deşarj olması ve tekrar bu işlerinde güç toplaması, daha çok verimli olmasını ifade etmektedir.

Eğlenme fonksiyonu, En genel anlamıyla eğlenmek, geçirilen zamandan hoşnut olmak ve uğraşılan eylemden zevk almaktır. Eğlenme aktivitesi yapacak bir şeyi olmayan insanı, bu durumdan kurtaran ve bir şeylerle uğraştıktan sonra sakinleşerek tekrardan aktivitelerde bulunma isteğine vesile olmaktadır.

Gelişim fonksiyonu, Gelişme fonksiyonu, bedensel, zihinsel, sosyal ve sanatsal anlamda sağlıklı bir yönde ilerlemeyi kapsamaktadır. Boş zaman etkinliklerinin gelişme fonksiyonunun tam anlamına kavuşması, pozitif değerler meydana getirmesiyle ilgilidir. Kişinin sosyalleşmesinin bu yöndeki katılımı hayata bakış açısını, görgüsünü, bilgisini, duygu ve düşüncelerini, yaşam deneyimlerini,

yükümlülüklerini, zamanı etkili kullanmayı ve kendi kararlarını verme yeterliliğine sahip olmasına neden olmaktadır.

Netice olarak serbest zaman aktivitelerine katılımı, yoğun iş temposu ve stresli yaşam koşulları karşısında gevşemeyi ve yaşamdan keyif almayı sağlayarak zamanın tadına varmayı ve zamanı dolu dolu yaşamayı olanaklı kılmaktadır. Böylece, bireylerin hoşça zaman geçirme istekleriyle birlikte, yaşamlarına yönelik olumlu algılarının gelişmesi ve daha sağlıklı olma isteklerinin artması paralel gitmeye başlamıştır.

Şu süreçte bazı boş zaman etkinlikleri

- Şiir yazma denemeleri, puzzle oynama, bir yabancı dil öğrenme, gece gökyüzünü izlemek ve hayaller kurmak, masaj yapmak, hikaye-roman okumak, fıkra-hikaye anlatmak, yemek, ekmek veya kek yapmak, resim yapmak, geleneksel ev oyunları oynamak, el işleri, kağıt katlama sanatı, egzersiz yapmak, dini bilgisini arttırmak, çiçek bakmak veya bir hayvan beslemek, oyuncak yapımı, müzik yapmak veya bir müzik aleti çalmak veya çalmayı öğrenmek gibi bir dizi etkinlikleri sayabiliriz.
- Bunların yanı sıra daha organizeli ve aktif olan aktiviteler vardır. Bunlar spor yapmak, sinema, tiyatro gibi sosyal kültürel faaliyetlere katılmak ve turizm faaliyetleri gerçekleştirmek, geziler, seyahatlar, yarışmalar, dağcılık, okçuluk, paraşüt, kamp, izcilik, parklara, sahillere gitmek, salon sporları gibi... Ancak, şu an için bunları çok kısa bir zaman sonrasına planlamış olalım.

Zamana İlişkin Önemli Notlar

- Zamanı en iyi şekilde kullanmak için temel olarak **zamanı kontrol** etmekle başlayabilirsiniz. Kontrol planlama ile başlar. Planlama geleceği bugüne getirmek demektir.
- **Önceliklerin belirlenmesi...** Bunun için hayal gücünüzü toplayın ve aklınıza gelen herşeyi bir araya getirin. Hepsini tek tek yazınız. Bunları yazarken sizin için önemli olan, sizi gururlandıracak olan nedir? Daha az önemli olanlar biraz ötelenerek daha geniş bir zaman elde edilir. Bunun için uzun dönemli amaçlar (hayat boyu), bir yıllık amaçlar (orta dönemli amaçlar) ve bir aylık amaçlar (kısa süreli amaçlar) şeklinde planlayabilirsiniz. Kendi içinde de en önemlileri en başa yazılır.
- O gün yüksek **öncelikli maddeleri** yapıp bitirmedikçe alt gruptaki maddelere geçmeyiniz.
- “Hayır” demeyi öğrenin. “**Zamanım yok**” demeye hazır olun.
- Programınızda **önceden görülmeyen problemler ve olaylar** için kendinize zaman ayırın. Normal planlamanızı makul zaman aralıkları belirleyerek öngörülmemen durumlarda telaş yapmaktan kurtulabilirsiniz. Yani, o gün kü programınızı o gün içerisinde her hangi bir zamanda yapabilme esnekliğini sağlamalısınız.
- Çeşitli işler arasında her gün mutlaka kendinize bir “**mutlak sükûnet**” zamanı ayırın. Derin dinlenmeye yönelin...