

"Zamanı Doğru Kullanmak"

Dr. Füsün Yıldız ile Röportaj



1. Hocam sizi yıllardır, akademik, sosyal ve hatta politik çok yönlü bir kişi olarak enerjiniz ile hayranlıkla takip ediyoruz. Genç arkadaşlarımız için bunun sınırlarını, aslında zamanı doğru kullanmanın anahtarını bize vermeniz mümkün mü?

Öncelikle bu konuda benimle böyle bir söyleşi yaptığınız için teşekkür ederim. Hekimlik yaşantımın 28 yılını tamamlamış ve otuzuncu yıla doğru hızlı adımlarla ilerleyen bir kişi olarak yılların bana öğrettiği en önemli deneyimin "Zamansızlık" yoktur, iyi planlanmayan ve kullanılmayan zaman vardır" olgusu ve bunun değerli yaşam uygulaması olduğunu düşünüyorum. Bu yüzden çok uzun yıllardır her anımı planlayarak yaşamaya özen gösteriyorum ve inanın buna artık çok alıştım. Zamanı doğru ve verimli kullanabilme özelliğim geliştikçe de yaşamdan ve yaptığım işlerden aldığım keyif aslında daha da arttı ama burada şunu da eklemeliyim ki, ben zaten doğuştan enerjisi biraz yüksek ve olaylara olumlu bakabilen bir kişiyim. Zaman içerisinde buna sabır da eklenince enerji + pozitif bakış açısı + sabır triadı oluştu ve bu triadda yukarıda sizin bahsettiğiniz çok yönlü yaşayabilme, işini yaparken sosyal sorumluluklarını da yerine getirebilme, hobilerine de vakit ayırabilmeyi getirdi. Bu sorunun yanıtını tek cümle ile özetlemem gerekirse zamanı doğru kullanabilmenin anahtarı "doğru planlama, öncelikleri doğru belirleme ve zaman tuzaklarından en önemlisi olarak düşündüğüm ERTELEME'yi yaşantımızdan çıkararak yola devam etmektir" derim.

2. Size göre zamanı doğru kullanmak hangi yaşta kazanılan bir alışkanlık? Bunun herkes için doğuştan gelen bir karakter özelliği olmasını bekleyemeyiz, ancak bunu içselleştirmek ve 21. yüzyılın bizlere sunduğu yaşantımızı hem kolaylaştıran hem de zorlaştıran teknolojinin bizden aldığı zamanı yerli yerinde kullanmak mümkün mü?

Aslında hekim olarak nasıl birçok hastalığın etyolojisini anlatırken genetik özellikler ve buna eklenen çevresel faktörler diye bahsediyorsak, zamanı doğru kullanabilmenin de genetik olarak kodlanmış kişisel özelliklerimiz ile bağlantılı olduğunu ve daha sonra yaşam sürecimiz boyunca ortaya çıkan ihtiyaçlara göre de bunun şekillenip geliştiğini düşünüyorum. Ve tabii ki yetiştirilme süreci ile birlikte gelişen teknolojinin hem kolaylaştırıcı hem de zaman kullanım tuzaklarını artırıcı etkisi var. Özellikle çok yoğun e-mail trafiği ya da bir başka tanımlama ile e-posta trafiğini kontrol altına alamamak ve yoğun telefon görüşmeleri, bazen en önemli zaman hırsızı da olabilmektedir.

Hazırlayanlar

Dr. Elif ŞEN

e-posta: drelifsen@gmail.com

Dr. Leyla PUR ÖZYİĞİT

e-posta: leylapur@gmail.com

3. Bize bir gününüzü nasıl planlandığınızı kısaca anlatabilir misiniz?

Ben günümü bir gün öncesinden değil genellikle günler öncesinden ana hatlarıyla belirlerim. Bu belirleme genellikle işlerin önem sırasına göre olur. Yani her gün için planladığım işler arasında o günün önemli veya öncelikli, "olmazsa olmaz" olanları vardır. Daha sonra da diğerlerini yine öncelik sıralarına göre yerleştiririm. İşler arasına mutlaka kendimi iyi hissetmemi sağlayacak "es" ler koyarım, sevdiğim bir sanatçının birkaç eserini dinlemek, çok sevdiğim Türk kahvesini güzel bir sohbetle yudumlamak, tenis gibi sportif bir aktivite eklemek gibi. Her iş için ayırdığım vakit bittiğinde sonuç ne olursa olsun onu orada bırakır, yeni işime güzel bir enerji ile odaklanırım. Yani birinde olan bir olumsuzluğun diğerini etkilemesine izin vermem. Tabii bu çok kolay bir şey olmamakla birlikte yıllar içinde insan bunu da başarabiliyor.

4. İşlerimizi ertelemek, kararsızlık ya da tam tersi mükemmeliyetçiliğin harekete geçmemizi zorlaştırması gibi engellerle nasıl mücadele etmeyi önerirsiniz?

Daha önce de söylediğim gibi kendime işleri yapmam için ayırdığım süreler hemen hemen her zaman yeterlidir. Bu yüzden işimi en iyi şekilde zamanında tamamlarım. Hayati bir şey olmadıkça ertelemeye gitmem. Çünkü bugüne kadar ki yaşam tecrübem her işin önemli olduğu anda ve sürede yapılmasını bana öğretti. Ertelenerek yapılan bir iş insana en azından bana eziyet oluyor ve istediğim verimi ve tadı alamıyorum.

5. Zamanı doğru kullanmak bir ölçüde kendimizle, hobilerimizle, spora zaman ayırmamızla, manevi olarak kendi içimize bakmamızla da ilgili olabilir mi? Siz bu konuda neler söylemek istersiniz?

Evet gerçekten de bu söyledikleriniz çok doğru. Doğru kullanılan zaman kendinize ve hobilerinize de yeterince zaman ayırmanızı sağladığı için çalışma gücünüzü, enerjinizi artırır, sosyal ilişkilerinizi de güçlendiriyor. Kocaeli'de 21 yıldır yaşıyorum ve beni tanıyan herkes hekimliğimi, hocalığımı bildiği kadar sosyal aktivitelerimi ve spora ayırdığım vakti de bilir. Yani insan bir bütün ve işimizle hobilerimiz dengeli bir şekilde birbirini tamamlarsa daha mutlu, üretken ve verimli olabiliriz.

6. Yaz bültenimizde okurlarımıza batı dünyasında "workation" olarak iş ve tatil kelimelerinin birleşiminden oluşan tatilde işleri yönetmeyi sürdürmek olarak tanımlanabilecek bir kavramı da aktarmış olalım. Sizin yaşamınızda böyle bir tutumun yeri var mı? Yoksa tüm bir yılı düşündüğümüzde tatilde tatil yapılır, işi gerimizde bırakmazsak sonraki verimimizi düşürebilir mi?

İş biriktirmeyi sevmem. Hatta çoğu zaman programımın önünde giderim ki beklenmedik durumlarda sıkıntıya düşmeyeyim. Tatile gitmeden önce tatil sonrasının yükünü mümkün olduğunca azaltırım ve tatilde de küçük zaman dilimlerinde



biriken ve kısa zamanda halledilebilecek işleri yaparım. Ama bunları stres yaşamadan kendime dert etmeden tamamladığım için bana hiçbir zaman çalışıyormuşum hissi vermez. Birikmemiş mailler, cevaplanmış telefonlar, günde okunan 1-2 makale ile de tatil yapılabilir diye düşünüyorum. En azından bu benim bakış açım ve yaşam tarzım...

7. Akademik ortam ister istemez "deadline"ları ile hayatımıza keskin bir çerçeve çiziyor. Esnek olmanın, kendimize karşı hoşgörülü olmanın sınırları nerede başlamalı nerede bitmeli? Zamanı doğru kullanmamızdaki etkileri neler olabilir?

Akademik yaşam aslında bence insanın yaşamına her açıdan bir disiplin getiriyor ve aslında bu disipline biz deadline diyoruz. Bu anlattığınız dersi belli bir süre içinde tamamlamanızla başlayıp, çalışmanızı zamanında hedefe ulaştırma, sunumunuzu, konuşmanızı tamamlamayla devam ediyor. Yeni gelen işlerin üst üste birikmemesi ve stres yaratmaması yani aslında bizi zamansız bırakmaması için ertelemeden bu deadline'lara uymak gerekiyor. Bir süre sonra bakıyorsunuz bu deadline'lar hayatınızın her yerinde sizinle... Ben zamanı doğru kullanmada deadline'ların en önemli zaman tuzağı olan ertelemeyi hayatımızdan kaldırıp verimi artırdığını düşünüyorum

8. Yaşamı planlarken öncelikleriniz nasıldır? Bir sıralama yaparsanız hangi Füsun Yıldız her zaman daha fazla öne çıkan kimliğinizdir?

Yaşamı planlarken önce anne ve eş Füsun Yıldız kimliği mi ön planda tutmaya çalışıyorum. Çocuklarım ve eşim yanı sıra aslında çekirdek ailem hep önceliklidir. Zaman içerisinde evliliğinizi rayına koyup çocuklarınızı da büyütünce bu kimlik zaman zaman biraz daha önceliği akademik kimliğe bırakabiliyor ama yaşam bir dengeler manzumesi... Her zaman öncelik adaletli olamayabiliyor ama dengeler kendiliğinden oluşup her şey yoluna giriyor. Başka bir şekilde söylemek gerekirse "Yaşam seçimlerimizden ibarettir; zaman yönetimi de öyle. Neyi seçersek onu yaşarız, ne ekersek onu biçeriz" diye özetlenebilir. Eğer bir şeyi yapmaya zaman bulamıyorsanız başka bir şeye zaman ayırmayı, önem ve öncelik vermeyi seçmişsiniz demektir. Öyleyse yaşamsal soru şu: "Yaşamdaki seçimleriniz doğru mu?" Ben kendime göre her şeyi yapmaya vakit bulabilen ve seçimlerini doğru zaman dilimlerine yerleştirmiş bir anneyim, bir eşim, bir hekimim, bir akademisyenim, sporcuym ve duyarlı bir vatandaşım diye düşünüyorum."



**"İnternetin 'sınırsız' olabilir
Ama zamanın sınırsız değildir,
Ömür 'kotan' her an dolabilir.
Zamanın değerini bil."**