

Deyir ki, həyat ağ və qara rənglərdən ibarət deyil. Həyatda hər şey bozdu, yəni hər şey birmənalı "hə", birmənalı "yox" deyil, hər şey həm "hə", həm də "yox" ola bilər. Onun fikrincə, həyatda "bu, mənim işimdir", "bu, mənim şəxsi həyatımdır" prinsipi ilə yaşamaq, onların arasına dəmir sədd, beton divar çəkmək mümkün deyil. Ona görə, insan həyatda tarazlıq əldə etdiyi təqdirdə xoşbəxt olacaq. Vaxtın da düzgün idarə edilməsi o tarazlığı tapmaq üçün bir aletdir.

Müsaibimiz kommunikasiya, nəqliyyat və zamanın idarə edilməsi üzrə beynəlxalq təlimçi, "Sözünə güvən" kitabının müəllifi Rəşad Bayramovla zamanın düzgün idarə edilməsi barədə danışdıq.

- Hamımıza gün ərzində 24 saat verilir. Amma bəzilərində daim vaxtın çatışmazlığından şikayət edirik. Buna səbəb nədir?

- Zamanın çatışmazlığından şikayət etməyin birinci səbəbi öz vaxtınızı düzgün planlaşdırma bilməməyimizdir.

- Tutaq ki, bir insan zamanını idarə etməyə qərar verir. Buna necə başlamalıdır?

- Vaxtın səmərəli istifadəsindəki mərhələlərdən söhbət gədirsə, birinci mərhələ məqsəd qoymaqdır, ikinci mərhələ plan qurmaqdır. Planın da qurulmasında bir neçə mərhələ var. Birinci, siz bu gün son hədəfə aparan yolu ölçməlisiniz. Qarşınıza vaxtla əlaqəli bir məqsəd qoymalısınız. Xanımlardan misal çəkim. Çox vaxt xanımlar qarşılıqları arıqlamaq məqsədi qoyur. Amma artıq çəkini atmaq istəmək düzgün qoyulmuş məqsəd deyil. "Mən iki aya 8 kq, yaxud bir aya 4 kq çəki atmaq istəyirəm" demək daha real, daha düzgün qoyulmuş məqsəddir. Çünki məqsəd ölçülə bənzər və son tarixi var. Bilirik ki, bizim 30 gün vaxtımız var və bu müddətdə 55 kq-dan 51 kq-a enməliyik. Burada həm ölçmək mümkündür, həm də vaxt konkretidir. Bu da planın qurulmasında sizə kömək edəcək. Qərbdə "fili nə cür yemək olar?" kimi bir deyim var. Cavab ondan ibarətdir ki, "dilim-dilim". Yəni siz böyük problemi kiçik hissələrə bölməklə həll edə bilərsiniz. Heç kəs bir oturma fiyeyə, bir oturma 5 kq arıqlaya, ingilis dilini öyrənə bilməz. Buna görə də böyük məqsədi xırda məqsədlərə bölməli və qarşınıza həftəlik, aylıq, hətta gündəlik məqsədlər qoymalısınız. Misal üçün, bu gün 2 səhifə oxuyacağam, bu gün 1 saat idman edəcəyəm və s.

- Çoxları düşünür ki, zamanın idarə olunması o adamlar üçün vacibdir ki, işləyirlər, karyerasında yüksəlmək istəyirlər. Amma siz misal çəkdiniz ki, arıqlamaq istəyən insanlar da zamanını idarə etməlidir. Ümumiyyətlə, zamanın idarə olunmasını gündəlik həyatımıza da tətbiq edə bilərik?

- Hər bir kəs həyatın düzgün idarə edilməsi prinsiplərini öz həyatına tətbiq edə bilər. Biz niyə vaxtımızı düzgün idarə etmək istəyirik? Bu sualın cavabı müxtəlif insanlar üçün müxtəlif olacaq. Nəticə etibarilə həyatdan zövq almaq, xoşbəxt olmaq, nəyə nail olmaq istəyirik. Kimisi vaxtdan düzgün istifadə etməyin ona işin onu stressə salmaması, kimisi özünü rahat hiss etməsi, hər şeyi zamanında çatdırma, ailəsinə vaxt sərf edə bilməsi, yaxşı pul qazanması və s. üçün lazım olduğunu deyəcək. Amma bütün bunların hamısı ali bir məqsədə gəlib çıxır: mən xoşbəxt olmaq istəyirəm. Xoşbəxtlik hissini yaşamaq üçün insan mütləq şəkildə öz vaxtını düzgün bölməyi bacarmalıdır. Çünki öz həyatını tamamilə işə, yaxud asudə vaxta sərf edən insan tam xoşbəxt olmayacaq. Həyatını tamamilə işinə sərf etmiş insan stressə davam gətirə bilməyəcək, müəyyən vaxtdan sonra ya fiziki, ya əqli, ya mənəvi cəhətdən sinəcə. Digər tərəfdən, həyatını asudə vaxtına sərf edən insan müəyyən vaxtdan sonra heç bir şey etməkdən bezəcək və həyatda heç bir məna görmədiyini, heç nədən zövq ala bilmədiyini deyəcək. Bu baxımdan, bu iki bir-birinə zidd fikirlərdən qaçmaq, qızıl orta tapmaq lazımdır. Buna görə də həm evdar qadınlar, həm şirkət rəhbərləri, həm fərdi sahibkarlar - istənilən qrup vaxtın düzgün idarə edilməsi prinsiplərini həyatına tətbiq etməlidir.

- Evdar qadınların işi yoxdur. Yeni onların da vaxtlarını düzgün idarə etməsinə ehtiyac var?

- Bəli. Qadınlar öz vaxtlarını kişilərdən daha səmərəli bölməlidirlər və bölürlər də. Mən həmişə evdar qadınları jonqlyora bənzədirəm. Çünki onlar dayanmadan işləyirlər. Xüsusilə ana və həyat yoldaşı olan xanımlar həm öz ərinin, həm övladlarının, həm valideynlərinin qayğısına qalmalı, həm yemək bişirməli, həm ev işini çətdirməlidirlər. Çox vaxt evdar xanımlar müəyyən fəaliyyətə can atır və onunla da məşğul olmaq istəyir, öz savadını artırmaq istəyənlər də çox olur. Bütün bunları eyni vaxtda bacarmaq çox çətinidir. Buna görə də evdar xanımlar vaxtdan düzgün istifadə etmək prinsiplərindən faydalanmasalar, onlar üçün çox çətin olar.

- Rəşad bəy, zamanını idarə etmək istəyən insanlar yəqin sizə çox müraciət edir. Zamanını idarə etmək istəyənlərə, amma edə bilməyənlərə əsasən harada tora düşür, harada səhv edirlər?

- Qeyd etdiyim kimi, ən böyük problem dəqiq məqsədin qoyulmamasıdır. Çox adam vaxtı səmərəli istifadə edə bilmədiyini deyir. Amma realıqda onlar hara getdiklərini belə bilmirlər. İnsan hara getmək istədiyini bilmirsə, son hədəfini gözünün qabağına gətirə bilmirsə, vaxtdan səmərəli istifadə etmək bacarığının faydası az olacaq.

İkincisi, insanlar intizam məsələsində axsayırlar. Məsələn, əksəriyyətimiz yeni ildən etibarən idmanla məşğul olacağımıza söz verməyi xoşlayırıq. Kiçik sorğu aparsaq ki, yeni ildən etibarən idmanla məşğul olmağa başlayan insanlar neçə

ay idmanla mütəmadi məşğul olurlar, sizi əmin edirəm ki, bu, çox vaxt 1-2 aydan artıq olmur. Çünki 1-2 aydan sonra adi, gündəlik boz həyat, rutin insanları tor kimi saxlayır. Bu kimi adamlar daim özlərinə "ay, vaxtım olmadı", "işə çox vaxtım getdi", "nə isə gec oyandım" və s. kimi bəhanə axtarırlar ki, vədlərinə əməl etməsinlər.

Üçüncü səhv əsasən rəhbər vəzifədə olan insanlara aiddir. Çox zaman rəhbər vəzifədə olanlar hər şeyi özləri etmək, hər şeyi nəzarətdə saxlamaq istəyirlər. Hər şeyə nəzarət etmək bir mifdir, xəyaldır. Bu, mümkün deyil. Rəhbər insanlar işlərini digər insanlara həvalə etməyi, yönləndirməyi bacarmalıdır. Əgər mənim tabeçiliyimdə 3 nəfər varsa, mən o üç nəfərin işini görməməliyəm. İşlərini onlar özləri görməlidir. Mən daim onların işlərinə müdaxilə etməməliyəm, onlara azadlıq verməliyəm. O zaman mənim vaxtım çoxalır və mən daha ciddi, strateji əhəmiyyətli məsələlərə vaxt sərf edə bilərəm. Çox vaxt təəssüf ki, rəhbərlər hər bir işçinin işinə qarışırlar. Beləliklə də, "vaxtım olmadı", "vaxtım qalmadı" kimi səbəblər gətirirlər.

- Bütün işlərini planlaşdırmısan və gün ərzində gözlənilməz bir məsələ ortaya çıxır. Gözlənilməz halları necə idarə etmək lazımdır?

- Belə bir prinsip var. 60/40 prinsipi. Məsələlər görülür ki,

si sizin beyninizi o qədər düzgün, dəqiq bir rejimə salır, sizə o qədər kömək edir, öz həyatınızı o qədər dəqiq təsəvvür edə bilərsiniz ki, qarşınızdakı hədəf gün işığında olan şəffaflıqda görünür. Hədəfi qarşınıza düzgün qoyanda, sizi ona apara-cıq yolu da ürəklə gedirsiniz. Amma plan olmadan "baxaq görək, nə baş verəcək" prinsipi ilə yaşayan insanlar əksər hallarda həyatda ciddi nailiyyətlər əldə edə bilmirlər.

Düşünürəm ki, ideal planlama 5-10 il arasında olan məsafədir. Qorxmaq lazım deyil; plan səhv ola bilər, dəyişə bilər. Amma planlama prosesi daimi olmalıdır. Bir aydan, üç aydan, 6 aydan bir siz o plana qayıdın və düzgün gedib gəlməsinə nəzər salırsınız. Dənizə çıxan gəminin kapitanı getdiyi yerə çatmaq üçün vaxtaşırı kompası baxıb küləyin istiqamətinə uyğun istiqaməti dəyişdiyi, xəritəyə baxaraq, gü-nəşi, ulduzları düzgün başa düşərək hər zaman öz gəmisini düzgün istiqamətə apara bildiyi kimi, planlama da, sizə həyatınızı idarə etməkdə əvəzsiz kömək edəcək.

- Özümdən misal çəkərdiniz. Siz həyatınızın neçə ilini planlamısınız?

- Mən 2011-ci ildə öz həyatımın 20 illik planını yazmışam. Bu ilin avqustunda planımı yazmağımın 6 ili tamam olacaq. Bu 20 illik planda həm ailə həyatımı, həm fiziki sağlamlığımı, həm ruhi sağlamlığımı - kitab oxumaq, fərdi inkişaf baxımın-

Həyatının 20 illik planını əvvəlcədən yazan təlimçi

Rəşad Bayramovun fikrincə, zamanın idarə olunması xoşbəxt olmaq üçün lazımdır



işgüzar insanlar günün 100 faizini deyil, 60 faizini planlaşdır-sınlar. 40 faizini boş qoysunlar. Amma boş qoyulmuş 40 faiz vaxt o demək deyil ki, həmin vaxtda gedib istirahət etməli-siniz. O 40 faiz bizi gözlənilməz hadisələr qarşısında aciz qalmaqdan qoruyur. Əks təqdirdə, gününüzün 100 faizini də planlayırsınızsa, gündəlik həyatda baş verən gözlənilməz hadisələr - rəhbərdən zəng, hardansa qəfil yoxlama, maşının təkərinin buraxması kimi müxtəlif hadisələr sizin planınızı alt-üst edə bilər. Amma planda qoyduğunuz 40 faiz boşluq rezin kimi dartıla bilir və sizi stressdən xilas edir, imkan yaradır ki, özünüzi itirmədən, rahat, planlı şəkildə işinizi idarə edə-siniz.

- Planlar və zamanın idarə olunması nə qədər uzunmüddətli ola bilər?

- Kəçədən keçən insanlardan nə qədər uzun müddətə həyatlarını planlaşdırdıqlarını soruşsaq, əksəriyyəti ən yaxşı halda 3-5 ay, ən çoxu 1 il deyəcək. Düşünürəm ki, nadir insanlar 1 ildən çox real planlar qururlar. Onu da qeyd edirəm ki, xəyal, ümid etmək başqa, qarşınıza məqsəd qoymaq başqa şeydir.

Fikrimcə, düzgün yanaşma uzunmüddətli planlamadır. Yeni 3-5, hətta 10 il qabağa plan qurmaqdır. Təbii ki, siz 3-5 ildən sonra baş verəcək hadisəni proqnozlaşdırma bilməzsiniz, amma planlaya bilərsiniz. Məşhur Amerika prezidenti Duayt Eizenhauerin belə bir deyişi var: "Mən öz hərbi fəaliyyətim dövründə bir şeyi anladım ki, həyatda planlar faydalı deyil, amma planlama prosesi əvəzsizdir". Kimsə deyə bilər ki, biz bilmirik, 5 ilə nə baş verəcək. Bəlkə elə hadisələr baş verəcək ki, bütün planlar alt-üst olacaq! Amma planlama prose-

Lalə MUSAQIZI

dan - həm də öz peşəkar fəaliyyətimi planlamışam. İndi o plana baxanda görürəm ki, 6 ildə 20 illik planın yarısından çoxuna nail olmuşam. Bu, o demək deyil ki, hamıdan ağıllı, bacarıqlıyam. Sadəcə, nəyə nail olmaq istədiyimi o qədər şəffaf şəkildə təsəvvür edirəm ki, hər gün, hər həftə, hər ay o hədəfə aparan məsafəni qət etmək üçün ən azı bir addım atıram. Təcrübə göstərir ki, hədəfini düzgün seçmiş və düzgün yolla gedən, istiqamətini dəyişməyən insan böyük ehtimal ki, öz hədəfinə düşündüyündən də daha tez çatır.

- Əgər bir insan sizin kimi hədəflərinə planlaşdırdığından daha tez çatırsa, o zaman planı dəyişmək lazımdır?

- Mən planı dəyişməyi planı dəyişməkdən daha tez çətin deyiləm. Çünki dəyişmək mənə kursu dəyişmək kimi gəlir. Əgər mənim hədəfim 5 ildən sonra bir universitetə daxil olub təhsilimi artırmaq idisə və mən buna təsadüfənmi, işimi düzgün qurmaqları 5 ilə yox, 2 ilə nail olmuşamsa, təbii ki, universitet təhsili artıq mənim hədəfimdən çıxır. Amma bu, o demək deyil ki, ümumilikdə təhsil, yaxud inkişaf hədəfi itir. O inkişafın yeni mərhələsi hədəflənə bilər. Bəlkə namizədlik dissertasiyası müdafiə etmək, yaxud xaricdə təhsil almaq, ya da kitab yazmaq yeni hədəfin ola bilər. Bir sözlə, daha zəngin bilik əldə etmək məqsədi qalır. Başqa bir misal çəkim. Əgər hədəfim 10 ildən sonra öz fərdi şirkətimin sahibi olmaq idisə, mən buna 5 ilə nail olmuşamsa, bu, o demək deyil ki, mənə fərdi şirkət sahibliyi problem kimi aradan çıxdı. Yox. Şirkəti böyütmək, coğrafiyasını dəyişmək olar. Bir məqsədə çatdıq, çox gözəl. Əminəm ki, ondan bir addım o tərəfdə, ondan bir pillə daha üstün, daha çətin, sizə daha çox zövq verəcək məqsəd var.

- Demək, son nəticədə zamanın idarə olunması xoşbəxt olmaq üçün lazımdır...

- Mənim təlim kursumun adı belədir: "Xoşbəxt həyat üçün vaxtını düzgün idarə et". Həyat ağ və qara rənglərdən ibarət deyil. Həyatda hər şey bozdu, yəni hər şey birmənalı "hə", birmənalı "yox" deyil, hər şey həm "hə", həm də "yox" ola bilər. Buna görə də həyatda "bu, mənim işimdir", "bu, mənim şəxsi həyatımdır" prinsipi ilə yaşamaq, onların arasına dəmir sədd, beton divar çəkmək mümkün deyil. Kim bunu edirsə, düşünürəm ki, o insan həyatını süni yaşayır. Çünki real həyat belə deyil. Real həyatda, bizim şəxsi həyatımız və iş həyatımız - iki əlimiz bir-birinə qovuşanda, barmaqclar bir-birinə keçəndə necə olursa, elədir. Yəni onları ayırmaq mümkün deyil. Ayrılmağı yalnız sizə ağrı verəcək. Buna görə də fikirləşirəm ki, insan həyatda tarazlıq əldə etdiyi təqdirdə xoşbəxt olacaq. Tarazlıq necə ola bilər? Dediğim kimi, həddən artıq çox işlə məşğul olan mecazi mənada stressdən öləcək, həddən artıq keyfiyyətlə yaşayan, özünü asudə vaxtına sərf edən insan isə, bundan bezib öz həyatının mənasını itirəcək. Buna görə də mütləq şəkildə orta bir mövqə seçilməlidir. Həm şəxsi həyat, həm peşəkar inkişaf, həm əziyyət çəkmək, həm istirahət etmək... Mənə görə tarazlığı tapmaq xoşbəxtliyin formuludur. Vaxtın düzgün idarə edilməsi o tarazlığı tapmaq üçün bir aletdir.