

## Dinlenmenin Önemi

ve

## En İyi Şekilde Dinlenebilmeniz İçin 12 Teklif

Aşağıdaki sunuya kaynaklık eden, sunu için derlemelerin yapıldığı metin <https://kemalsayar.com/> adlı internet sitesinde yayımlanmış olan 'En iyi şekilde nasıl dinlenebiliriz?' başlıklı makaledir. Söz konusu yazı <https://psyche.co> sitesinden alıntılanarak Uzman Psikolog Lamia Kalender Ergül tarafından Türkçe'ye kazandırılmış olup; <https://kemalsayar.com/> adlı internet sitesinde 21.01.2022 tarihinde 'Haftanın Yazısı' bölümünde okurların istifadesine sunulmuştur.





«Dinlenmek, tembellik etmek değildir, aksine dinlenmeyi öğrenmek daha üretken bir hayat yaşamamızı sağlar.»

- Aristoteles'e göre iş angarya ve zorunluluğa, sadece boş kaldığımız zamanlarda zihinsel ve ahlaki yeteneklerimizi geliştirebilir ve daha iyi insanlar olabilirdik.
- Şabat (The Sabbath - 1951) adlı eserinde haham Abraham Heschel, Yahudilikte dinlenen bir günün hafta içinde bir duraklamadan daha fazlası olduğunu “ruhtan, neşeden ve suskunluktan yapılan zaman içerisinde bir saray..” olduğunu savunur.

«Geçmişte boş zaman kavramı, sevdikleri şeyi yapmaları için insanlara zaman ve özgürlük sağlama aracıydı.»

- Felsefeye daha az meyli olanlar için bile boş zaman kavramı, sevdikleri şeyi yapmaları için zaman ve özgürlük sağlama aracıydı. George Washington 1759'da kamusal hayattan emekli olduğunda, tarihçi William Abbot'a göre "savaştan ya da siyasetten daha güçlü ve kalıcı bir etkisi olan" bir girişim olan Mount Vernon'u (evleri) inşa etmeye ve sürdürmeye kendini adanmıştı.

«Günümüzde çalışmayı ve dinlenmeyi zıt kavramlar olarak düşünmek normal hale geldi.»

○ İş canlı ve değerlidir. Değerimizi kanıtladığımız ve miras oluşturduğumuz yerdir fikri yerleşti. Meşguliyet bir onur nişanıdır, hatta ahlaki üstünlüğün bir işaretidir. Dinlenme ise pasif ve anlamsız olarak görülür. Gerçekten de birçok insan dinlenmeyi bağımsız bir olgu olarak düşünmez. Dinlenme iş yokluğuyla tanımlanan negatif bir şeydir.



«Dinlenebilmek iyi bir hayat ve üretken bir kariyer için hayati önem taşır.»

- **Dinlenebilmek iyi bir hayat ve üretken bir kariyer için hayati önem taşır. Aşırı derecede çalışmak hem bireyler hem de gruplar açısından zararlıdır. Kaliteli bir dinlenme arası olmadığında uzun çalışma saatleri sonrası insanlar fazlasıyla yorulur, bu da insanların ve grupların üreticiliğini etkiler.**



«Yoğun çalışma sürelerini dengeleyen günlük rutinler oluşturmak gerekiyor.»

- Tarihin en başarılı bilim insanların, yazarlarının veya generallerinin hayatlarına derinlemesine bir bakış, onların günümüzün sanayileşmiş Batı toplumlarındaki birçok insandan çok daha az çalışma saatlerine sahip olduklarını ve yoğun çalışma dönemlerini dengeleyen günlük rutinler oluşturduklarını ortaya koyuyor.



«Nörobilim ve psikoloji alanında son dönemde yapılan çalışmalar, dinlenme ile ilgili aşağıdaki yaklaşımı destekler niteliktedir.»

- John Lubbock “The Use Of Life” isimli kitabında şöyle der:
- “Dinlenmek aylaklık değildir ve bazen, bir yaz gününde, ağaçların altında çimenlere uzanıp suyun sesini dinlemek veya mavi gökyüzünde uçuşan bulutları izlemek asla zaman kaybı değildir.”



«İyi bir dinlenme şekli asla aylıklık değildir.»

- Dinlenme,, yeni içgörüler geliştirmek için bir fırsattır. İyi bir dinlenme daha uzun daha sürekli bir üretken hayata sahip olmamıza yardımcı olur.

## «Dinlenme bir beceridir.»

- Dinlenmenin en onarıcı şekilleri pasif değil aktiftir. Ayrıca, dinlenme bir beceridir. Pratik yaparak daha iyi olmayı ve dinlenme eyleminden daha fazlasını elde etmeyi öğrenebiliriz. Bu yüzden çalışmayı ve dinlenmeyi karşıt eylemler olarak değil bir bütün olarak görmemiz gerekiyor. Hem çalışmada hem de dinlenmede ustalaşmadıkça tam anlamıyla geliştiremeyiz.

Dinlenmek, nefes almak ya da koşmak gibidir. Bir taraftan tamamen doğal, öte yandan daha iyisini yapmayı öğrenebileceğiniz bir şeydir.

- Yüzücülerin ve Budist rahiplerin enerjilerini korumak veya zihinlerini sakinleştirmek için nefeslerini kullanmayı öğrendikleri gibi, meşgul insanların da zihinsel ve fiziksel pillerini yeniden şarj etmelerine ve üretken bir içgörü patlaması yaşamalarına yardımcı olacak şekillerde nasıl dinleneceklerini öğrenmeleri gerekir. Bu, yeni günlük uygulamalar geliştirmeyi ve dinlenme hakkında farklı düşünmeyi gerektirir.



# 1-Dinlenmeyi Ciddiye Alın

- Takviminize bir göz atın; sadece toplantılar, son teslim tarihleri veya ev içi sorumluluklarla mı dolu? Eğer öyleyse, programınızda ne zaman ve nereden başlayabileceğinizi düşünüp kaliteli dinlenme için vakit ayırın. Eğer yeterli bir boşluk yoksa gerekli alanı oluşturmak için nelerden vazgeçebileceğinizi düşünün. Bu noktada biraz üretken olmanız gerekebilir.



## 2-Kesin Sınırlar Belirleyin

- Aynı anda hem dinlenmeye çalışmaktan hem de işe devam etmekten kaçının.
- İş ve dinlenme arasındaki net sınırlar her ikisini de daha etkili hale getirir.
- Gecelerinizin, hafta sonlarınızın ve tatillerinizin kontrolünü yeniden ele almayı hedefleyin.
- İster günlük yürüyüşler yapın isterseniz arkadaşlarınızla gezilere çıkın, diğer insanlarla düzenli dinlendirici aktiviteler yapın. Bu aktiviteler planlara bağlı kalma oranınızı ve dinlenmeye odaklanmanızı artıracaktır.

## 3-Dinlenmeyi Bir Beceri Olarak Görün

- Dinlenmenin pratikle gelişen bir beceri olduğunu unutmayın. Nasıl ki yeni bir işe başlamak, yeni bir yere yerleşmek ya da tatil moduna geçmek birkaç gün alıyorsa zihniniz de dinlenmenin gücünden yararlanmaya başlamak için zamana ihtiyaç duyacaktır.



- Zihninizin bir sabah rutininden, günün ilerleyen saatlerinde dinlenme zamanı sağlayan bir zaman diliminden yararlanmaya başlaması veya çalışma arasında düzenli molalar vermeye başlamak birkaç haftanızı alabilir.
- Bu nedenle sonuçları görebilmek için zamana bırakın. Bununla birlikte, sabırlı olmanıza rağmen dinlenme yaklaşımınız faydasız gibi görünüyorsa, tıpkı bir diyet veya egzersiz programında olduğu gibi, dinlenme stratejinizi değiştirmenin ve iyileştirmenin yollarını arayın.



## 4-Çalışma ve Dinlenme Zamanlarını İçeren Günlük Bir Plan Oluşturun

- Günlük programınız, kendi kendine denemeler ve iyileştirmeler yapmanın ödülleri kazandırabileceği bir alandır. Hepimiz mesleğimize, işimizin gerekliliklerine, içe dönük veya dışa dönük bir şekilde, sabah insanı veya gece kuşu olmamıza bağlı olarak farklı şekillerde çalışıyoruz. Ancak aşağıdaki iki adımı takip eden herkesin daha iyi hissettiği gözlemlenmiştir:



- İlk olarak, çalışmalarınızı 90-120 dakikalık kesintisiz; son derece odaklanmış bir şekilde planlayın. Ardından 20-30 dakikalık dinlenme araları oluşturun.
- Kendimizi daha uzun süre çalışabileceğimize dair ikna etmemize rağmen, çoğu insanın zihni belirli bir eşikten sonrasına daha uzun süre odaklanamaz. Yoruldukça üretkenliğinizin de değerlendirme yeteneğinizin de düştüğünü unutmayın.



- İkinci olarak; bu çalışma periyotlarını, en önemli görevlerinizi en yüksek enerji ve odaklanma dönemleriniz sırasında yapacak şekilde planlayın.
- Çoğu insan için bu, sabah ilk iş olarak en önemli, ilgi çekici işi yapmak ve diğer işleri öğleden sonraya bırakmak şeklinde olur. Ancak sizin için hangi alışkanlığın işe yaradığını belirli bir deneme yanılma sürecinden sonra tespit edip, bu doğrultuda plan yapmanız en doğrusu olacaktır.





## 5-Bir gece önceden yapabildiğiniz kadar hazırlık yapın.

- Bir gece önceden giyecek kıyafetlerinizi hazırlayın, çalışacağınız alanı boşaltın, hatta müzik listenizi oluşturun. Bir gece önceden ayarlama yapmak gelecekteki performansınız adına küçük seçimler yapmak anlamına geliyor. Ne kadar kapsamlı bir hazırlık yaparsanız ertesı gün hakkında o kadar az düşünür ve öncelikli işlerinize daha fazla odaklanabilirsiniz.

## 6-Uyumadan önce bir sonraki günün işini planlayın.

- Örneğin, yatmadan önce bilgisayarınıza ertesi sabah ele almanız gereken ilk üç şeyi içeren bir not bırakın. Bu şekilde, bir sonraki gün ne üzerinde çalışacağınızı seçmekle uğraşmazsınız. Kendinize bıraktığınız talimatları takip edersiniz.

**7-Bir sonraki gün çalışmaya yeniden başlamayı kolaylaştırmak için duracağınız yeri bilin.**

- **Örneğin, yazarken paragrafı bitirmeyin; cümlenin ortasında durun. Böylece ertesi sabah yeniden başlamanız kolaylaşır. Bu şekilde, uyuyan zihninizin yeni bağlantılar ve içgörüler oluşturmuş olabileceği avantajıyla ertesi sabaha başlayabilirsiniz.**



## 8-Uykuyu bir atılımı hızlandırmak için kullanın.

- İngiliz komedyen John Cleese, Cambridge'de lisans öğrencisiyken bir taslakta sıkışıp kaldığında uykuyu bilerek bir atılımı hızlandırmak için kullandığını söylüyor. “Ertesi sabah 10 sorundan dokuzuna çözümler bulurdum” diyor ve ekliyor “önceki gece sorunun ne olduğunu bile tam olarak göremiyordum”.

## 9-Uyku ve Şekerleme Aralarını İhmal Etmeyin

- İsveçli psikolog Anders Ericsson, 1993 yılında Berlin konservatuvarındaki kemancılarla olan çalışmasında, tüm öğrencilerin uykuyu performanslarını geliştirmek için oldukça önemli bir unsur olarak değerlendirebileceklerini söylemektedir. 20 dakikalık bir şekerleme, bir fincan sert kahveyle karşılaştırılabilir bir enerji artışı sağlar (hem de sonrasında çarpıntı yapmadan) ve yeni bilgileri daha iyi akılda tutabilmemize yardımcı olur.



○ Kestirmesenez bile, düzenli bir yatma saati belirleyerek ve yatmadan önce zihninizi ve sinirlerinizi yatıştıran bir ritüel yaparak evde uykunuzu iyileştirmek işe yarar. Uzun süreli araştırmalar, iyi uykunun daha iyi fiziksel sağlık, daha fazla duygusal istikrar, daha düşük demans seviyeleri ve daha sağlıklı yaşlanma açısından faydalar sağladığını göstermektedir.

## 10-Erken kalkın ve başkaları uyanmadan bazı işlerinizi yapmaya başlayın.

- Gün doğmadan önceki bu saatler, ruhani bir yön taşır ve güneş doğduğunda kaybolur. Erken kalkmak bilinçaltınızın kapısını aralık bırakır.
- Erken kalkmak konsantrasyonunuzu çok olumlu etkiler. Çünkü ev halkı uyanık olmaz ve «kalkmak için kendimi yataktan çıkarmak zorunda kaldıysam zamanı iyi değerlendirmeliyim» diye düşünürsünüz.
- Erken kalkarak işlerinizi erken bitirirsiniz ve kendinize zaman ayırmak için daha fazla olanağa sahip olursunuz.



## 11-Daha İyi Dinlenmek İçin Daha İyi Çalışın

- Daha iyi dinlenmeye yönelik ciddi bir adım atmak istiyorsanız, öncelikle daha verimli çalışmayı, zamanınızı daha verimli kullanmayı öğrenmeniz gerekiyor.

## 12-Başkalarını Sizinle Dinlenmeye Teşvik Edin

- Dünya bize şunu söylüyor: Çalışmak önemlidir. Cevabımız ise şu olmalı: Dinlenmek de önemli.
- Dinlenme sorununu toplum olarak ne kadar çabuk çözebilirsek hepimiz o kadar iyi olacağız. Bu, ailenizle yeni dinlendirici alışkanlıklar, arkadaşlarla yeni ritüeller ve meslektaşlarla yeni günlük programlar oluşturmak anlamına gelir.



# Teşekkürler...

«En güçlü kartal bile dinlenmek için  
ağaç tepelerine iner.»

Uganda Atasözü

Yukarıdaki sunuya kaynaklık eden, sunu için derlemelerin yapıldığı metin <https://kemalsayar.com/> adlı internet sitesinde yayımlanmış olan '**En iyi şekilde nasıl dinlenebiliriz?**' başlıklı makaledir. Söz konusu yazı <https://psyche.co> sitesinden alıntılanarak **Uzman Psikolog Lamia Kalender Ergül** tarafından Türkçe'ye çevrilmiş olup; <https://kemalsayar.com/> adlı internet sitesinde **21.01.2022** tarihinde 'Haftanın Yazısı' bölümünde okurların istifadesine sunulmuştur.

**BATTALGAZİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**Eylül, 2022**