POZİTİF ZİHİNSEL TUTUM

Positive Mental Attitude



Potansiyelini ortaya çıkarmak ve yeni fırsatları erişilebilir kılmak için zihinsel ipuçları ve tekniklerden oluşan bir araç kutusu

DOUGLAS MILLER

"Kişisel hayatta ve iş hayatında başarıya dair kısa ve öz, eğlenceli ve pratik bir rehber. Mutlaka okunmalı."

Katharine Bollon, Öğrenme ve Gelişim Müdürü, Churchill Insurance

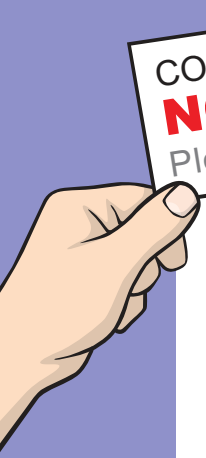
"Kısa, kapsamlı ve sade; içi küçük ama değerli fikirlerle dolu."

Tom McCracken, Lead Learning & Development Consultant, National Resourcing, L&D Dept., National Blood Service

POZİTİF ZİHİNSEL TUTUM

Positive Mental Attitude

First published as the Positive Mental Attitude by Douglas Miller. (c) Douglas Miller, 2005.
Turkish translation published by arrangement with Management Pocketbooks Ltd.



The contents of this electronic book (text and graphics) are protected by international copyright law. All rights reserved. The copying, reproduction, duplication, storage in a retrieval system, distribution (including by email, fax or other electronic means), publication, modification or transmission of the book are STRICTLY PROHIBITED unless otherwise agreed in writing between the purchaser/licensee and Management Pocketbooks.

Depending on the terms of your purchase/licence, you may be entitled to print parts of this electronic book for your personal use only. Multiple printing/photocopying is STRICTLY PROHIBITED unless otherwise agreed in writing between the purchaser and Management Pocketbooks.

If you are in any doubt about the permitted use of this electronic book, or believe that it has come into your possession by means that contravene this copyright notice, please contact us.

TELİF HAKKI UYARISI: LÜTFEN OKUYUNUZ.

Bu elektronik kitabın içeriği (metin ve grafikler) uluslararası telif hakkı yasası ile korunmaktadır. Tüm hakları saklıdır.

Alıcı/lisans sahibi ile Management Pocketbooks arasında aksi yazılı olarak kararlaştırılmadıkça, kitabın kopyalanması, çoğaltılması, bir erişim sisteminde saklanması, dağıtılması (e-posta, faks veya diğer elektronik araçlar dahil), yayınlanması, değiştirilmesi veya iletilmesi KESİNLİKLE YASAKTIR.

Satın alma/lisans koşullarınıza bağlı olarak, bu elektronik kitabın bazı bölümlerini kendi kullanımınız için yazdırma hakkınız olabilir. Alıcı ile Management Pocketbooks arasında aksi yazılı olarak kararlaştırılmadıkça birden fazla baskı/fotokopi KESİNLİKLE YASAKTIR.

Bu elektronik kitabın izin verilen kullanımı hakkında herhangi bir şüpheniz varsa veya bu telif hakkı bildirimine aykırı yollarla elinize geçtiğini düşünüyorsanız, lütfen bizimle iletişime geçin.

MANAGEMENT POCKETBOOKS

Wild's Yard, The Dean,
Alresford, Hampshire
SO24 9BQ UK

Tel: +44 (0)1962 735573
Fax: +44 (0)1962 733637
sales@pocketbook.co.uk
www.pocketbook.co.uk

SOCAR

Turkish translation published by arrangement with Management Pocketbooks Ltd.

İÇİNDEKİLER



GİRİŞ 5
Bu kitap nasıl kullanılır, kitabı kullanırken her şey sizin seçiminize bağlı



İÇİMİZDEKİ ATEŞ 9
Birinci bölüm: kıvılcımı çakanlar – başarıyı ve başarısızlığı neye atfettiğimiz, yeniden ayağa kalkmak, hiçbir şey yapmazsanız hiçbir şey olmaz, kalp-akıl bütünlüğü, özgüven kazanmak, iyimserlik, tutum, öz-bilgi;
İkinci bölüm: alevleri kontrol etmek – başkalarının katkısı, önyargıyı askıya almak, ego, dürüstlük, anahtar kelimeler



OTOMATİK PİLOT 5
Beş vites – çocukluğa dönüş; stresle başa çıkma; yeni bakış açıları; içsel yolculuk; yepyeni bir sen; anahtar kelimeler



SESSİZ İSYAN 47
Dört aşamalı süreç – fırsatları fark etme, fikir arayışı, kararlar, harekete geçme, zihinsel formda kalma, anahtar kelimeler



ENERJİ DEPOLAMAK 69
Doğaya dönüş, dört element, mola vermek, enerji toplamak, gülmeyi öğrenmek, yeni bir bakış açısı kazanmak, anahtar kelimeler



BENİM İŞİM 85
Beş adım: pozitif ol, yaptığım işi seçmek, işe karşı tutumumu seçmek, işi nasıl yaptığımı seçmek, en iyi şekilde çalışmayı seçmek, başkalarıyla nasıl çalıştığımı seçmek, anahtar kelimeler



BİR POZİTİF ZİHİNSEL TUTUM: HAZIR VE NAZIR! 97
Başlangıcım; gol atan siz olun; Birden fazla dünya; 10 adımlık yapılacaklar listesi



OKUMA ÖNERİLERİ 110





GİRİŞ

BU KİTAP NASIL KULLANILIR?

Bu kitabı dilediğiniz şekilde kullanabilirsiniz. Size üç olasılık sunuyoruz...

1. Rasgele. Bir sayfa açın, okuyun ve deneyin!

2. Sistemli. Kitap mantıklı bir sıralamayla ilerliyor. İçinizde olanlarla başlıyoruz (beyin, kalp ve mesane gibi bariz olanlar dışında): Yani içsel ateşinizle.

- Bu ateşi nasıl besleyip bir yangına (ama kontrolden çıkmayan türden) dönüştüreceğimizi öğreniyoruz – **İçimizdeki Ateş**
- Hayatın stresleriyle ve zorluklarıyla nasıl başa çıkacağımızı öğreniyoruz – **Otomatik Pilot**
- Bizi etkilemeden önce değişimi yönlendirmeyi öğreniyoruz – **Sessiz İsyan**
- Bir an durup nefes almayı öğreniyoruz – **Enerji Depolamak**
- Tüm bu harika şeyleri, en çok keyif almak istediğimiz ama bir türlü başaramadığımız şeye – yani işimize– nasıl uygulayabileceğimizi öğreniyoruz – **Benim İşim**
- Hedeflerimize bir adım daha yaklaşmamızı sağlayacak eylemleri beraberimizde götürüyoruz – **Pozitif Zihinsel Tutum: Hazır ve Nazır!**

3. Bu kitabı sevdiğiniz birine verin.

BU KİTABI KULLANIRKEN



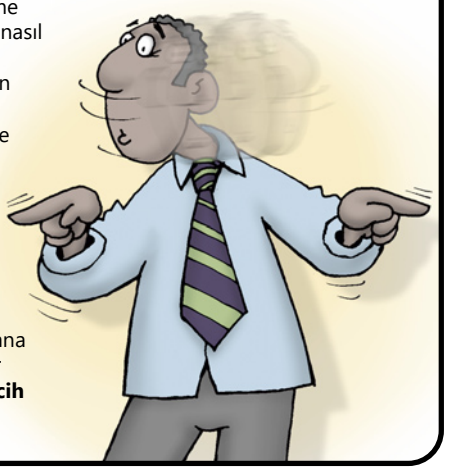
Bu kitabı kullanırken aklınızda bulundurmanız gereken üç şey var:

1. Pozitif olmak, genetik mirastan çok daha fazlasıdır (her suçu ebeveynlerinizin üstüne atamazsınız!); hayatımıza pozitif bir bakış açısı katmak için uygulayabileceğimiz pek çok pratik yol var.
2. Bu kitapta 36 temel teknik var. Bazıları işinize yarayabilir, bazılarıysa uygulamaya pek uygun olmayabilir. Açık fikirli olun; neyin size uyup uymadığını denemeden bilemezsiniz!
3. Fikir ayrılığına düşmek gayet normal! Pozitif olmak herkesin aynı şekilde tanımladığı bir durum değil. Bazen işe yarayan bir şey, bazen yaramayabilir. Önemli olan, ihtiyaç duyduğunuzda başvurabileceğiniz kişisel bir "araç kutusu"na sahip olmanız. Araçlardan biri ya da ikisi pas tutmuş olabilir; bu senaryoda neden onları başkasının işine yaraması için devretmeyesiniz?

Not: Neyin işe yaradığını (ve neyin yaramadığını!) bana bir e-posta ile gönderin. E-postam kitabın arka sayfalarında yer alıyor. Eksik bıraktığım bir şey varsa mutlaka söyleyin.

TERCİH SİZİN

Bu kitapta tekrar tekrar karşınıza çıkan tek bir kelime var: **Tercih**. Koşullar ne olursa olsun, her durumda nasıl tepki vereceğimizi seçebiliriz. Auschwitz'ten sağ kurtulan Viktor Frankl'ın dediği gibi, insanın elinden alınamayacak son özgürlük, koşullara karşı hangi tutumu takınacağını ve nasıl tepki vereceğini seçme özgürlüğüdür; hatta bir toplama kampında bile. Sizin de bu özgürlüğünüz var. Bu kitap yalnızca çevrenizde daha önce fark etmediğiniz şeylere bakmanızı sağlasa bile, yolun yarısını kat etmiş olursunuz. Aslında dünyanın daha şanslı köşelerinde yaşayan pek çoğumuz için bu fırsatlar her zaman var. Ama biz, çoğu zaman hiçbir şey yapmamayı **tercih ediyoruz**; ta ki artık çok geç olana kadar. İşte buna fırsatlara karşı kayıtsızlık denir. Zor olan kısım, o fırsatları görüp harekete geçmeyi **tercih etmektir**. Gerçekten de her şey size bağlı.





İÇİMİZDEKİ
ATEŞ



BİRİNCİ BÖLÜM: ATEŞLEYİCİLER



Önemli olan şeyle başlayalım: Sizinle. Daha doğrusu, içinizdeki o küçük kıvılcımla: Her daim yanmaya devam eden ve sizi yataktan kaldıran, size bulaşıkları yıkatan, sizi alışverişe çıkaran, size sohbet ettiren ve işinize gitmenizi sağlayan o içsel enerjiyle. Bu işler hayatı idare etmemizi sağlar ama çoğumuz, o yetmiş küsur yıla daha fazlasını sığdırmak isteriz. Peki bu kıvılcımı biraz daha parlatmak için ne yapabiliriz? Onu nasıl güzel bir ateşe dönüştürebiliriz?



Cevap, hem kendinize hem de yaşadığınız dünyaya daha pozitif bir gözle bakmayı seçmekte gizli. Arzularınız, içinizdeki ateşi körükler.

Başarıyı ve başarısızlığı nasıl gördüğünüz, hayal kırıklıklarından sonra nasıl toparlandığınız, umudunuzu nasıl koruduğunuz ve özgüveninizi nasıl kazandığınız; pozitif bakış açısına sahip, umut dolu bir yaşamın temel taşlarını oluşturur. Şimdi bu kıvılcımı alevlendirmek için size sunduğumuz yöntemlerden faydalanma zamanı.

BİRİNCİ BÖLÜM: ATEŞLEYİCİLER



Ateşleyicileriniz:

- Başarıyı ve başarısızlığı nasıl anlamlandırdığınız
- Yeniden ayağa kalkma gücünüz
- Hiçbir şey yapmazsanız hiçbir şeyin değişmeyeceği gerçeği
- Kalp, akıl ve ruh bütünlüğü
- Özgüven kazanmak
- İyimserlik
- Tutum
- Kendinizi tanımak





BİRİNCİ BÖLÜM: ATEŞLEYİCİLER

BAŞARIYI VE BAŞARISIZLIĞI ANLAMLANDIRMAK

Bir şeyi ilk kez yaptığınız zamanı hatırlayın; belki araba kullanmayı öğrendiğiniz ya da yeni bir bilgisayar programını çözmeye çalıştığınız zamanı. Nasıl hissetmiştiniz? Hemen kavrayabilmiş miydiniz, yoksa bu yeni beceriyi edinmeye çalışırken bir süre zorlanmış mıydınız? Asıl mesele başarılı olup olmadığınız değil, bu başarıyı ya da başarısızlığı neye bağladığınız. Çünkü nedenleriniz sizinle, tutumunuzla ve gelecekteki gelişim potansiyelinizle ilgili pek çok şeyi ortaya koyar.

Başarılı olmaya yatkın	**Başarısız olmaya mahkûm**
Her zaman kendimi geliştirebilirim	Sabit/genetik yetenek seviyesi
Başarmak için daha çok zaman ayırmalıyım	Yapamam
Tekrar ve tekrar dene	Pes ediyorum
Özgüven iyidir	Özgüven kibirdir
Hatalardan ders çıkar	Hatalar yetersizlik göstergesidir
Sorumluluk al	Bahane üret
Yapabilirim!	Acemi şansı!
Ne yapabilirim?	Patronumun/çalıştığım yerin suçu



BİRİNCİ BÖLÜM: ATEŞLEYİCİLER

Hayal kırıklığı, reddedilme ve belirsiz gelecekler; başarı, övgü ve memnuniyet kadar yaşamın bir parçasıdır. Kişisel çöküş, hayal kırıklığı ve reddedilmenin olumsuz etkilerinin hayatımıza tamamen hükmetmesine izin verdiğimizde başlar. Hayal kırıklığından sonra yeniden ayağa kalkmak, yaşananları kabul etmekle birlikte, kalan yaşamınız ve işinizin devamı için kendinizi yeniden toparlayıp harekete geçirebilmektir.

1. Kendinizi küçümseyen ifadelerden kaçının, örneğin *"Ben beceriksizim"*.
2. Sorunun özüne cesaretle yaklaşın.
3. Bakış açınızı koruyun, olan biteni daha geniş bir çerçeveden değerlendirin.
4. Bazen olayın kendisinden çok, sizin ona verdiğiniz tepki daha önemlidir.
5. Gelecekten başarı bekleyin.
6. Sırf bir aksilik yaşadınız diye içinizdeki ateşi söndürmeyin.



> *Yaralarını bilgeliğe dönüştür.* **— Oprah Winfrey**



BİRİNCİ BÖLÜM: ATEŞLEYİCİLER

HİÇBİR ŞEY YAPMAZSAN, HİÇBİR ŞEY OLMAZ

Kaderin hayatımıza yön verdiğine inanmak, tam da bunu yaşamanın zeminini hazırlar; çünkü bu inanç, harekete geçmemek için elimizin altında duran en kolay bahanedir. Sonuç mu? Kendi kendini gerçekleştiren bir kehanet.

Rehavete Kapılan	**İnsiyatif Alan**
Bir şey bekliyorum	Ne bekliyorsun?
Fırsat varken ortadan kaybol	Sırada ne var?
İdare ediyorum	"İdare eder" benim için yeterli değil
Daha sonra başlayacak bir hayat için hazırlanıyorum	Hayatımı şimdi yaşıyorum
Yaptığım hiçbir şey fark yaratmaz	Fark yaratabilirim
Nasılsa bir fırsat çıkar	Bulmak için harekete geçmeliyim
Şanslıydım	Şansımı kendim yaratırım

> *Piyonlar, yaşamlarındaki olası hedefleri dikkatle düşünmezler; kendi davalarını nasıl ileri taşıyabilecekleriyle de pek ilgilenmezler.*
>
> ***De Charms, Personal Causation***
>
> **(Charles Handy tarafından *Understanding Organisations* kitabında alıntılanmıştır.)**

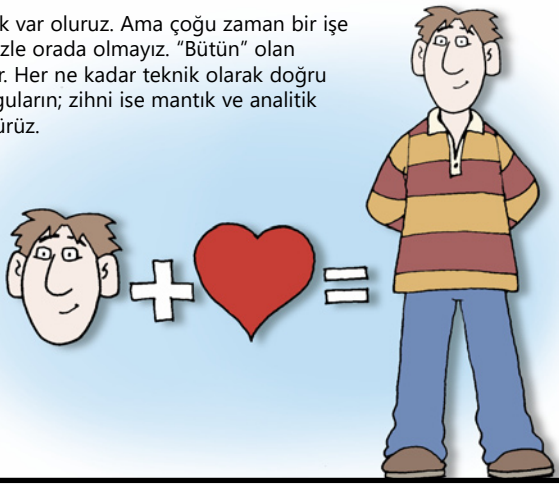


BİRİNCİ BÖLÜM: ATEŞLEYİCİLER

KALP, AKIL VE RUH BÜTÜNLÜĞÜ

Hepimiz bütün birer birey olarak var oluruz. Ama çoğu zaman bir işe giriştiğimizde, bu bütünlüğümüzle orada olmayız. "Bütün" olan benliğimizde bir "boşluk" oluşur. Her ne kadar teknik olarak doğru olmasa da, kalbi genellikle duyguların; zihni ise mantık ve analitik düşüncenin merkezi olarak görürüz.

Yeni bir işe koyulduğunuzda, kendinizi gerçekten adamanın yolu hem kalbinizi hem aklınızı devreye sokmaktan geçebilir.





BİRİNCİ BÖLÜM: ATEŞLEYİCİLER

ÖZGÜVEN KAZANMAK: OLUMLU OLANI ÖNE ÇIKARIN

Güçlü yönlerinizin pratik bir listesini yapın. Bu özellikle, hiçbir yeteneğiniz olmadığını düşünmeye başladığınızda **ya da** yaşadığınız aksilikler yetkinliğinizden şüphe duymanıza neden olduğunda faydalı olacaktır. Aşağıda, kişisel güçlü yönlerin gelecekteki faaliyetlerle nasıl ilişkilendirilebileceğine dair bir örnek yer alıyor.

Mevcut güçlü yönlerim	**İyi olabileceğim alanlar**
Detaylara dikkat etmek	İşleri düzgün yapmak
Zengin hayalgücü	Yaratıcı uğraşlar
Yalnız vakit geçirebilmek	Küçük ölçekli girişimler
Takım oyunculuğu	Rekabet içeren işler
Özmotivasyon	Girişimcilik faaliyetleri
Hedef odaklı olmak	Projeler
Sosyal olmak	Bir kulüp ya da topluluk yönetmek

Ama unutmayın, mevcut yetkinliğinizle gelecekteki potansiyeliniz arasında doğrudan bir bağ olmak zorunda değil.



BİRİNCİ BÖLÜM: ATEŞLEYİCİLER

İYİMSERLİK

İyimserlik, gelecekteki koşullarımızla ilgili olarak kendi kendimize sürekli yaptığımız bir konuşma gibidir. İyimserler kendi yeteneklerinin farkındadır ve geleceklerinden vazgeçmezler. Karamsarlarla iyimserler arasında dünyayı görüş biçimleri açısından birçok fark vardır.

Karamsar	**İyimser**
Kader gibi görülen kusur	Pozitif reaksiyon
Aşırı tepki	Gerçekçilik
Umutsuzluk	Kendime yardım edebilirim
Kış hiç bitmeyecek	Baharın geldiğini görebiliyorum
Şansım dönmeyecek	Şansımı kendim yaratırım
Güzel hiçbir şey başıma gelmez	Hayat fırsatlarla dolu
Onunla çalışamam	Onunla nasıl çalışabilirim?

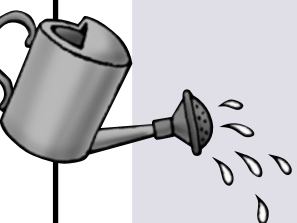
İyimserlik, geleceğe dair körü körüne bir inanca dayanmaz: İyimserlik, gerçekçiliğe dayanır. Başınıza gelen olaylarla değil, sizin geleceğiniz üzerinde yaratabileceğiniz etkiyle ilgilidir.



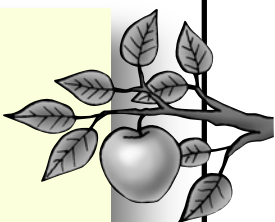
BİRİNCİ BÖLÜM: ATEŞLEYİCİLER

İYİMSERLİK: BAHAR ZİHNİYETİ

Pozitif zihinsel tutum, iyimserliği en güçlü itici güçlerinden biri olarak benimser. Tıpkı bahar mevsimi gibi, iyimserlik de canlılık, tazelik ve yeni bir enerji vaat eder ama elbette beraberinde bazı aksilikleri de getirir. İyimser kişi, baharın gelişinde fırsat gören bir bahçıvan gibidir.



Baharın gelişi	**İyimser insan der ki;**
Kışın sona ermesi	Gelecek umut vaat ediyor
Sıcaklık değişimi	Fırsatlar ve olasılıklar var
Tohumların ekilmesi	Pozitif eylem
Filizlenme	"Yeni"nin tezahürü
Geç don riski	Aksilikler olabilir,
Çiçekler	ama üstesinden geliriz
Meyveler	Kişisel hasat/kazanım





BİRİNCİ BÖLÜM: ATEŞLEYİCİLER

İYİMSERLİK: AKSİLİKLERLE BAŞA ÇIKMAK

İyimserler, bir aksilikle karşılaştıklarında şuna inanırlar:

- Başarısız oldukları koşulları değiştirerek bir sonraki sefer başarılı olabilirler
- Gelecekte her şey daha iyi olabilir
- Hayal kırıklığını engelleyemeyiz ama ona nasıl anlam yükleyeceğimizi biz seçebiliriz
- Yenilgi, öğrenme sürecinin bir parçasıdır
- Terfi alamamış, bir işten reddedilmiş ya da bir satışı kaybetmiş olabilirsiniz ama bu, bir sonraki sefer başarılı olamayacağınız anlamına gelmez
- Bir konuda başarısız olmak, sizi başarısız biri yapmaz
- Herhangi bir şeyde başarılı olmak, sizi başarılı biri yapar



BİRİNCİ BÖLÜM: ATEŞLEYİCİLER

İYİMSERLİK: HER YÜREĞE BİR DAMLA YAĞMUR DÜŞER...

Hayatı hayal kırıklığı, başarısızlık, reddedilme ya da daha kötüsüyle hiç karşılaşmadan geçirmek hem nadirdir hem de muhtemelen oldukça sıkıcı olurdu. Nasıl ki mutluluğu ancak zıt duyguları da deneyimlediğinizde tam olarak anlayabilirsiniz; başarıyı da ancak eksik kalmanın, yetememenin ne demek olduğunu bildiğinizde gerçekten kavrayabilirsiniz.

Ders:
Hayal kırıklığı ya da başarısızlığı birer öğrenme fırsatı olarak görün. Ama bunu sadece "*Yaşadım, bu da bir deneyimdi*" şeklinde geçiştirerek yapamazsınız. O deneyimden tam olarak **ne öğrendiğinizi** belirleyin. Bir sonraki denemenizde (yine aynı şeyi deniyor olsanız bile) fark yaratacak olan sizsiniz: Öğrendikleriniz ve kendinizi geliştirme kapasiteniz.

Abartılı Tepki:
Hayatın vurduğu darbeler zaman zaman aşırı tepkilere yol açabilir. Küçük bir sorun, tüm hayatınızı kaplayan büyük bir meseleye dönüşebilir ve başka hiçbir şeye odaklanamaz hale gelirsiniz. Olaylara hayalinizdeki gibi değil, gerçekten oldukları gibi bakmayı öğrenin.



BİRİNCİ BÖLÜM: ATEŞLEYİCİLER

TUTUM: TAVRINI SEÇ

Her gün tutumunuzu bilinçli şekilde seçtiğinizde, kendinizi o gün çok iyi hissetmeseniz bile olumsuz etkilerin üstesinden gelme ihtimaliniz artar. Aşağıdaki listeden (ya da kendi oluşturduğunuz örneklerden) bir gün boyunca benimseyebileceğiniz birkaç tutum seçin: Bu tutumların olası etkileri ne olurdu?

Neden	**Sonuç**
Merak	Öğrenme
Mutluluk	Başkalarını da mutlu etme
Kafa karışıklığı	Yönsüzlük
Öfke	İçsel/dışsal öfke patlamaları
Hareketli	Eyleme geçme
Melankolik	İçedönüklük
Gergin	Düzgün yönlendirilemeyen enerji
Rahatlık	Olaylardan etkilenmeme
Yüksek motivasyon	Hedefe ulaştırır
Cezbedici!	Çekim yaratır!

Şu anda sahip olduğunuz tutumu yazın. Bu tutumun siz ve çevreniz üzerindeki muhtemel etkileri neler? Buradaki mesele, herkesin bu etkiler konusunda hemfikir olması değil (üstteki listeyle dilediğiniz kadar ters düşebilirsiniz); önemli olan bu etkinin verimli mi yoksa verimsiz mi olduğudur.



BİRİNCİ BÖLÜM: ATEŞLEYİCİLER

TUTUM: HAFTALIK MENÜ

Beş günlük bir çalışma haftasını düşünün. Üç gün boyunca muhtemelen kendinizi orta düzeyde mutlu hissediyorsunuzdur. Bir gün, yaptığınız işe ve bulunduğunuz ortama tamamen yabancılaşmış hissedersiniz. Beşinci günse olaylara göre her yöne savrulma potansiyeliniz vardır. İşte bu gün, işe başlarken bilinçli olarak nasıl bir tutum takınmak istediğinizi seçebileceğiniz gün. Verimli bir tutum seçin ve ona sadık kalın. Etkilerini not edin. Bunu oturttuktan sonra, gerçekten suratsız geçirdiğiniz o gün üzerinde çalışmaya başlayın.

Verimli bir tutumu bilinçli olarak seçmenin faydaları:

- Hedeflere ulaşma
- Artan özdenetim
- Daha güçlü ilişkiler
- Daha yüksek özgüven
- Azalan stres
- Ne ekersen onu biçersin: Kendi davranışınızı iyileştirdiğinizde bu, başkalarının tutum ve davranışlarına da olumlu yansır
- Daha hızlı geçen çalışma günü

> *"Her gün aynı tutumu benimsiyor, en az bir şey başardığımdan emin oluyorum. Bu bir kitaplık yapmak bile olsa!"*
>
> **— Khaled Shbib**



BİRİNCİ BÖLÜM: ATEŞLEYİCİLER

KENDİNİ TANIMAK

Duygusal yeterlilik hem kişisel hem de iş hayatındaki başarı için vazgeçilmezdir. Daniel Goleman, iş yaşamı boyunca -hatta üst düzey liderlik pozisyonlarına kadar- başarıya ulaşmamızı sağlayacak becerilerin, hem erken eğitimde hem de yetişkinlikte edinilmesi gereken özellikler olarak genellikle göz ardı edildiğine dikkat çeker.

Duygusal zekâ geliştikçe göz önünde bulundurulması gereken beş temel yetkinlik şunlardır:

Kendini tanımak – Ne düşündüğünüzü, ne hissettiğinizi, neye inandığınızı ve nasıl davrandığınızı anlamak

Başkalarını tanımak – Onların dünyalarına girip onları anlayabilmek

Kendini kontrol etmek – Düşünce, duygu, dürtü ve davranışlarınızı uygun şekilde yönetmek

Kendini motive etmek – Hedeflerinize ulaşmak için içinizdeki ateşi beslemek

Başkalarıyla çalışmak – Olumlu ilişkiler kurmak ve sürdürmek



İKİNCİ BÖLÜM: ALEVİ KONTROL ETMEK

Pozitif düşünmek sizi olduğunuz yerden hayallere, oradan da başarıya taşıyan içsel ateşinize güç verir. Bu ısı kaynağı ne kadar güçlüyse -bir kıvılcımdan koca bir ateşe dönüşecek kadar- o hayali gerçeğe dönüştürme ihtimaliniz de o kadar artar.
Peki ya ateş kontrolden çıkarsa? Kısa vadeli kişisel kazanımlar dünyaya "Bakın ne kadar harikayım" mesajı verirken; bu kazanımlar kendinizi kibir ve egonun alevleri içinde kaybetmenizle hızla yok olabilir.

İşte rotanızı kaybetmemeniz için rehber olacak dört temel denge noktası:

- **Başkalarının ARMAĞANI**
  Hayatınızdaki insanların katkılarını takdir edin
- **Önyargıyı askıya almak**
  İnsanlara önyargılarınızla değil, gerçekten kim olduklarını dikkate alarak saygı gösterin
- **Ego**
  Evrenin merkezi siz değilsiniz
- **Bütünlük (Dürüstlük/Değerlerle yaşamak)**
  Pozitif olmak, kendinize verebileceğiniz bir hediyedir. Değerleriniz ise bu hediyenin ambalajıdır.







İKİNCİ BÖLÜM: ALEVİ KONTROL ETMEK

BAŞKALARININ ARMAĞANI

Pozitif düşünmek hem içsel hem de dışsal olarak kendini gösterir. İşte ya da hayatın başka bir alanında bir şeyler başarmaya çalışırken, yalnızca kendinizle ilgili olumlu hissetmenin yetmediğini; çevrenizdekilere karşı da aynı yaklaşımı benimsemenin ne kadar önemli olduğunu fark etmeye başlarsınız.

Kendinize dair algınız, çoğu zaman başkalarına gösterdiğiniz tutumda karşılığını bulur. Olumsuz bir tavır, hem kendiniz hakkında ne düşündüğünüzü dışa vurur hem de dünyaya karşı pek de umursamaz olmadığınızın sinyallerini verir — farkında bile olmadan.

Çevrenizdeki insanların düşünce ve duygularına değer vermek hayati önem taşır; çünkü hem yükselişe geçtiğinizde hem de tökezlediğinizde, onların desteğine ihtiyaç duyarsınız.

Yaptığımız işe anlam ve yön kazandıran şey, içinde yaşadığımız dünya ve o dünyadaki insanlardır. Bazen de en çok ihtiyaç duyduğumuz anda bize rehberlik edenler yine onlardır.



** (İng.) Bunu onlardan al.*



İKİNCİ BÖLÜM: ALEVİ KONTROL ETMEK

ÖNYARGILARDAN KURTUL



"Yalnızca bağnazların hiç önyargısı yoktur."
— Mark Brown

"Elbette tamamen objektif bir insan diye bir şey yoktur; varsa eğer, bu ancak Yüce Tanrı'dır... o da gerçekten varsa."
— Antonia Fraser

"Sağduyu, on sekiz yaşına kadar edindiğimiz önyargıların toplamıdır."
— Albert Einstein

"Çoğu zaman düşündüğümüzü sanırız, oysa sadece önyargılarımızı yeniden düzenliyoruzdur."
— William James

"Ten rengi değil, itibar önemlidir."
— Trad

"Kabul etmediğimiz önyargılarımıza, fikirleri boğmasına ya da insanlar, düşünceler ve gelecekteki fırsatlar arasındaki bağı koparmasına izin verdiğimizde, karşımıza çıkan engellerin çoğu aslında kendi yarattığımız sınırlamalardır."
— Fred Armitage





İKİNCİ BÖLÜM: ALEVİ KONTROL ETMEK

ÖNYARGILARDAN KURTUL

Karşınıza çıkan her insanda ona özgü ruhu bulmaya çalışın. Bunun için:

- Zihninizi açık tutun
- Sadece kendi önyargılarınızı doğrulayan şeyleri dinleyerek mevcut kalıplarınızı pekiştirmeyin
- İlk izleniminizi sarsan ya da sorgulatan şeyler söylediklerinde, özellikle kulak verin
- Size duymak istediğinizi düşündükleri şeyleri söylüyor olabileceklerini unutmayın
- Size benzeyen yönlerinden çok, sizden farklı kılan özelliklerine odaklanın
- Herkesin dünyayı farklı algılamasını bir tehdit olarak değil, bir zenginlik olarak görün ve bundan keyif alın



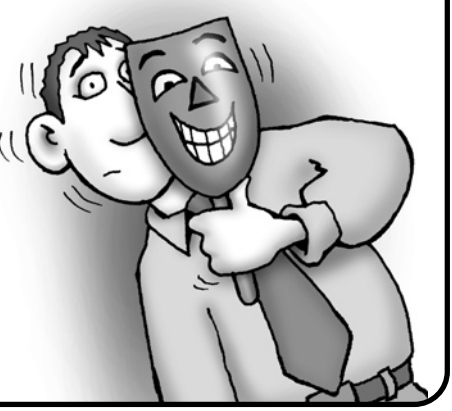


İKİNCİ BÖLÜM: ALEVİ KONTROL ETMEK

EGO VE SEÇİM

Ego, gerçek kimliğimizi dünyadan sakladığımızda arkasına sığındığımız bir maske olabilir. Tercihte bulunmanın, fırsatlara yönelmenin ve sağlıklı ilişkiler kurmanın önünde ciddi bir engel haline gelebilir.

- Benim için doğru olan ne?
- Benim için doğru olan, başkaları için doğru olmayabilir
- Ama başkaları da benim iyiliğimi isteyebilir



> *"Kendin hakkında gerçeği söylemezsen, başkaları hakkında da söyleyemezsin."*
> **— Virginia Woolf**



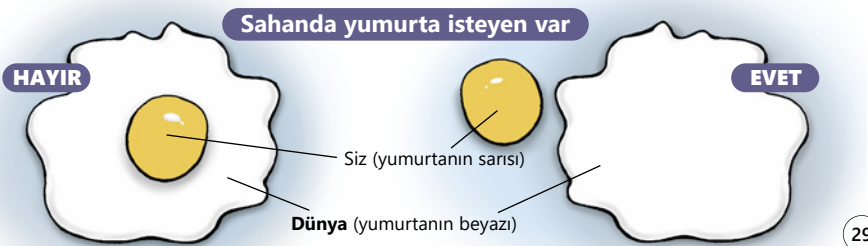


İKİNCİ BÖLÜM: ALEVİ KONTROL ETMEK

EGONUZU BİR YANA BIRAKIN

Kendi evreninizin merkezinde olabilirsiniz ama herkesin evreninin merkezinde değilsiniz. Dünya sizin etrafınızda dönüyormuş gibi davranmak, en çok ihtiyaç duyabileceğiniz insanları sizden uzaklaştırabilir. Egonuzu bir yana bırakmak, özgüveninizden ödün vermek anlamına gelmez. Ama zor zamanlarda tamamen içinize kapanmak, yüzleşmeniz gereken sorunları sağlıklı bir bakış açısıyla görmenize engel olabilir.

Tam da en çok ihtiyaç duyduğumuz anda, arkadaşlarımızın ve iş arkadaşlarımızın dünyasından faydalanma fırsatını kendimize kapatmış oluruz.







İKİNCİ BÖLÜM: ALEVİ KONTROL ETMEK

DÜRÜSTLÜK VE TUTARLILIK

Pozitif zihinsel tutum, eylemi **değerlerle** birleştirir. Bu sayede, sırf pozitif bir tavır sergiliyor diye zalimleri (ki bazılarına göre oldukça "pozitif" olabilirler) gerçek anlamda pozitif düşünen insanlarla aynı kategoriye koymak zorunda kalmayız. Bizi koruyan şey: dürüstlüğümüzü ve tutarlılığımızı koruma çabamızdır ve bu özellik bize, başkalarının gözünde değer kazandırır. Başarı arzunuzu —ya da zaman zaman hissettiğiniz öfkeyi ve adaletsizlik duygusunu— yapıcı bir şekilde yönlendirdiğiniz sürece, hem kendinizi ortaya koyabilir hem de başkalarının haklarına saygı göstermeyi sürdürebilirsiniz.

İşte dürüstlüğü korumanıza yardımcı olacak bazı temel noktalar:

- Hoşgörü
- Güven
- Topluma ve makul yasalara saygı
- Başkalarına zarar vermeyen bir ahlaki duruş
- Ne zaman yanlış yolda olduğumuzu hatırlatacak bir içsel pusula

Pozitif bir zihinsel tutum geliştirirken, bu ilkelerin de düşünce tarzınıza yerleşmesine özen gösterin.

> *"Değerler, hayalini kurduğunuz vizyonun ne kadar doğru olduğunu kontrol etmenin yoludur."*
>
> **— Joel Barker**

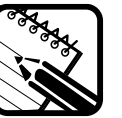


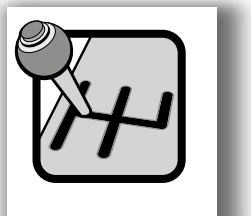
ANAHTAR KELİMELER



Özgüven
Öğrenme
Geliştirme
İyileştirme
Hareket
İyimser
Gerçekçi
Davranış /tutum
Tercih
Arzu
Başarılı olmak
Prensipli
Küresel
Dengeli

NOTLAR





OTOMATİK PİLOT

OTOMATİK PİLOT

BEŞ VİTES



Kendimizi en pozitif hissettiğimiz anlar, hayatın kontrolünü elimizde tuttuğumuz zamanlardır. Stres, değişime verilen olumsuz tepkiler, bakış açısının kaybı, tekdüzelik ve düşük özsaygı... Tüm bunlar kontrolü yitirmemize neden olur. İçten içe ayağımızı biraz gaza basmak istesek de (içimizdeki o kıvılcım hâlâ yanıyor, unutmayın!), motorumuz vites değişimlerine gerektiği gibi yanıt vermiyordur. Peki bizi durduran ne?

İşte bizi çocukluktan alıp kişisel dönüşüm dünyasına taşıyacak beş vites değişimi. Vitesler manuel ama direksiyon sizde, nasıl tepki vereceğiniz size bağlı.



Birinci vites
Çocukluğa dönüş



İkinci vites
Stresle baş etmek



Üçüncü vites
Yeni bakış açıları



Dördüncü vites
İçsel yolculuk



Beşinci vites
Yepyeni bir sen

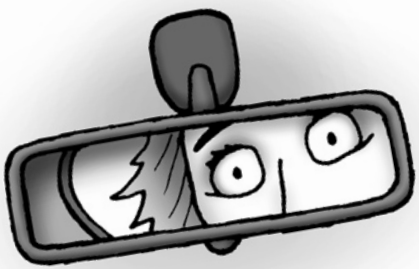


1 BİRİNCİ VİTES: ÇOCUKLUĞA GERİ DÖNÜŞ

DİKİZ AYNASI

Çocuk davranışlarını gözlemlemek, gelişimlerinin kilit noktalarını ortaya koyar. Küçükken peşinden koştuğumuz şeyler, ne yazık ki büyüdükçe kendimize en çok yasakladığımız şeyler haline gelir:

- **Çeşitlilik** – Her şey büyüleyicidir!
- **Farklılık** – Herkes ilginçtir!
- **Deneyimleme** – Oyun
- **Fikir geliştirme** – Yaratıcı ifade alanları



Bu fırsatların çocukken bastırılması, gelişimi yavaşlatır ve çocuklar yetişkinliğe daha düşük bir özfarkındalık ve çevre bilinciyle geçer. Yenilikte olasılığı değil, engeli görürler.

Peki, yetişkinlerin de aynı uyarıcılara ihtiyaç duyması mantıksız mı?

OTOMATİK PİLOT



1 BİRİNCİ VİTES: ÇOCUKLUĞA GERİ DÖNÜŞ

DEĞİŞİME TEPKİ VERMEK

Bir çocuğun değişime tepkisi açık ve nettir. Yetişkinler de benzer duyguları yaşar ama biz genellikle bunları saklar ya da huzursuzluğumuzu dolaylı yollarla belli ederiz. Bir çocuğun değişime verdiği tepkiyi gözlemlerseniz şunları görürsünüz:

• Güvensizlik • İnkâr • Teselli arayışı • Kabullenme

Ve tüm bunların tam tersine:

• Heyecan • Harekete geçme • "Anne-baba, çekilin önümden!" • "Oyun alanım büyüdü!"

Bazen heyecanlanıp harekete geçmeden önce güvensizlik ve inkâr evrelerinden geçmemiz gerekir. Bazen bu noktaya hiç ulaşamayız. Bazen de aradaki adımları atlayarak, doğrudan eyleme geçeriz.

Tüm bu duygular (özellikle güvensizlik ve inkâr), yetişkinlerde de en az çocuklar kadar doğal ve yaygındır. Hatta kendinizi böyle hisseden tek kişi gibi görseniz bile, bu tepkilerin son derece normal olduğunu bilin.

Değişen koşullarımızla ne kadar çabuk barışırsak, o kadar hızlı yol alırız.



2 İKİNCİ VİTES: STRESLE BAŞA ÇIKMAK

POZİTİF BASKI / NEGATİF STRES

Stres, kontrolü koşullara bıraktığınızda ortaya çıkar; oysa asıl önemli olan, koşulları sizin yönetebilmenizdir. Belirli bir düzeyde baskı faydalıdır: Bize ivme kazandırır. Ancak bu baskıyı artık kontrol edemez hale geldiğimizde, stres devreye girer. Bu ikisi arasındaki farkı ayırt edebilmek oldukça önemlidir.

Baskıdan keyif alma	**Stres altında hissetme**
Son teslim tarihlerine uyma	Kötü planlama ve zayıf özörgütlenme
Karar alma	Kararlardan kaçınma ya da sürekli kötü kararlar alma
Olumlu ilişkiler	Aşırı içedönüklük
Dengeli bakış açısı	Gerçekçi olmayan veya mantıksız tutumlar
Duygularını kontrol edebilme	Patlamalar ya da öngörülemez duygusal tepkiler
Motivasyon	İşe ya da diğer aktivitelere karşı ilgisizlik

Tehlike sinyalleri, düşüşe geçtiğinizi fark ettiğinizde —yani davranışlarınız artık size özgü alışıldık halinden sapmaya başladığında— kendini gösterir. Pozitif bir zihinsel tutuma sahip biri, stres belirtilerini fark ettiğinde özdenetimini yeniden kazanmak için birkaç basit ama etkili adım atabilir.



2 İKİNCİ VİTES: STRESLE BAŞA ÇIKMAK

KONTROLÜ YENİDEN KAZANMA

- Sizi strese sokan yaşam alanından zihinsel olarak uzaklaştıracak aktivitelere katılın. Yanınızda sürekli yük taşımayın — özellikle iş kaynaklı olanları.
- Mantıksız talepleri geri çevirin. Ne istediğinizi, ne düşündüğünüzü ve ne hissettiğinizi açık, net ve kendinizden emin şekilde ama başkalarına saygı duyarak ifade edin.
- Durumu değiştirebilecek kendi eylemlerinizi belirleyin. Eğer değiştiremeyeceğiniz bir şeyse, bırakın gitsin. Değiştiremeyeceğiniz şeyi değiştirmeye çalışamazsınız!
- Kendinizi tanıyın — stres sizde nasıl ortaya çıkıyor? Bu sinyalleri tanımak, kontrolü daha hızlı ele almanıza yardımcı olur.
- Sizi strese sokan şeyi ertelemeyin. Kısa vadede daha kolay gibi görünebilir ama aslında geleceğe daha büyük sorunlar yüklersiniz; buna sağlığınız da dahil.



3 ÜÇÜNCÜ VİTES: YENİ BAKIŞ AÇILARI

İŞTE SIKILIYOR MUSUNUZ?

Yaptığınız işi sıkıcı bulduğunuzu kendine tekrar etmek, bu düşünceyi gerçeğe dönüştürür; zihin olarak işten kopar ve gerçekten de sıkılmaya başlarsınız.

Örnek:
Bütün gün bilgisayarda kart oyunu oynayan, yaptığı işi sadece pasif bir varoluş biçimi olarak gören sıkılmış bir resepsiyonisti düşünün. Artık bazı kurumlar "ot gibi" çalışanlarla uğraşmamak için resepsiyon görevlisi yerine gelen ziyaretçilere arayabilecekleri dahili numaralar listesini bırakıyor.

Peki biz nasıl bir resepsiyonist isteriz?
İlgili, meşgul, dışadönük, profesyonel, standart belirleyen, etkileyici, tam anlamıyla bir temsilci. Hepimiz böyle birine rastlamışızdır.

Peki siz işinize nasıl bakıyorsunuz? Bir düşünün:

- Merdiveni tırmanın — sadece bakmakla yetinmeyin.
- Şu an hayalinizdeki işi yapmıyor olabilirsiniz ama kendinize acımak sizi oraya götürmez.
- Bir işi sıkıcı yapan, sizin onu öyle görmenizdir.
- Unutmayın: Yaptığınız işin ta kendisisiniz.



3 ÜÇÜNCÜ VİTES: YENİ BAKIŞ AÇILARI

İŞİMİZE NASIL BAKIYORUZ?

Çalışma hayatına adım attığımızda, kendimizi güvende hissetmek uğruna, aslında küçükken bizi geliştiren ve büyüten şeyleri kısıtlamak cazip gelebilir. Bunu yaptığımızın farkında bile olmayabiliriz.

İşi, hayatın durduğu ve yerine daha sıkıcı bir sürecin başladığı bir şey gibi görmeye başladığımızda, bu dar bakış açısı yavaş yavaş zihnimizi ele geçirebilir.

Eğer çalıştığımız kurumlarda yaratıcılığın olmadığına inanırsak, bu sınırlayıcı algı daha da güç kazanır. Bu sınırlamaların çoğu kendi kendimize koyduğumuz engellerdir.

Yazı (−)	Tura (+)
Angarya	Fırsat
Verimsizlik	Çeşitlilik aramak
Sorumluluktan kaçmak	İnsiyatif kullanmak
Sessiz kalmak	Kendini ifade etmek
Bana ne yapmam gerektiğini söyleyin	Sorumluluk almak
Güvensizlik	Yaparım (zaman alabilir)

Çift taraflı olduğunu sandığınız bir madalyonun diğer yüzünü gördüğünüzde, olumsuz düşünceleri olumlu niteliklere dönüştürme gücünü elinize alırsınız.

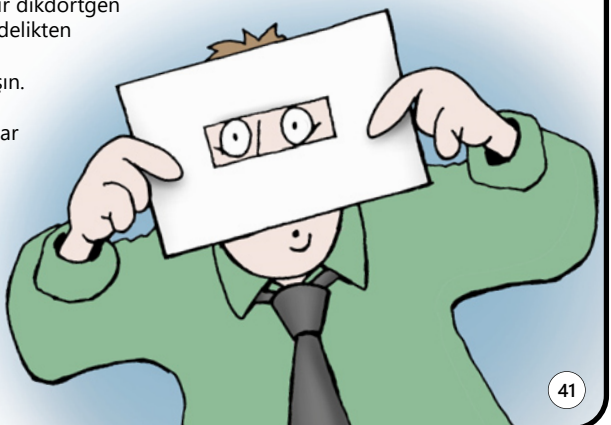
3 ÜÇÜNCÜ VİTES: YENİ BAKIŞ AÇILARI

NE GÖRÜYORSUNUZ?

Dünya sizi duysun istiyorsanız, önce siz dünyayı görmelisiniz.

Bir kâğıt alın ve ortasına küçük bir dikdörtgen oluşacak şekilde kesin. Şimdi bu delikten bakarak bir arkadaşınızla ya da iş arkadaşınızla sohbet etmeye çalışın. İlk başta biraz gülüşseniz de, kısa süre içinde karşınızdakine ne kadar dikkat kesildiğinizi fark edeceksiniz.

Yüz hatlarındaki her ayrıntıyı fark eder, söylediği her sözü dikkatle dinlersiniz.



3 ÜÇÜNCÜ VİTES: YENİ BAKIŞ AÇILARI

BAŞKALARI NE GÖRÜYOR?

"Oraya neden gidecekmişim ki, hırsız kaynıyor."
— İngiltere'yi ziyaret etmek isteyip istemediği sorulan 80 yaşındaki bir Avustralyalı kadın (İngiltere onun için "anavatan" sayılıyor).

"İngilizler neden bu kadar kibirli ve her konuda fikir sahibi?"
— Bir Fransız.
"Fransızlar neden bu kadar kibirli ve her konuda fikir sahibi?" — Bir İngiliz

"Harika bir dinleyiciydi." — Öğrenci.
"Hiç susmadı ki! Ağzımı açamadım." — Öğretmen

"Kedim neden karnı acıktığında gelip bana sürtünüyor?" — Kedi sahibi.
"Ben ona sürtününce neden mama veriyor acaba?"
— Kedi



OTOMATİK PİLOT



DÖRDÜNCÜ VİTES: İÇSEL YOLCULUK



En zorlu zamanlarda, zihinsel olarak sığınabilecek bir içsel dünyası olanlar, ayakta kalmayı çok daha kolay başarır. Hayatın zenginliğinden keyif alabilmek —bakış açısını koruyabilmek— özellikle bir alan büyük sıkıntı yaratıyorsa, o sıkıntıyı hayatın geri kalanından ayırmamıza yardımcı olur. Bu da sorunu çözmeyi kolaylaştırır. Böylece psikolojik dengemizi koruruz.

Kendi zihinsel sığınağınızı şu yollarla geliştirebilirsiniz:

- Kişisel ilgi alanlarınızı çeşitlendirerek
- Size keyif veren şeyleri ihmal etmeyerek
- Beynin sağ ve sol tarafını aktif tutarak (bkz. sayfa 66)
- Dostluklara değer vererek
- Eğer çocuğunuz varsa, onun hayatında gerçekten var olarak

> *Savaş öncesinde zengin bir entelektüel yaşamı olan insanlar, korkunç çevre koşullarından içsel zenginlik ve ruhsal özgürlüğe sığınabilecek bir dünya yaratabildiler.*
>
> **— Viktor Frankl'ın, Auschwitz esirlerinin yaşamını konu alan "İnsanın Anlam Arayışı" adlı kitabından bir alıntı**

5 BEŞİNCİ VİTES: YEPYENİ BİR SEN



Kendinizi pazarlama müdürü olarak hayal edin ve karşınızda duran kişinin "siz" olduğunu düşünün. Kendiniz hakkında ne söylemek isterdiniz? Hangi imajı yansıtmak isterdiniz? Kendi markanız hakkında (adını buraya yerleştirin) ne söylerdiniz?

GÜVENİLİR
HEYECAN VERİCİ
HEVESLİ
DÜRÜST
İYİMSER
ODAKLANMIŞ
ETKİLEYİCİ
MERAKLI
CESARETLENDİRİCİ
DESTEKLEYİCİ
AHLAKLI
POZİTİF
AZİMLİ
EKİP RUHUNA SAHİP

Kim olduğunuzu düşünürseniz, osunuzdur.



5 BEŞİNCİ VİTES: YEPYENİ BİR SEN

ROL MODELLERİ

Rol modellerimizi, kendimizde görmek istediğimiz nitelikleri yansıttıkları için seçeriz. Bu seçim, "Ben de öyle olmak istiyorum!" (örneğin büyük bir sporcudan ilham alan bir genç gibi) tepkisinden, "Bundan ne öğrenebilirim?" sorusuna kadar uzanabilir.

İşte bazı rol modelleri ve onları tanımlayan özellikler, bu listeye kendi ilham kaynaklarınızı ekleyebilirsiniz:

Muhammed Ali	– İlkeler
Rahibe Teresa	– İnsanlık
Jacques Cousteau	– Merak
Mae West	– "Beni olduğum gibi kabul et!" tavrı
Miles Davis	– Yaratıcı deneysellik
Aung San Suu Kyi	– Demokrasi ilkesi
Ellen McArthur	– Kararlılık
Konfüçyüs	– Bilgelik, derin içgörü
Roger Federer	– Bitmeyen kazanma arzusu

Bu insanların her birinin ciddi kusurları da vardı ama kişisel güçlü yönlerini o kadar büyütüp paylaştılar ki, zayıf yanlarını affettik.

İçinizdeki iyiliği verin ve iyilik size geri dönsün.

ANAHTAR KELİMELER



Tercih

Dayanıklılık

Fırsat

Sorumluluk

Bakış açısı

Çeşitlilik

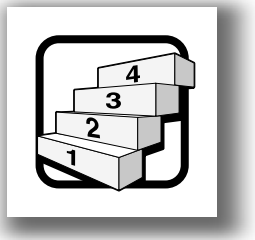
Zenginleştirme

Azimli

Şimdi

Merak

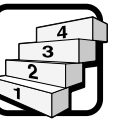
Meydan okuma



SESSİZ İSYAN

SESSİZ İSYAN

DÖRT AŞAMALI SÜREÇ



Kişisel yenilenmenin mümkün olduğunu bir kez gördüğünüzde, zihinsel olarak kendinizi taşıyabileceğiniz pek çok alan ve yaratabileceğiniz bambaşka bir fırsatlar dünyası olduğunu da fark edersiniz. Sessiz bir isyan —tamamen hayal gücünde yaşanan bir içsel hareket— sezgilerimizi, yenilikçiliğimizi, ilham gücümüzü ve hayata geçirme becerimizi harekete geçirir. Tüm bunlar, yeni fırsatlar arama arzumuzla tetiklenir.

Bu dört aşamalı süreci izlediğinizde, sezgiden başlayıp fikir geliştirme ve uygulamaya uzanan yolda fırsatları gerçeğe dönüştürebilirsiniz.

BİRİNCİ AŞAMA: **Fırsatları fark etmek** *(sayfa 50)*
Keşfetme ve sezgiyle fırsatları ortaya çıkarın ya da problemleri tanımlayın.

İKİNCİ AŞAMA: **Fikir arayışı** *(sayfa 55)*
Hayal gücü, yaratıcılık, zekâ ve yenilikçilikle fikirler üretin ve geliştirin.

DÖRT AŞAMALI SÜREÇ (DEVAMI)



ÜÇÜNCÜ AŞAMA: **Karar zamanı** *(sayfa 60)*
Doğru kararlar alabilmek için sezgilerinizi, deneyimlerinizi ve açık, net bir düşünce yapısını kullanın.

DÖRDÜNCÜ AŞAMA: **Harekete geçmek** *(sayfa 64)*
Fırsatlarınızı hayata geçirmek için enerjinizi, kararlılığınızı ve bağlılığınızı devreye sokun.

Ve son olarak...

ZİHİNSEL FORMDA OLMAK: Zihinsel olarak formda olmak, bu dört aşamanın her birinde etkili ve verimli biçimde ilerleme kapasitemizi artırır. *(sayfa 66)*





BİRİNCİ AŞAMA: FIRSATLARI FARK ETMEK

SORUN ÇÖZME

Fırsatları, onlar kaçtıktan sonra hepimiz görebiliriz. Bir sorun gözümüzün içine bakarken onu tespit etmek kolaydır. Ancak her iki durumda da değişen koşullara vereceğimiz tepki çoğu zaman gecikmiş olabilir. Belki biri fırsatı sizden önce fark etti ya da siz tepki verene kadar sorun büyüdü.

Çoğu zaman sezgimizi destekleyecek fazla bilgi arar, bu sırada da treni kaçırırız.

- Eylem ve keşif fırsat doğurur — beklemek yerine etrafa bakarak önde olun
- Bir sorun gözünüzün içine bakıyorsa, artık siz onu değil, o sizi kontrol ediyordur — sezgisel pusulanızı kullanmaya devam edin
- Kendiliğindenliğin tadını çıkarın — fırsatın ne zaman kapınızı çalacağı belli olmaz
- Belirsizlik ve muğlaklıkla barışmayı öğrenin
- Olaylara yaklaşımınızda esnek olun — bir zamanlar işe yarayan bir yöntem, bir sonraki sefer aynı sonucu vermeyebilir



BİRİNCİ AŞAMA: FIRSATLARI FARK ETMEK

ZİHİNSEL İSYAN

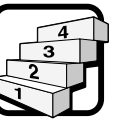
Zihinsel isyan, bize en sıra dışı olandan en sıradan olana kadar pek çok farklı gelecek olasılığını hayal etme özgürlüğü sunar. Birden fazla geleceği zihninde canlandırmak ve bunların gerçeğe dönüşebileceğini düşünmek, o gelecek gerçekten gerçekleştiğinde zihninizi daha açık hale getirir.

Böylesi bir hazırlık, değişen koşullarla çok daha kolay başa çıkmamızı sağlar; çünkü o olasılığı zihnimizde önceden kabul etmiş oluruz. Ve en iyi senaryoda, o geleceği hayal etmiş olmamız, onu gerçeğe dönüştürebilecek kişi olmamızı da mümkün kılar.

Elbette çoğumuz için gelecek, iyi ya da kötü türlü sürprizler barındırır ve her şeyi öngörmek mümkün değildir. Ama açık fikirli bir zihin, beklenmeyene daha açıktır çünkü günlük düşünce yapısında beklenmeyen ihtimallere de yer verir.

Hatta pozitif düşünen biri, beklenmeyeni memnuniyetle karşılar çünkü yeni durumdaki fırsatı hemen görmeye çalışır.





BİRİNCİ AŞAMA: FIRSATLARI FARK ETMEK

PEKİ YA...?

Pişmanlıklar... Sizde de birkaç tane var mı?
Geçmişe takılıp kalmak, yapılan hataları tekrar tekrar düşünmek, gelecekte vereceğiniz kararlarda kendi kendinize koyduğunuz kısıtlamalara yol açabilir.
Kendi kendimize şöyle deriz:

1. *"Geçen sefer beceremedim; muhtemelen yine beceremem."* veya
2. *"Hiçbir şey yapmazsam, en iyi ihtimalle hiçbir şey olmaz; en azından umudum olur."*

Anahtar nokta, "Peki ya...?" sorularını geleceğe odaklı sormaktır.

Geçmiş	**Gelecek**
"Peki ya okulda çalışsaydım?"	*"Peki ya yeniden eğitim alırsam?"*
"Peki ya o terfiyi alsaydım?"	*"Peki ya bu kez terfi alırsam?"*
"Peki ya sürekli televizyon karşısında oturmasaydım?"	*"Peki ya hayat sandığım kadar uzun değilse?"*
"Peki ya o an sinirlenmeseydim?"	*"Peki ya duygularımı kontrol etmeyi öğrenirsem?"*

Uyarı: Geçmişe dönük "Peki ya...?" soruları çoğu zaman "Neden yaptım/yapmadım?" şeklinde kendini gizler.



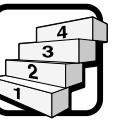
BİRİNCİ AŞAMA: FIRSATLARI FARK ETMEK

PEKİ YA...?

Peki ya... terfi etseydim? İşimden ayrılsaydım? Resim yapmayı öğrenseydim? Bir çocuk sahibi olsaydım? Uçmayı öğrenseydim? Bir konuda uzmanlaşsaydım? "Zamanım yok" bahanesini bırakabilseydim?

Peki neden olmasın? Okula geri dönün. Yeni bir şey deneyin. Çevrenizde ücretsiz sunulan her şeyi araştırın. Biraz zihinsel deodoranta zaman ayırın. *(bkz. sayfa 72)*.
Boşa harcadığınız tüm zamanı değerlendirin!

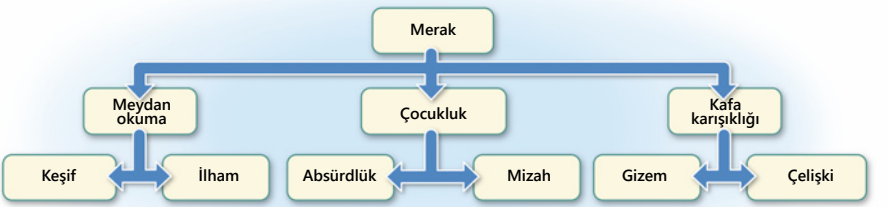
Renk seçme şansınız olsaydı...
Doğal olarak, bizimle aynı görüşlere, zevklere ve fikirlere sahip insanlara çekiliriz.
Ama bu kez farklı düşünen insanlarla vakit geçirmeyi deneyin. Kendinize yeni bakış açıları kazandırın.
Dünyaya köhne ve dar bir pencereden bakan insanlar zamanla kendi karikatürlerine dönüşür.



BİRİNCİ AŞAMA: FIRSATLARI FARK ETMEK

HER ŞEYİ GÖRMEK

Oscar Wilde "Çok fazla yurtdışı gezisi zihni köreltir" demişti. Eğer çevrenizde olan biteni kanıksayıp sıradanlaştırmaya başladıysanız, söylediklerinde haklı çıkabilir. Merak, ilhamı besler; etrafınızda gördüklerinize karşı merak duymak ise keşfi, fırsatı ya da sadece sahip olduklarınız için duyduğunuz basit bir takdiri besler. Etrafınızda gerçekten neler olduğunu daha dikkatli gözlemlemeye başladığınızda, aşağıdaki unsurları aramayı deneyin:



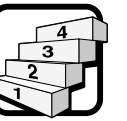
Merak eden, fırsatı görür. Fırsat kayıtsızlığı ise, elimizde olanlara karşı kayıtsızlaşmayı seçtiğimizde filizlenir.



İKİNCİ AŞAMA: FİKİR ARAYIŞI

BİRKAÇ YARATICILIK ARACI

- ***Yaratıcı bir egzersiz olarak, sizi başarılı kılan unsuru bir süreliğine ortadan kaldırın.*** Örneğin, zor zamanlar geçiren bir halk kütüphanesi şu soruyu sorabilir: "Eğer kitaplarımız olmasaydı, kütüphanemizi nasıl popüler hale getirirdik?" (Kahve köşesi? Dinlenme alanı? Video oyun salonu?) Ardından kitapları geri koyun.
- ***Neyin iyi olduğuna odaklanın.*** Bir fikrin neden işe yaramayabileceğine kafa yormak yerine, hangi yönlerinin işe yaradığını düşünün.
- Yeterince fikriniz olana kadar ***yargılarınızı*** askıya alın. Tek fikri olan kişilere dikkat edin.
- Üreteceğiniz fikirlerin ***sınırı yoktur*** — sınırı ancak siz koyarsınız.
- ***Peki ya*** hizmet, aşk gibi olsaydı? Müşterimize dikkatli, ilgili, özenli olur; ona armağanlar verirdik. Daha önce bağlantısız iki kavramı birleştirin ve sizi nereye götürdüğünü görün.
- Bazen ***en açık*** olanı yapmak da yaratıcı bir hamledir — bunu atlamayın!



İKİNCİ AŞAMA: FİKİR ARAYIŞI

İMKÂNSIZ BİR BULUŞ MU?

Yeni bir fikir üretmek —ister var olan bir soruna çözüm olsun, ister tamamen yeni bir şeyin doğuşu (ya da ikisi birden)— pozitif düşünen bir zihin için en büyük meydan okumalardan biridir. İnsan, hayal edebildiği şeyleri yaratma konusunda olağanüstü bir yeteneğe sahiptir. Ama çoğu zaman çözüm üretir ve ardından bunları hayata geçirmemek için bahaneler buluruz.

Hareketsizlik	**Eylem**
Bu imkânsız	Neden olmasın?
Bu işler böyle yapılmaz	Artık burada işler değişecek
Şu an çok meşgulüm	Ne kadar zaman kazanacağımızı bir düşün
Asla işe yaramaz	İşe yaraması için ne yapmalıyız

Israrcı olun.
İki kurbağa bir kova kremaya düşer. İlki hemen kaderine boyun eğer ve boğulur. İkincisi ise vazgeçmeyi reddeder, tüm gücüyle çırpınmaya başlar. Sonunda krema tereyağına dönüşür ve o da sıçrayarak kovadan çıkar!

— Roger Von Oech'in *"A Whack on the Side of the Head"* adlı kitabında anlatılan bir hikâye



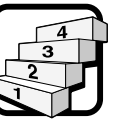
İKİNCİ AŞAMA: FİKİR ARAYIŞI

BU ÇOK SAÇMA!

Bugün size saçma gelen bir fikir, yarın sizin için sıradan olabilir. Bugün saçma bulduğunuz bir şey, şu anda başkaları için tamamen normal olabilir. Ve bugünkü "normaliniz", bir başkasının gözünde tam anlamıyla saçmalık olabilir.
Kafanız karıştı mı?
Sağlıklı bir ortam —ister işyeriniz ister yaşadığınız ülke — görünüşte "saçma" olan fikirlerin üretilmesine alan tanır. Saçmalığı ve kafa karışıklığını öylece geçiştirmeyin; çünkü fırsat tohumları tam da orada filizlenebilir!

Hayat absürd bir tiyatro mu?

1950'liler	**21. yüzyıl**
Tüp bebekler	Erkeklerin doğum yapması
Uzay yolculuğu	Zaman yolculuğu
Hepsi bir arada taşınabilir telefon/müzik/TV/kamera	Beyne yerleştirilen mikroçip
Turner ödülü kazanan sanatçılar	Kurumsal sanatçılar
Kivi meyvesi	Poşette yetişen marul



İKİNCİ AŞAMA: FİKİR ARAYIŞI

KAOS YARATMAK

Söylenene göre, Çin'de bir kelebeğin kanat çırpması Kaliforniya'da bir kasırgaya yol açabilir.
Peki, sizin ortaya attığınız yaratıcı fikirlerin etkisi ne olurdu?
Hayatınızda geleceğe dair olasılıkları düşünürken bu egzersizi deneyin.
Olası sonuçları olabildiğince ileriye taşıyın. Bazen küçücük bir adım bile yaşamı canlandıran büyük bir harekete dönüşebilir.
En uç sonuç, kişisel anlamda sizi en çok zorlayacak hedef haline gelebilir.

EYLEM	SONUÇ



İKİNCİ AŞAMA: FİKİR ARAYIŞI

OKUYARAK TOHUM EKME

Fikirler ve ilham kıvılcımları çoğu zaman en beklenmedik anlarda gelir; üstelik çoğu kez onlara en hazırlıksız olduğumuz zamanlarda. Belki de sorunu bilinçli olarak çözmeye çalışmadığımız için, çözüm kendiliğinden ortaya çıkar.

İlgisiz gibi görünen sorunlara dair çözümleri okumak bile, daha önce bağlantısız olan iki dünyayı zihinsel olarak birleştirmemize ve hayal gücümüzle sıçrama yapmamıza olanak sağlar.

Yürürken, dalmışken, kitap okurken, duşta ya da bir tren yolculuğunda o şimşek gibi fikir hepimizi vurabilir. Çoğumuz ise onun gelip geçmesine izin veririz.

1. İlham için ağınızı olabildiğince geniş atın.
2. Kendi çevrenizden tamamen farklı dünyalarda neler olup bittiğine bakın.
3. Boş zamanlarınızı değerlendirmeyi öğrenin.
4. Zamanı geldiğinde atlayın, tereddüt etmeyin.

"Okuyarak tohum ekme" fikri, farklı kitaplardan, dergilerden ve gazetelerden beslenerek ilham bulan pek çok kişiye tanıdık gelecektir.



ÜÇÜNCÜ AŞAMA: KARARLAR, KARARLAR

BEKLEME OYUNU

Elinde kazandıracak bir deste tuttuğunu düşünen bir kart oyuncusunu hayal edin. Eğer elini hemen oynarsa, bekleyerek elde edebileceği kazançları kaçırabilir. Ya da erken oynayarak, ileride yaşayacağı daha büyük bir yenilgiden kendini kurtarabilir!
Belki de içgüdüsel olarak doğru olduğuna inandığı eli, açıklamak için en doğru zamanı beklemeyi seçer.

Peki bu kararı verirken hangi ölçütleri kullanabilir?

- **Deneyim** – Benzer durumlarda daha önce ne işe yaradı? Bu oyunu ilk kez mi oynuyor?
- **Olasılık** – Diğer oyuncuların daha iyi bir ele sahip olma ihtimali nedir?
- **Sezgi** – Elindekinin herkesten daha iyi olduğuna dair güçlü bir his
- **Sabır** – Duygularını kontrol edip elindekinden duyduğu memnuniyeti saklayabilecek mi? Duyguları yönetebilmek, daha büyük ödüller getirebilir
- **Fırsat** – "Eğer bu fırsatı şimdi değerlendirmezsem, bir daha karşıma çıkar mı?"

DERS:
Sezgilerimiz, bize hangi yönün doğru ya da yanlış olduğunu söyleyen altıncı bir his gibidir.



ÜÇÜNCÜ AŞAMA: KARARLAR, KARARLAR

SEZGİNİZİ KULLANIN

"Yapabileceğinizi düşünüyorsanız da, yapamayacağınızı düşünüyorsanız da genelde haklısınızdır." (Henry Ford'a atfedilir)	**AMA**	İçgüdülerimiz bazen sadece görmek istediklerimize odaklanmamıza, görmek istemediklerimizi ya da farkında olmadıklarımızı ise göz ardı etmemize neden olabilir.
Bir karar verebilmek için tüm gerçeklere ihtiyaç duyuyorsanız, asla yeterince bilgiye sahip olamazsınız.	**AMA**	Deneyim, sezgilerimizi şekillendirir.
Bir yol ayrımında sezgimiz bizi genellikle en çok ödül vaat eden yola yönlendirir.	**AMA**	Sezgi, bazen farkında olmadan "boş bir umuda" da dönüşebilir.



ÜÇÜNCÜ AŞAMA: KARARLAR, KARARLAR

KİRLİ DÜŞÜNCELER

Karar vermek, berrak ve arı bir zihinle düşünmeyi gerektirir. Sağlıklı kararlar alabilmek için kararlarımızı şu süzgeçlerden geçirmeliyiz:

- Görüşlerimiz
- Önyargılarımız
- Bakış açılarımız
- Dünya görüşümüz

Kararlarınızı başkalarının yaşamları ve düşünce biçimleri üzerinden de süzün ve dünyayı farklı açılardan görmeye kendinizi zorlayın. Mantıklı ve serinkanlı bir düşünme süreci, içine yeterince sezgi katıldığında zihinsel bulanıklıkları arındırır.

- Küçük kısa vadeli kazançlar uğruna uzun vadeyi feda ediyor olabilir misiniz?
- Başka biri bu duruma nasıl bakardı?
- Aldığınız kararı hangi ön kabuller ya da önyargılar gölgeliyor olabilir?
- Gerçekten diğer tarafta çimen daha mı yeşil? Şu anki koşullarınızda fark etmediğiniz ne olabilir?

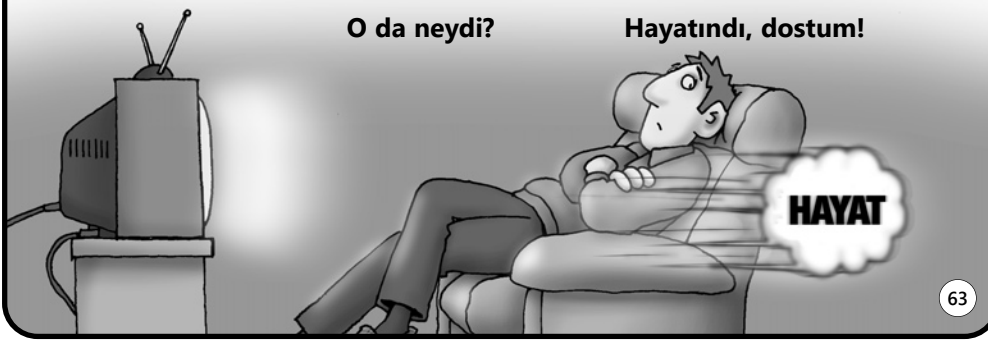


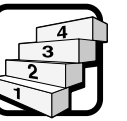
ÜÇÜNCÜ AŞAMA: KARARLAR, KARARLAR

ERTELEME!

Hayat, yaş aldıkça sihirli bir şekilde başınıza gelecek gizemli bir şey değildir— sizi başarıya götürecek önceden yazılmış olaylar dizisi hiç değildir. Aksine, hayatınızı şu anda yaşıyorsunuz ve onun içinde olmayı da, sadece izlemeyi de siz **seçebilirsiniz**.

Verilmesi gereken kararları verin. Çoğu durumda bir karar vermek, eğer o karara gerçekten kendinizi adarsanız, kararsız kalmaktan daha iyidir.





DÖRDÜNCÜ AŞAMA: HAREKETE GEÇMEK

BEŞ EYLEM

1. **Adanmış olun**
   Eğer gerçekten kendinize inanmazsanız, başkaları hiç inanmaz.

2. **Cesur olun**
   Yaratıcı fikirlerin ve çözümlerin kabul görmesi için onları yaratıcı biçimde savunmak gerekir. Fikirlerinizi aktarmanın yeni ve yenilikçi yollarını bulun.

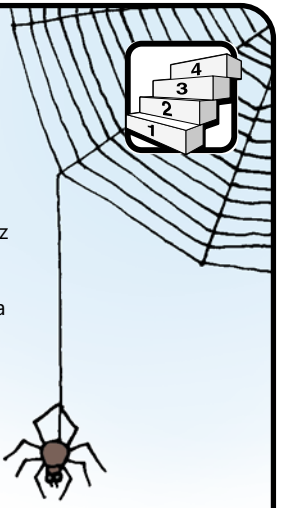
3. **Dirençli olun**
   En güçlü fikirler ve çözümler, en sağlam zihinleri gerektirir. Olumsuz geri dönüşler ve reddedilmeler bu süreci daha da zorlayacaktır.

4. **Esnek olun**
   Tüm kurumlar ilişkiler ve etki ağlarıyla örülmüş karmaşık yapılar içinde çalışır. Yaklaşımınızı kişilere ve duruma göre uyarlamayı öğrenin.

5. **Kendinizi eleştirin**
   Fark yaratmak için ben ne yapabilirim? Daha fazlasını verebilir miyim?

DÖRDÜNCÜ AŞAMA: HAREKETE GEÇMEK

VAZGEÇMEYİN

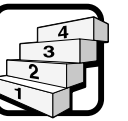


Çoğu zaman başarıya sadece küçük bir adım kalmışken vazgeçtiğimiz söylenir. O küçük adım her zaman açık seçik ortada olmayabilir: Alışılmışın dışında bir fikir, geçmiş başarıların geleceğe ışık tutacak şekilde analiz edilmesi, yardıma ihtiyaç duyduğunuzu kabul etmek ya da kimi zaman zihinsel ve/veya fiziksel acıya katlanmak o engeli aşmanızı sağlayabilir.

Bugüne kadar geldiğiniz yol muhtemelen dümdüz bir çizgi değil, örümcek ağı gibi karmaşık bir yapıydı. Ve son adım, sizi o daha yüksek hedefe gerçekten layık kılacak asıl sınav olabilir. Son sınav için hazır olun.

> *Acı geçicidir... ama vazgeçmek kalıcıdır.*
> **Lance Armstrong**

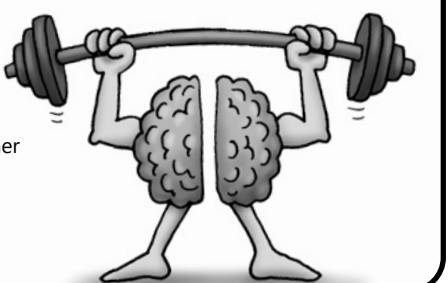
ZİHNEN FORMDA KALMAK



Beynimiz iki farklı yarım küreden oluşur: sol ve sağ. Araştırmalar, beynin sol tarafının daha çok analitik ve sistematik düşünme süreçlerinden sorumlu olduğunu göstermektedir; dil ve mantık bu sürece örnek olarak verilebilir. Sağ taraf ise daha çok sanatsal uğraşlar, sezgi gibi "yumuşak" süreçlerde devreye girer.

Bazı insanlar, beynin bu iki tarafından birinde daha güçlü olduklarını iddia edebilir ve bu doğru da olabilir. Ancak yadsınamaz olan şudur: başarılı olmak için her iki yarım küreye de ihtiyaç duyarız.

Nitekim bu iki yarımküre, milyonlarca küçük nöronla birbirine bağlıdır. Bir taraf diğerini uyarır. Düşünme süreci boyunca, fikirleri sürekli olarak beynin iki yarısı arasında gidip gelerek değerlendiririz. Tıpkı bedeni formda tutmak gibi, her iki beyin yarısını da aktif tutmak, onları en yüksek kapasitede çalışır halde tutar.



Zihnen formda kalmak, çözüm üretme ve doğru kararlar alma kapasitemizi artırır.



ZİHİNSEL FORMDA KALMAK

İKİ BEYİN: YUMUŞAK ve SERT

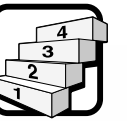
Aşağıdaki uğraşlardan bazılarını inceleyin ve beynin her iki yarım küresini de çalıştırmanın ne kadar önemli olduğunu göz önünde bulundurun. Elbette her uğraş, beynin hem sağ hem sol tarafını belli ölçüde kullanır; ancak bazılarının çıkış noktası bir tarafa daha fazla dayanır.

	Yumuşak *(Sağ beyin)*	**Sert** *(Sol beyin)*
Reklam ajansı	Akılda kalan sloganlar	Nakit akışı
Muhasebe	Etik	Matematik
Futbol	Top hâkimiyeti	Oyun stratejisi
Müzik bestesi	Melodi yazmak	Nota yazımı

Buradaki asıl mesele, beynin hangi tarafını kullandığını takıntı haline getirmek değil, her iki yönünü de-hem yumuşak hem sert tarafını- başarı için geliştirmek gerektiğini fark etmektir.

Bir egzersiz olarak, ilgilendiğiniz bazı faaliyetlere bakın ve o işte gerçekten başarılı olmak için hangi yumuşak ve sert süreçleri geliştirmeniz gerektiğini düşünün.

ANAHTAR KELİMELER



Hayal etmek

Bakış/ vizyon

İçgüdü

Geliştirmek

Fırsat

Seçenekler

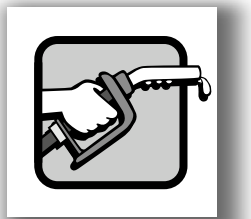
Yaratıcılık

Delilik

Kararlı

Hareket

Israrcı



ENERJİ DEPOLAMAK

ENERJİ TOPLAMAK



DOĞAYA DÖNÜŞ

DÖRT ELEMENT



Toprak Elementi

Kendinize zaman ayırmak *(syf. 72)*
Toprak, bizi doğal çevremize geri götürür; en çok keyif aldığımız şeylere yaklaştırır.



Ateş Elementi

Enerji üretmek *(syf. 75)*
Ateş, hepimizin içinde yanan kıvılcımı harlayacak enerjiyi sağlar (bkz. birinci bölüm) ve bunu güçlü, güzel bir ateşe dönüştürür.



Hava Elementi

Gülmeyi öğrenmek *(syf. 78)*
Hava, yeniden nefes alma fırsatı sunar — oksijen alımı perspektifimizi korumamıza ve gevşememize yardımcı olur.



Su Elementi

Yeni içgörüler kazanmak *(syf. 81)*
Su, berraklık testidir. Düşüncelerinizde sıkıştıysanız, farklı bakış açılarıyla kendinizi tazeleyin: Sorular sorun ve gerçekten dinleyin.

Channel 4'tan Adam Gee'ye teşekkürler: Bu elementler ödünç alındı ve dijital olarak yeniden düzenlendi.

ENERJİ TOPLAMAK

DOĞAYA DÖNÜŞ

DÖRT ELEMENT

Bazen kendinizi yenilemek için dışarı çıkmanız, gülmeniz, çeşitlilik aramanız ve tazelenmeniz gerekir ki bir sonraki aşamaya hazır olabilesiniz. Aşırı içedönüklük ve sürekli kendinizi analiz etme hali, zamanla durağanlığa yol açabilir. Kendini sürekli sorgulama alışkanlığı, bizi adeta felç eder.

Zihinsel kısırlık, psikolojik enerjisini yeniden şarj etme şansını kendine tanımayanlara uğrar. Kendinizi canlandırmak için dört doğal elementten faydalanın.

Basit bir egzersiz: Geçmişi kapatın, olup biteni bir kenara bırakın ve tamamen taze bir bakış açısıyla düşünmeye başlayın.







TOPRAK: KENDİNE ZAMAN AYIRMAK

ZİHİNSEL DEODORANT

Biraz mola verin! Pozitif insanlar her an düşünmeyi düşünmek zorunda değildir: Sürekli kendinizi analiz etmeye saplanmak ters etki yaratabilir; çünkü zihinsel aynanızda sadece kendinizi görmeye başlarsınız: Geri kalan dünya arka planda kalır. Günlük rutinden kendinizi kurtarın ve işle ilgisi olmayan bir şeye yönelin.

Zihinsel tazelik, doğru zamanda uygulanan bir tür "zihinsel dedorant" ile mümkündür. Hangi markayı (ya da yöntemi) seçeceğiniz tamamen size kalmış. Seçenek çok fazla:

Oyun	Aile	Spor	Satranç	Cinsellik/Aşk	Öğle yemeği	Müzik
Okuma	Televizyon	Arkadaşlık	Duş	Huzur	Doğa	Tren gözlemciliği
Şehir	Yürüyüş	Nedensiz eğlence	İbadet	Bisiklet	İnternet	Ördekleri beslemek

Zihinsel deodorant, kafanı kuma gömmek demek değildir. Önünde uzananlara karşı kendini yeniden canlandırmak demektir.

Sabah bir zorunluluktur, akşam ise bir keyif. **Londra kahve dükkânı yazısı**



TOPRAK: KENDİNE ZAMAN AYIRMAK

İŞTE OYUN OYNAYABİLİR MİSİNİZ?

Oyun oynamayı unutma. Zaman zaman kendimize ayırdığımız etkinliklerde (önceki sayfada olduğu gibi) oyunla meşgul olabiliriz. Ama en güzeli, işyerinde de oynamayı öğrenebilmektir. Pek çok kültürde, iş ve oyun iç içe geçmiş, yaşamın kesintisiz bir ifadesine dönüşmüştür. Hem kendiniz hem işiniz için en yüksek verimi neşeli, eğlenceli ve oyunsever yanınızı ortaya koyarak sağlayabilirsiniz.

Oyuncu insanların özellikleri*:*

- Kendini hafife almayı, işini ise ciddiye almayı bilirler
- İş, katlanılması gereken bir şey değil; keyifle yapılabilecek bir şeydir
- Oyun hepimizin doğasında vardır
- Oyunseverlik bir ruh halidir
- Oynamak, dünyayla bağ kurmak ve etkileşime geçmektir
- Hepimiz farklı şekillerde oynarız
- Oyunsever insanlar üretkendir

> "*Oynamak, kendini hayata dahil etmektir.*" **Pat Kane, The Play Ethic**

TOPRAK: KENDİNE ZAMAN AYIRMAK

KEDİ UYKUSU

İlham, tembellikle gelmez. Ama öte yandan, eski sorunlara yeni çözümler üretmek için kendinizi zorlamak da ters tepebilir. Zihin köşeye sıkıştığında en az yaratıcı, en az esnek ve en az oyunsever haline bürünür. Sıcacık bir şöminenin önünde, mışıl mışıl uyuyor gibi görünen bir kediyi düşünün. Bir fare geçer... ve bir anda, kedi onu pençeleri arasına alır.

Kedi, dünyadan geri çekilmiş gibi görünse de aslında her şeye hazırdır. Dış dünyadan kopmakla, dünyayla aktif bağ kurmak gibi zıt görünen iki durumu bir arada taşır. Bazen bir sorundan bir süreliğine uzaklaşmak, zihni sadeleştirir ve onu daha rahat bir hale getirir.

En büyük ilhamlarınızın ne zaman geldiğini bir düşünün; çoğu zaman, sizi en hazırlıksız yakaladığı anlarda ortaya çıktığını fark edeceksiniz. Önemli olan, o ilham geldiğinde harekete geçebilmektir.







ATEŞ: ENERJİ ÜRETMEK

KALKIN KANEPEDEN!

Bazı insanların diğerlerinden daha enerjik olduğu sık sık söylenir. Hiçbirimiz aynı yaratılmadık; muhtemelen belli bir genetik enerji mirasına da sahibiz. Ama kendinizi "düşük enerjili" biri olarak kabullenmek, bu durumu gerçek haline getirir.

Pozitif insanlar, içlerindeki enerjiyi artırmak için şu araçları kullanır:

1. **Eğlence / Kahkaha**
   Dışarı çıkın ve kendinize keyifli zamanlar yaratın (fikirler için bkz. sayfa 72).
   Hayatta eğlenceden tamamen mahrum kalmak kadar yıpratıcı bir şey yoktur.

2. **Egzersiz**
   Kısa vadede enerjini tüketiyor gibi görünse de, orta ve uzun vadede hem fiziksel hem zihinsel dayanıklılığı artırmanın en önemli yollarından biridir. Egzersiz, beyninizi ve bedeninizi sizi yavaşlatan tortulardan arındırır.

3. **Çeşitlilik**
   Zihinsel enerjiyi canlı tutan şey, uyarandır. Çeşitlilik, yeni uyaranlar yaratır.

4. **Ne kadar çok verirseniz...**
   ...o kadar çok alırsınız. Eylem, zamanla kendi enerjisini üretmeye başlar.





ATEŞ: ENERJİ ÜRETMEK

SEN HANGİ ODUNU YAKARDIN?

- Bir odun parçası bile içinde gizli bir enerji taşır. Küçücük bir kıvılcımla ısıtma gücünü açığa çıkarırız.
- Kızılderililer, tahtayı totem direklerine oyarak ona mitsel bir enerji yüklerdi; bu enerji, canlanmak isteyenlere aktarılırdı.
- Bir ağaç, kökleriyle su ve mineralleri, yapraklarıyla da ışığı emer; böylece hem kendisi için enerji üretir hem de başkalarına besin kaynağı olur.



Tıpkı dünyamızdaki her şey gibi, hepimiz içimizde açığa çıkmayı bekleyen enerjiyle doluyuz.





ATEŞ: ENERJİ ÜRETMEK

RUTİNİ ÇEŞİTLENDİRMEK

Sıkça yakındığımız şeylerden biri, her iş gününün *Groundhog Day* (Bugün Aslında Dündü) filmindeki gibi birbirinin aynısıymış gibi hissettirmesidir. Günler o kadar benzeşir ki, birbirine karışmaya başlar. Ama aslında rutininizi değiştirmek için yapabileceğiniz çok şey var.

Yaptığınız işe odaklanmayı bir kenara bırakın ve onun etrafındaki üç boş zaman noktasına yoğunlaşın:

- **İşe giderken**
- **İşten dönerken**
- **Öğle molası**

1. İşe gitmenin kaç farklı yolu olduğunu düşünün (20 farklı yol bulmaya çalışın) — neden birini denemeyesiniz?
2. Öğle arasında yapabileceğiniz en az 50 farklı şey düşünün — neden birini denemeyesiniz?
3. İş çıkışında ya da eve vardığınızda yapabileceğiniz şeyleri listeleyin — neden birini denemeyesiniz?

Bu küçük değişiklikler, iş saatlerine tazelenmiş ve enerji dolu bir şekilde dönmenizi sağlar. (İşyerindeki tutumları seçmek için bkz. sayfa 21.)



HAVA: GÜLMEYİ ÖĞRENMEK

HUMAEROBICS™

C.W. Metcalf'a teşekkürler;

Bazen bazılarımızın gülmeyi —ya da en azından zor zamanlarda bile neşeye ulaşmayı— hatırlamaya ihtiyacı vardır. Gerçekten en son ne zaman kahkaha attığımızı hatırlamak bile zor olabilir. "Charley" Metcalf, içindeki kahkaha kapasitesine ulaşmak için Humaerobics™ yöntemini kullanıyor. **Humaerobics™**, kahkaha atarken kullandığımız kasları çalıştırır. Ve vücudun diğer her yeri gibi; kullanmazsanız, kaybedersiniz.

Deneyin:



Aşama 1: Alnınızdaki çizgiler belirginleşene kadar kaşlarınızı kaldırın.

Aşama 2: Gözlerinizi iyice açın — unutmayın, gözler ruhun aynasıdır.

Aşama 3: Burun deliklerinizi açın.

Aşama 4: Kocaman, abartılı bir sırıtış provası yapın.





HAVA: GÜLMEYİ ÖĞRENMEK

HUMAEROBICS™ (devamı)



Aşama 5: Olabildiğince derin bir nefes alın — ve tutun.

Aşama 6: Karnınızı olabildiğince içine çekin.

Aşama 7: Kalçalarınızı sıkın — artık vücudunuz tamamen gergin bir halde!

Aşama 8: Elinizden gelen en büyük "ha-ha"yı patlatın — ve tüm gerginliğin nasıl boşaldığını hissedin.

Buradaki asıl mesele ne yaptığınızdan çok, yaptığınız şeyin içinde bir miktar keyif, neşe ve kahkaha bulmamız gerekti̇ği̇di̇r. Neşesiz bir yaşam, stresli ve verimsiz bir yaşama dönüşür.

Durum umutsuz değil, sadece çok zor.
— C.W. Metcalf, bana kanser olduğunu haber verdiği bir e-postasında



HAVA: GÜLMEYİ ÖĞRENMEK

KÖR NOKTA

Ciddi anların içinde bile keyif, neşe hatta kahkaha bulabiliyor musunuz? Bazılarımız, aslında oldukça küçük zorluklar karşısında bile kendini fazlasıyla yıpratır. Oysa asıl hedef, hayatta neşeyi kaybettiğimiz eşiği biraz daha ileriye taşımaktır. Kör noktanızı aşmanın yolu, kendinizi biraz daha az ciddiye almaktan geçer.

- Kendi mizah kör noktanızı belirleyin
- Kendinize gülmeye başlayın
- Kötü bir haberin içinde bile iyi bir şey arayın
- Elinizin altında eğlenceli bir şey bulundurun – komik bir video, mizahi bir kitap, sizi güldüren bir aile fotoğrafı
- Siz mutsuzken başkaları neden mutluymuş gibi görünüyor, kendinize sorun – belki onların sizden çok daha fazla sorunu vardır
- İçinde bulunduğunuz durumu hayal ettiğiniz gibi değil, olduğu gibi değerlendirin



ENERJİ TOPLAMAK



SU: YENİ BİR BAKIŞ AÇISI KAZANMAK

SORU SORMAK

Soru sormak, merak duygumuzu tatmin etmenin yanı sıra çevremizdeki dünyayı ve insanları daha derinlemesine anlamamızı sağlar. Ancak soru sormak, başlı başına bir beceridir. Aşağıdaki soru türlerinden faydalanabilirsiniz:

Açık Uçlu Sorular
Karşı tarafın sadece "evet" ya da "hayır" demesinin ötesine geçmesini sağlar. Genellikle "Kim, Neden, Ne, Nerede, Ne zaman ve Nasıl" gibi sözcüklerle başlar.

Derinlemesine Sorular
Açık uçlu sorular bir miktar bilgi verir. Ancak daha doğru ve ayrıntılı bilgiye ulaşmak için bu cevabın üzerine gidip konuyu biraz daha deşmeniz gerekebilir. Derinlemesine sorular da bir tür açık uçlu sorudur.

Genel Sorular
Toplantılarda ya da grup içi konuşmalarda işe yarar: "Hepimiz ne düşünüyoruz?" gibi.



SU: YENİ BİR BAKIŞ AÇISI KAZANMAK

SORU SORMAK (devamı)

Varsayımsal Sorular – Konuşmaya isteksiz kişileri açmak için ilginç bir yöntemdir. Bir varsayımda bulunursunuz: "Yani yılda 100.000 kutu sevk ediyoruz, öyle mi?" Böylece karşı taraf sizi düzeltir ve bir diyalog başlamış olur.

Kapalı Uçlu Sorular – Genellikle "evet" ya da "hayır" cevabı almak için sorulur.

Eğer ihtiyacınız olan yalnızca buysa işe yarar; ancak detaylı bilgi almak istiyorsanız en verimli yöntem olmayabilir.

Unutmayın: Soru sormak, **saldırgan** değil; **kendinden emin** bir iletişim şeklidir.







SU: YENİ BİR BAKIŞ AÇISI KAZANMAK

DİNLEMEK

Bilgi almak için soru sormak bir şeydir: Ama gerçekten dinlemek –yani kendinizi karşınızdakinin zihnine yerleştirmek– verilen yanıtı tam anlamıyla kavramanızı ve bir sonraki sorunuzun gerçekten yerinde olmasını sağlar.

- Kendinizi karşınızdaki kişinin zihnine projekte edin, gerçekte ne düşünüyor olabilir?
- Anlamaya çalışın – başkalarının düşünme biçimini anladığınızda, kendi düşüncenizi de daha iyi kavrarsınız
- Algı filtrenizi değiştirin – farklı bakış açıları, pozitif düşünen kişiye daha geniş bir anlayış alanı sunar
- Sözlü mücadeleden kaçının – konuşma bir yarışma değildir
- Kendi benlik algınızın yarattığı hapisten çıkın
- Sessizliği düşünme zamanı olarak kullanın
- Kendi düşüncenizi sorgulayın — bunun için özellikle size zıt fikirler sunabilecek kişilere kulak verin.
- İyi dinleyenler, iyi sorular sorar

ENERJİ TOPLAMAK

ANAHTAR KELİMELER



Çeşitlilik

Aktiflik

Enerjik

Dengeli

Kahkaha

Neşe

Taze/yeni

Yenileme/ ferahlama

Şen

Haz/keyif

Rahat



BENİM İŞİM

BENİM İŞİM

BEŞ ADIM



ADIM 1 Yaptığım işi seçmek

ADIM 2 İşime karşı tutumumu seçmek

ADIM 3 O işi nasıl yapacağımı seçmek

ADIM 4 Elimden gelenin en iyisiyle çalışmayı seçmek

ADIM 5 Başkalarıyla nasıl çalışacağımı seçmek

BENİM İŞİM

POZİTİF OLUN

Yaptığımız iş, kim olduğumuzu belirleyen unsurlardan biridir. İş, günde sekiz saat boyunca başımıza gelen ve sonrasında hayatımıza devam ettiğimiz bir şey değildir. Bu kitap, eğer istersek, işimizin çok daha fazlasını ifade edebileceğini gösterdi.

Günün sekiz saatini kendimizi geri plana çekerek geçirmek, hayatın büyük bir kaybıdır. Yaptığınız işe ve başkalarıyla olan ilişkilerinize olumlu bir tutumla yaklaşırsanız, beklediğinizden fazlasını geri alırsınız.



BENİM İŞİM

ADIM 1 YAPTIĞIM İŞİ SEÇMEK



Dünyada pek çok insan herhangi bir işe sahip olmanın hayalini kurarken, bazılarımız kendimize en uygun iş türünü veya çalışma ortamını seçme şansına sahibiz. Aşağıdaki liste, içsel pusulanızın sizi en çok parlayabileceğiniz ortamlara yönlendirmesine yardımcı olabilir. Unutmayın, bu kategorilerden birden fazlasına da ait olabilirsiniz.

1. **Girişimci/İçgirişimci (Intra/entrepreneurial)**
   Kişisel alanın yüksek olduğu, bireyin doğal enerjisinin ön plana çıkmasına izin veren ortamlardır. Satış işleri ve kendi işini yürütmek bu kategoriye örnektir.

2. **Topluluk Odaklı (Communal)**
   Başkalarının yaşamlarında yer alma arzusu ya da ihtiyacının öne çıktığı işlerdir. Sosyal hizmet uzmanları, yardım kuruluşlarında çalışanlar ve benmerkezci olmayan siyasetçiler bu gruba girer.

3. **Zihinsel/Akılcı (Cerebral)**
   Soyut ya da yaratıcı alanlarda zihinsel faaliyetlerin ön planda olduğu işlerdir. Öğretmenler ve bilimsel araştırmacılar sıklıkla bu dünyada yer alır.

ADIM 1 YAPTIĞIM İŞİ SEÇMEK



4. **Yaratıcı (Creative)**
   Hayal dünyasını yaşadığı fiziksel dünyaya taşımak isteyen kişilerdir. Müzisyenler, sanatçılar gibi yaratıcı alanlarda çalışanlar bu gruba girer.

5. **Pratik (Practical)**
   Kontrollü ortamlarda, net hedeflerle çalışmayı seven bireylerdir. İnşaat işçileri, mühendisler ve çiftçiler bu kategoriye örnek verilebilir.

6. **Kuralcı (Conformist)**
   Kurallar çerçevesinde çalışmaya ihtiyaç duyan ve bu kuralların sürekli yeniden yorumlanmadığı ortamlarda rahat eden kişilerdir. Finans ve muhasebe bu kişiler için uygun alanlardır.

7. **Özgür Ruh (Free Spirit)**
   Yaratıcı ya da girişimci düzeyin de ötesinde, yüksek düzeyde kişisel alan gereksinimi duyan bireylerdir.

Bu sınıflandırma, J.L. Holland'ın *Making Vocational Choices* (Mesleki Tercihler Yapmak) adlı önemli eserinden uyarlanmıştır (Psychological Assessment Resources, 1997).



ADIM 2 İŞİME KARŞI TUTUMUMU SEÇMEK

Sonuçta en temel seçme hakkınız şudur: Hangi işi yaparsanız yapın, o işe nasıl bir tutumla yaklaşacağınızı siz belirlersiniz.

- Yaptığınız işle aranızda bir uyumsuzluk olması, elinizden gelenin en iyisini yapmamak için bir bahane değildir
- Sürekli iş değiştiriyor olmanız, sorunun işte değil sizde olabileceğine işaret edebilir
- Başarı ve kişisel tatmin beklentisi, kendi başına enerji yaratan güçlü bir motivasyondur
- Yaptığınız işi yalnızca gerçekten iyi ve anlamlı bir gerekçeyle değiştirin. Örneğin: Geleceğe dair duyulan heyecan, bugüne dair memnuniyetsizlikten daha olumlu bir gerekçedir



BENİM İŞİM



ADIM 3 O İŞİ NASIL YAPACAĞIMI SEÇMEK

EN ZİHNİ AÇIK SAAT: SABAH

Araştırmalar, her zaman öyle hissettirmese de, çoğumuzun günün ilk saatlerinde en verimli halinde olduğunu gösteriyor. Sabah saatlerini tam kapasiteyle değerlendirmek, öğleden sonranın potansiyelini de açar; belki de işinizin en çok keyif aldığınız kısımlarına o zaman vakit ayırabilirsiniz.

Aşağıdakileri uygulamayı düşünebilirsiniz:

- Zihninizin en taze olduğu sabah saatlerinde zorlu görevleri ele alın
- En az sevdiğiniz işi ilk önce yapın
- Rutini çeşitlendirin — örneğin, bilgisayar ekranı karşısında 45 dakikadan fazla kalmayın
- Aklınıza gelen rasgele ama ilham verici fikirleri not edin — onları kaybetmeyin
- Sabahın potansiyelini 3 saatlik bir toplantıyla öldürmeyin
- Günün ilk saatini sıradan e-postaları yanıtlayarak harcamak neden?

Gün her zaman istediğiniz gibi gitmeyebilir, ama enerjinizin en yüksek olduğu anları kendi yararınıza kullanmaya çalışın.

BENİM İŞİM



ADIM 4 EN İYİ HALİMLE ÇALIŞMAYI SEÇMEK

AKIŞ HALİNE GİRMEK

"Ruhuyla çalışan" kişi, yaptığı işe öyle derin bir şekilde kendini kaptırır ki çalıştığını bile unutur. Sanki bir yerden bir yere, neredeyse bu dünyaya ait olmayan bir hafiflikle süzülür; ne yoğun duygulara ne de strese kapılır — ve yaptığı işi gerçekten sever gibi görünür.

Hepimiz bu hali en azından birkaç dakika yaşamışızdır. Bir şey bizi o kadar içine çekmiştir ki, o an başka hiçbir şeyin önemi kalmamıştır.

***Akış halinin* özellikleri:**
• Odaklanmış düşünce • Yüksek verimlilik • Stresten uzaklık • Pasif değil, aktif olma (kanepede pineklemeyen bir hal!) • Güven hissi • Net hedefler • Yapay engelleri yok sayma ya da ortadan kaldırma

Mesele, günlük rutini psikolojik olarak keyifli bir hayale dönüştürebilmektir.

> *"Akış halindeki insanlar, sevdikleri bir göreve kendilerini öylesine kaptırırlar ki zaman duygularını yitirirler."*
> **— Mike Csikszentmihalyi**

BENİM İŞİM

ADIM 5 BAŞKALARIYLA NASIL ÇALIŞACAĞIMI SEÇMEK

BİR EKİBİN PARÇASI OLARAK

Her şeyi tek başınıza yapamazsınız! İşyerinde, sporda, bir kulüpte ya da aile içinde—pek çok durumda bir ekibin parçası olursunuz. Ve bu ekibin başarılı olabilmesi için sizin de pozitif ve katkı sunan bir parça olmanız gerekir. Ekibe yaklaşımınız kritik öneme sahiptir. Bir ekibin parçası olmak şunları gerektirir:

- Başkalarının fikirlerini dinlemek
- Kimseyi küçümsememek
- İşe ve ekibe bağlı olmak
- Ekip zamanı, tüm ekibe aittir
- Coşkulu olmak – duygusal yük taşımamak
- Düşüncelerini, hislerini ve inançlarını yapıcı bir şekilde ifade etmek
- Takıma ne kattığını fark etmek
- Unutmamak: Ne zaman liderlik etmek gerekiyorsa liderlik edin; ne zaman yönlendirilmeye ihtiyaç varsa, yönlendirmeyi kabul edin.



BENİM İŞİM



ADIM 5 BAŞKALARIYLA NASIL ÇALIŞACAĞIMI SEÇMEK

GÖZ TEMASI KUR!

Birinin gözüne (rahatsız edici bir şekilde dik dik bakmadan) bakmak, o kişinin sizi hatırlamasını ve size bir değer atfetmesini sağlar; yani onda bir iz bırakırsınız.

Aynı zamanda, karşınızdakine onunla ilgilendiğinizi gösteren pozitif bir sinyal de verir ki bu, sağlıklı ve verimli ilişkiler kurmanın temelidir.

- Gözlerin tam ortasının biraz üstüne bakmak: profesyonel bir sıcaklık hissi verir
- Gözlerin tam ortasının biraz altına bakmak: daha kişisel bir yakınlık hissi verir

Gözlerin aracılığıyla kendinizi nasıl gösterdiğinizi ve karşı tarafa hangi sinyalleri verdiğinizi düşünün. Eğer biri göz teması kuruyorsa, onu şöyle algılarsınız:

- Samimi
- Özgüvenli
- Sizden hoşlanıyor/sizinle ilgileniyor
- Sevimli/olumlu biri

Eğer biri göz temasından kaçınıyor ya da kaçamak bakışlar sergiliyorsa, onu şöyle algılarsınız:

- Bir şey saklıyor
- Özgüvensiz
- Sizinle ilgilenmiyor
- Sizde bir sorun olduğunu düşünüyor olabilir

BENİM İŞİM



ADIM 5 BAŞKALARIYLA NASIL ÇALIŞACAĞIMI SEÇMEK

GERİBİLDİRİMLERİNİZE DEĞER VERİN!

Pozitif insanlar, kendi performansları hakkında geribildirim almaya isteklidir. Sürekli öğrenmeye ve gelişmeye çabalarlar. Neden siz de sormayasınız? Başta biraz rahatsız edici gelebilir, ama kısa sürede kişisel gelişim yolculuğunun doğal bir parçası haline gelir:

"Söylesene John, eğer benim yerimde olsaydın bunu nasıl yapardın?"

"Şunu sormak istedim, ... hakkında ne hissettin?"

"Bence ... konusunda daha iyi olabilirdim. Fikrini gerçekten merak ediyorum."

Aldığınız geribildirime pozitif yaklaşın:

- Bunu bir "başarısızlık kanıtı" değil, bir öğrenme fırsatı olarak görün
- Alçakgönüllü olun ve bilgi ile becerilerinizi geliştirme arzusunu gösterin
- Başkalarının fikirlerine değer verdiğinizi belli edin
- Bilmiyorsanız "bilmiyorum" deyin – bildiğinizi iddia etmeyin
- Beklediğinizden fazlasını duyabileceğinizi unutmayın
- Teşekkür edin

Unutmayın: Geribildirimlere katılmak zorunda değilsiniz ama katılmama hakkınızı kullanmak için önce kendinize bir şans vermelisiniz.

BENİM İŞİM

ANAHTAR KELİMELER



Plan

Seçim

Sorumluluk

Hedefler

Tamamlama

Akış hali

İlgili/meşgul

Sıcak

Meydan okumuş

Başarı

Önem vermek



POZİTİF ZİHİNSEL TUTUM HAZIR VE NAZIR!

BUGÜNÜN MENÜSÜ



Menü

Mezeler: **Başlangıcım?** ..... (say. 99)
İştah açıcı küçük bir şey? Bugünün mezelerinde enerji, kararlılık ve merak var.

Ana Yemek: **Golü Atan Siz Olun** ..... (say. 100)
Menünün en tatmin edici bölümü. Kendinizi başarıyla doyurmak, pek çok pozitif düşünür için bir tür nirvanadır.

Tatlı Arabası: **Birden Fazla Dünya** ..... (say. 105)
Baklava, tiramisu, elmalı strudel, kulfi – dünyanın geri kalanında neler var bir bak. Neden kendinizi sadece vanilyalı dondurmayla sınırlayasınız?

"A la carte": **"Bonzai" gibi pozitif zihinsel tutum** ..... (say. 106)
À la carte tercih edersen seçenekler daha da artar. En iştahlı ruhları bile doyuracak 10 öneri burada.

Hâlâ aç mısınız? Daha fazla okumak için ..... (say. 110)

POZİTİF ZİHİNSEL TUTUM: HAZIR VE NAZIR!



BAŞLANGICIM

"Başlamak" (begin) kelimesi, İngilizcedeki en güçlü sözcüklerden biridir. İçimizdeki en iyi özelliklerin tamamını simgeler. "Başlamak" eylemi, biz insanlar için en değerli niteliklerden bazılarını barındırır:

Enerji – *"Enerjim çok, harekete geçmenin tam zamanı."*	• İlk kez bir şeye başlama enerjisini kullanın.
Kararlılık – *"Bir şey yapacağım."*	• Karar almak, hem bugünü hem de geleceği kontrol altına almak demektir.
Harekete Geçme Hevesi – *"Tüm gün oturarak pek bir şey başaramam."*	• Harekete geçmek, bugünü ve geleceği yönlendirmektir.
Özgüven – "*Yapabilirim.*"	• Başlamak, yeni şeyleri deneme becerine güvenmek demektir.
Merak – *"Dışarıda daha fazlası olduğunu biliyorum."*	• Merak, keşfetme ihtiyacını besler.

POZİTİF OLMAK, yeni başlangıcının enerjisini artırır. Sizi durduran ne?

POZİTİF ZİHİNSEL TUTUM: HAZIR VE NAZIR!



GOL ATAN SİZ OLUN

YETERİNCE MERAKLI MIYIM?

Başkasının zaferiyle övünmek kolaydır. Geleceğimiz küçüldükçe geçmişimiz büyür ve ilham almak için ileriye değil geriye bakarız. Sonuçta yavaş yavaş dururuz, artık nereye gitmek istediğimize dair bir fikrimiz kalmaz. Ama bunu yaparken, insan hayatta kalma güdüsünün dört temel itici kuvvetinden birini kendimize yasaklamış oluruz:

- Yeme
- Barınma
- Cinsellik
- **Merak**

Geçmişe olan sevginiz, meraklı yanınızı köreltiyor olabilir mi? Hâlâ neye merak duyuyorsunuz? Hayatın gelecekte sizin için yankı bulmasını nasıl sağlarsınız?



> *"Can sıkıntısının en iyi ilacı meraktır. Merakın ise çaresi yoktur."*
> **Dorothy Parker**



GOL ATAN SİZ OLUN

YETKİNLİK EGZERSİZİ

Aşağıya sahip olduğunuz beş yetkinliği yazın (ve bu bölümü okumaya, yazmadan geçmeyin!). Beş yetkinliğim:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Şimdi her yetkinliğin yanına bir not düşün: Eğer bu yetkinlik geçmişte kanıtlanmışsa yanına bir "**G**" (geçmiş), gelecekte kanıtlanacağını düşünüyorsanız bir "**İ**" (ileri) yazın.

Eğer tüm yetkinlikleriniz "G" ile işaretliyse, geleceğinizi sadece geçmişteki kanıtlanmış başarılarınızla tanımlama riski taşıyor olabilirsiniz. Henüz kullanmadığınız ama sahip olduğunuza inandığınız yetkinliklere güvenmek, sizi gelecekteki başarıya götürecek sağlam bir temel oluşturur. Hayat hikâyenizi hâlâ yazılmamış bir kitap gibi görün, zaten yazılmış bir kitap gibi değil.

Bu egzersiz için Mark Brown'a teşekkürler.



GOL ATAN SİZ OLUN

GELECEKTEKİ BAŞARILAR

Gelecekteki hedeflerinizi belirlerken üzerine düşünmeniz gereken beş şey:

1. **Gelecek potansiyeli:**
   Neye muktedirim?
2. **Deneyim/merak:**
   Daha önce hiç denemediğim neyi keşfedebilirim?
3. **Geçmiş deneyim (eğer ders çıkarmadıysanız pek de anlamı yoktur):**
   Daha önce hangi tuğlaları döşedim, şimdi üzerine ne inşa edebilirim?
4. **Mevcut bilgi birikimi:**
   Neyi biliyorum?
5. **Başarıyı neye atfediyorum (bkz. sayfa 12):**
   Başarılarım nereden geldi?

POZİTİF ZİHİNSEL TUTUM: HAZIR VE NAZIR!



GOL ATAN SİZ OLUN

BAŞARIYI GÖZÜNÜZDE CANLANDIRMAK

Başarı nasıl hissettirir, hiç düşündünüz mü? Sporcular buna "o moda girmek", yani zone diyor. Siz de o moda, zihninizde başarıyı canlandırarak girebilirsiniz; belirli bir ortamda kendinizi başarılı olurken hayal edin:

Sunum yapmak	Söylemek istediğiniz şeyleri, sizi ilgiyle dinleyen bir izleyiciye söylediğinizi düşünün.
Yarış koşmak	Rakibiniz sizden 5 metre önde ve siz onu yavaş yavaş yakalıyorsunuz bunu hayal edin.
Bebek sahibi olmak	Tüm o acıdan sonra gelen o mucizevi anı önceden hissetmeye çalışın.
Terfi almak	Neden yeterince takdir edilmediğinizi düşündüğünüz anları zihninizde canlandırın ve o terfi anının sizin için ne ifade ettiğini derinlemesine hissedin.

Unutmayın, asla tamamen yalnız değilsiniz. Başarılı olmanızı isteyen, sizin dışınızdaki biri mutlaka vardır.

"Annemin beni sevdiğini hatırladım."

Dalgıç Greg Louganis, Olimpiyatlarda altın madalya kazandıran son dalışını yaparken ne düşündüğü sorulduğunda...



GOL ATAN SİZ OLUN

ÇOK DA ZEKİ OLMAYIN

Geleneksel akla göre hedefler SMART olmalı: Spesifik (Specific), Ölçülebilir (Measurable), Üzerinde Anlaşılmış (Agreed), Gerçekçi (Realistic), Zamanlanmış (Timed). Ama hepimiz geleneklere göre yaşasaydık, hayat kısa sürede durma noktasına gelirdi.
Bazen de "geleneksel akıl"la ters düşmeyi deneyin ve bunun nereye varacağını görün. İşte SMART karşıtı birkaç düşünce:

SPESİFİK: Aşırı net hedefler, bu hedefin dışında kalan fırsatları filtreleyip onları görmenizi engelleyebilir. Hedef körlüğü yüzünden büyük fırsatları kaçırabilirsiniz.

ÖLÇÜLEBİLİR: Pozitif zihinsel tutumu ölçmek, mizahı cetvelle ölçmeye benzer. Olur mu? Olmaz.

ÜZERİNDE ANLAŞILMIŞ: "Mutlaka anlaşılması gerekirse, bana yazabilirsin... Ama seni durduran ben değilim!"

GERÇEKÇİ: Gerçekçiliğin sınırları kişiseldir. Birine göre imkânsız olan, bir başkası için ulaşılabilir olabilir.

ZAMANLANMIŞ: Bir ateist için zaman çizelgesi "bu yaşamdır". Bir inanana göreyse sonsuzluk olabilir. Japonlar 250 yıllık iş planları yazıyor, biz hâlâ yıl sonuna hedef koyuyoruz!

Hedeflerin – şüphelerin = gerçekliğin. **Anonim**



BİRDEN FAZLA DÜNYA

Bu kitap, pozitif zihinsel tutumu "İngilizce konuşulan dünya" perspektifinden ele alıyor. Ama farklı kültürlerden de öğrenebileceğimiz çok şey var. Biraz da şunları düşünün:

Hedefler
Bazı kültürlerde hedefler neredeyse zamansız kabul edilir ve bizimkinden çok daha belirsiz bir şekilde ifade edilir. 21. yüzyılın sonlarında Çin'in dünya ekonomisine yön verecek ülke olabileceği öngörüsü, bir Çinlinin şu cümleyi kurmasına neden olabilir: "*3000 yıldır bekliyoruz.*" Ve bireyler bu kendinden uzak, daha kolektif hedefe pozitif bir tutumla bağlı olmaktan mutluluk duyar.

Takımlar
Bazı kültürlerde pozitif zihinsel tutum en iyi şekilde, ortak iyilik için yapılan özverili katkılarla ifade bulur. Statü, bireyin değil; takımın, organizasyonun ya da hatta ülkenin başarısı üzerinden tanımlanır.

İyimserlik
ABD'de pozitif tutum sıklıkla şöyle ifade edilir: "*Ben bunu yapabilirim.*" Bazı başka kültürlerde ise şöyle olabilir: "*Belki sonunda başaramam ama elimden gelenin en iyisini yapacağım.*"



BONZAİ GİBİ POZİTİF ZİHİNSEL TUTUM

10 ADIMLIK YAPILACAKLAR LİSTESİ

...ve belki de bu kitabın en arkasından başlamışsınızdır!

Daha pozitif bir bakış açısı geliştirmek için birkaç basit adım yeterlidir. İşte yola çıkmanızı sağlayacak kısa bir yapılacaklar listesi:

1. **Zorlukların ve meydan okumaların üzerine gidin. Onları görmezden gelmeyin.**
   Yapılacak: Uzun süredir ertelediğiniz o işi şimdi yapın. Sevmediğimiz şeyleri ertelemek, sevdiğimiz şeylerden keyif alma kapasitemizi de azaltır. O ertelenmiş işin yarattığı suçluluk, zihninizin bir köşesinde sürekli dans eder.





BONZAİ GİBİ POZİTİF ZİHİNSEL TUTUM

10 ADIMLIK YAPILACAKLAR LİSTESİ

2. Başarılarınız ve başarısızlıklarınız için kişisel sorumluluk alın.
Yapılacak: Bir sonraki "başarınızı" analiz edin. Farkı yaratan neydi, siz ne yaptınız? Başarısızlığı başarıya dönüştürmek için ne yapabilirdiniz?

3. **Dünyayı sadece kendi gözünüzden değil, diğer "dünya vatandaşlarının" gözünden de görmeye çalışın.**
Yapılacak: Sohbeti bir rekabet değil, anlama egzersizi olarak görün. Karşılık vermek için değil, anlamak için dinlemeyi pratik edin. (Satışla uğraşanlar için harika bir tavsiye!)

4. **Ne yolunda gitti diye sorun, odağınızı pozitife yöneltin.**
Yapılacak: Biri bize "Nasıl geçti?" diye sorduğunda, genelde önce eksikleri ve aksayanları anlatırız. Bir dahaki denemenizde, önce iyi giden şeyleri fark etmeye çalışın.





BONZAİ GİBİ POZİTİF ZİHİNSEL TUTUM

10 ADIMLIK YAPILACAKLAR LİSTESİ

5. **Zorluklar içinde bile keyif ve neşe aramayı unutmayın.**
   Yapılacak: Bu kitapta yer alan tüm kişisel analizlere rağmen, bazen azıcık hedonist bir keyif tam da ihtiyacınız olan şeydir. Dışarı çıkın, kendinizi mutlu edecek şeyler yapın ve sakın suçluluk duymayın!
6. **Sahip olduklarınızı kullanın, yoksa kaybedersiniz.**
   Yapılacak: Zayıf yönleriniz kadar güçlü yönleriniz üzerinde de çalışın. Einstein bile dehasının %99'unun ter olduğunu söylemiştir. İyi olduğunuz bir konuda geribildirim isteyin. Acaba geçmiş başarılarınız sizi rehavete mi sürükledi? Unutmayın: Profesyoneller sürekli pratik yapar.
7. **Kendinizi zor durumlarda başarıya ulaşmış halde hayal edin.**
   Yapılacak: Psikolog Abraham Maslow, diğer temel ihtiyaçlar (yemek, barınma vb.) karşılandığında en büyük güdüleyici unsurun "kendini gerçekleştirme" olduğunu söyler.





BONZAİ GİBİ POZİTİF ZİHİNSEL TUTUM

10 ADIMLIK YAPILACAKLAR LİSTESİ

8. **Her durumda benimseyeceğiniz tutumu seçebilirsiniz.**
   Yapılacak: Sabah işe gittiğinizde farklı tutumları deneyin: meraklı, yaramaz, mutlu, yorgun, sıkılmış vb. Seçtiğiniz verimli tutumun çevrenizdekiler üzerindeki pozitif etkisini fark edin. Sizin pozitif davranışlarınız, başkalarında da pozitif davranışları tetikler.
9. **Zihnin kadar bedenine de iyi bak.**
   Yapılacak: Köşedeki dükkâna gerçekten arabayla gitmeniz gerekiyor mu?
10. **Başlamak için asla geç değildir...**
    Yapılacak: Gelecek, yalnızca bir saniye uzağınızda. **ŞU ANDA** olumlu düşünmeye başlamak için yapabileceğiniz tek şey ne olabilir?

> *Dünyada iyileştirebileceğinden emin olabileceğin tek yer, kendi içindir.*
> **Robert Half**



OKUMA ÖNERİLERİ



- **The Dinosaur Strain** Mark Brown. ICE Books, 1993.
- **Hare Brain, Tortoise Mind** Guy Claxton. 4th Estate, 1998.
- **Man's Search For Meaning** Viktor Frankl. Washington Square Press, 1985.
- **Emotional Intelligence** Daniel Goleman. Bloomsbury, 1996.
- **Understanding Organisations** Charles Handy. Penguin Books, 1999.
- **The Play Ethic** Pat Kane. Macmillan, 2004.
- **The Confidence Plan** Sarah Litvinoff. BBC Books, 2004.
- **Lighten Up** C.W. Metcalf and Rona Felible. Perseus Publishing, 1999.
- **Positive Thinking** Douglas Miller. BBC Books, 2005.
- **Riding The Waves of Culture** Fons Trompenaars. Nicholas Brealey, 1997.
- **Expect The Unexpected** Roger Von Oech. Berrett-Koehler Publishers, 2002.

Ve ilham için:

- **Seabiscuit – Three Men and a Racehorse** Laura Hillenbrand. 4th Estate, 2002.

Yazar Hakkında



Douglas Miller
Douglas, başarılı bir yazar, eğitmen ve konuşmacıdır. Haiti ve Kosova gibi çatışma sonrası bölgelerde ve birçok Avrupa merkezli büyük şirkette dünyanın dört bir yanında çalışmaktadır. Sekiz kitabın yazarıdır; bunlar arasında Nurturing Innovation Pocketbook da yer almaktadır.

İletişim
Douglas'a şu e-posta adresinden ulaşabilirsiniz: **doug@dougmiller.demon.co.uk**

Teşekkür
Bu kitabın içeriğine —isteyerek ya da farkında olmadan— katkıda bulunmuş olan aşağıdaki kişilere teşekkür etmek isterim:

Mark Brown (harika kitabı *The Dinosaur Strain*, bu elkitabındaki düşünce yapısına büyük ölçüde yansımıştır). Ve teşekkürler, bana fırsatın değerini ve refah toplumlarında ona karşı ne kadar kayıtsız olduğumuzu hatırlatan Kosova'daki dostlarıma ve elbette Fish! ekibine.

Ayrıca bana sevdiğim işi yapma fırsatını daha en başta tanıyan Melrose'tan **Richard Roxburgh** ve **Debbie Mules**'a teşekkür ederim.

Son olarak, bu kitap yazılırken doğan bebek **Isabelle**'ye, **Caroline** ve **Lily**'ye sevgilerimle.