

DAYANIKLILIK
Resilience

Zor zamanlarda nasıl sakin ve özgüvenli kalınacağına ve aksiliklerden sonra nasıl toparlanılacağına dair bir cep dolusu ipucu ve teknik

Janine Waldman ve Paul Z Jackson

"Bazen hayat bana kendimi, sirkte tabak çeviriyormuşum gibi hissettiriyor ve elimdeki her şeyin yere düşüp parçalanması tehlikesiyle karşı karşıya kalıyorum! Güçlü bir kişisel dayanıklılık duygusu, bu zorlukları yönetmeme ve olası 'çöküşlerden' toparlanmama olanak tanıyor. Bu kitap bana hem büyük içgörü hem de pratik rehberlik sağladı ve kendi dayanıklılığımı inceleyip daha da geliştirmeme yardımcı oldu. Şiddetle tavsiye ederim."

Gemma Todd, İnsan Kaynakları Müdürü, Imperial London Hotels

"Bu mükemmel kitap asla ulaşamayacağınız bir yerde olmamalı. Teknenizi daha hızlı götürebilmeniz için 'toparlanma becerinizi' geliştirecek bir dizi harika fikir ve ipucu içeriyor."

Ben Hunt-Davis, Direktör, *Will It Make The Boat Go Faster?*

DAYANIKLILIK

Resilience

First published as the Resilience by Janine Waldman and Paul Z Jackson (c) Janine Waldman and Paul Z Jackson 2017.
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

Turkish translation published by arrangement with Management Pocketbooks Ltd.

İÇİNDEKİLER



GİRİŞ 5
Dayanıklılığın önemi, Tanımlar, Kurumlar için dayanıklılık, Şimdi her zamankinden daha önemli, Kerry vakası, İki önemli görev, Yapılması ve yapılmaması gerekenler



İŞYERİNDE DAYANIKLILIK 23
Toparlanma becerisi, Dayanıklılığın iş dünyasındaki önemi, Maliyetler ve faydalar, İşyerinde dayanıklılığı zayıflatan faktörler, İşe yarar hale getirin



SİZ VE DAYANIKLILIĞINIZ 29
Doğuştan mı yoksa sonradan mı, Nereden geliyor, Bugün ne kadar dayanıklısınız, Dayanıklılığı anımsama, Etkileyebileceğiniz şeylere odaklanın, Önceden davranın, Yeni bir şey yapın, Stres mi baskı mı



DAYANIKLILIĞIN DÖRT BOYUTU 43
Fiziksel, Enerji tüketiciler ve enerji kaynakları, Etkinlikler; Zihinsel etkinlikler; Duygusal etkinlikler; Sosyal, Destek toplulukları, Etkinlikler; Hangi yolu seçeceksiniz, Kimi arayacaksınız



DAYANIKLILIK ARAÇ SETİ 59
Çözüm odaklı araçlar, Araçların doğası, Araç setiniz, Platform oluşturmak, Mükemmel gelecek, Ölçek, Önlemler, Onaylama, Küçük eylemler, Başka, Hangisi daha iyi



HATA VE İLERLEME, BAŞARISIZLIK VE TOPARLANMA 81
Mükemmeliyetçi karşıtı birliğe katılın, Mükemmel misiniz, 1 ila 10 arasında, Mükemmeliyetçiliğin tuzakları, Dilinize dikkat edin, Başarısızlıktan sonra toparlanma, Kriz sonrasında neyin işe yaradığını sorun, Savaşın, kaçın, donun veya akın, Akış modeli nasıl kullanılıp uygulanır, Sorun değil çözüm, İlerleme ilkesi



EKİPLER: DAYANIKLILIĞI YAYMA 99
Etki, Zorluklar içinde gelişme, Atmosferi iyileştirme, Ekip toplantılarında iyi giden şeyler, Güç veren hikâyeler anlatma, Başarıyı sergileme, İstenen şeyleri öğrenme, İşyerinde daha fazla sosyalleşme, Hata bulmak mı geleceğe odaklanmak mı, Alıntılar ve eylem

TEŞEKKÜR

Bu kitaba katkıda bulunan tüm arkadaşlarımıza, meslektaşlarımıza ve müşterilerimize teşekkür etmek istiyoruz. Aralarında belirli bir sıralama olmaksızın Anton Stellamans, Liselotte Baeijaert, Martin Coburn ve dayanıklılık program ve atölyelerimizde yer alan onlarca katılımcı bulunuyor.

Ayrıca bizden önce yazan ve çalışmalarından faydalandığımız yazarlara da teşekkür etmek istiyoruz. Onlar dayanıklılığın önemli kavramlarını dile getirmiş, zor araştırmaları yapmış ve bu kitabın mümkün olmasını sağlayan temelleri oluşturmuştur.

"*Yaşam sanatının yarısı dayanıklılıktır.*"
Alain de Botton



GİRİŞ

GİRİŞ

DAYANIKLILIĞIN ÖNEMİ

Dayanıklılık, günün sürekli devam eden değişim ve mücadeleleriyle yüzleşip yola yine de iyi şekilde devam edebilme yeteneğidir. Dayanıklılık, zorlukların üstesinden gelmek ya da en başından yere düşmemenizi sağlayacak şekilde donanımlı olmak demektir. Bu nokta önemlidir çünkü dayanıklılık, dünyayla, kaynaklarınızı kullanabileceğiniz şekilde karşılaşmaya hazır olmanızla ilgilidir.



Dayanıklılık sayesinde işler ne kadar zorlaşırsa zorlaşsın yeniden toparlanabilir, başa çıkmanız gereken şeyleri yönetip yolunuza devam edebilirsiniz. Bu beceri, çalkantılı ekonomik dönemlerde özellikle gereklidir.

Dayanıklı olduğunuzda belirsizlikle iyi şekilde başa çıkıp ilerlemeye devam edersiniz. Öte yandan dayanıklı değilseniz stres, hastalık ve çatışma nedeniyle tükenme riskiyle karşı karşıya kalabilirsiniz.

BU KİTAP SİZE NASIL YARDIMCI OLACAK?



Bu kitap kişisel dayanıklılığınızı nasıl inşa edebileceğinizle ilgili.

Yıllar içinde topladığımız ipucu, araç ve tekniklerle dolu... Bunları, zorlukların üstesinden gelmek, iş ve özel yaşamın günlük mücadeleleriyle daha donanımlı şekilde yüzleşmek için kullanabilirsiniz.

Gerçekçi olalım, herkesin hayatında zorluklar var. Bize zorlu birçok anda, ara sıra ortaya çıkan krizlerde ve en sıkıntılı dönemler boyunca yardımcı olmuş çeşitli teknikleri sizinle paylaşmak istiyoruz.

Bu kitabı okuduğunuzda kendinizin ve ekibinizin kaynaklarını keşfedip geliştirmenin yollarını bulacaksınız.

BU KİTAP SİZE NASIL YARDIMCI OLACAK?

Şunları öğreneceksiniz:

- İşler ters gittiğinde daha hızlı toparlanmayı. Kolay olmasa bile, zorlukların üstesinden gelip ilerleme kaydetmek için daha donanımlı olacaksınız.
- Mevcut kaynak, beceri ve niteliklerinizi ortaya çıkarmayı ve daha akıllıca kullanmayı. Evet, dayanıklılık için gereken unsurların çoğu elinizde halihazırda mevcut.
- Lider, yönetici veya iş arkadaşı olarak çevrenizdekilere başarı hissi aşılamayı.
- Çatışma, zorluk ve yetersizlik ile başarısızlık duyguları gibi dayanıklılığın düşmanlarıyla başa çıkmayı.
- Uyum sağlama ve yanıt verme konusundaki doğal yeteneğinize güvenmeyi.



Kitabı okuyup alıştırmalar yaparken, kendinizle en çok hangi fikirlerin uyum sağladığına dikkat edin. Ardından, özellikle güç bir durumla karşılaştığınızda kitabı tekrar elinize alın, ilgili teknikleri hatırlayıp uygulamaya başlayın.

HAKKIMIZDA

Bu cep kitabını yazmaya oldukça uygun bir konumdayız; bu konuda dünya genelinde birçok başarılı atölye çalışması düzenledik.

Dayanıklılığa, özgün ve çözüm odaklı bir bakış açısıyla yaklaşıyoruz.

Bu durum problemlerin detaylarına odaklanmak yerine, ilgili tarafların ne istediğini belirleyerek ve onlar için zaten işe yarayan şeyleri keşfederek "çözüm" geliştirmeye yoğunlaşmak anlamına geliyor.

Bu yaklaşımın temel ilkelerinden biri mevcut olanı kullanmaktır; insanların güçlü yönlerini ortaya çıkarıp bu güçlü yönleri iş durumlarına uygulamanın yollarını bulmaktır.

Bilgi, kaynak, beceri ve eylem fikirlerini ortaya çıkararak dayanıklılık temelli bir stratejiyi destekliyoruz. Dayanıklılık temelli bu strateji aynı zamanda insanların önemli ve kalıcı değişiklikler yapmaları için hızlı adım atmalarını da sağlıyor.

DAYANIKLILIK NEDEN ÖNEMLİ?

Dayanıklılık metaforlarını doğadan ve malzeme bilimleri alanından ödünç alıyoruz. Bizim için neden önemli? Çünkü kimliğimizi şekillendirme konusunda temel bir yeri bulunuyor.

Biz sosyal varlıklarız, hayatımızdaki olaylar tarafından şekillendiriliriz. Başımıza gelenlerden anlam çıkarabilmemiz gerekir.

Kendinizle ilgili bir hikâyeyi başkalarıyla paylaşırsanız, sosyal uyum yaratan kamusal bir alışverişe katılırsınız. Dayanıklılık kendi anlamımızı yaratmak için kullandığımız kolektif gücümüzdür.

GİRİŞ

DAYANIKLILIK NEDEN ÖNEMLİ?

Zor zamanlarda dayanıklılığa ihtiyacınız vardır. Bu ihtiyaç hastalık, iş kaybı, maddi sorunlar, doğal felaketler, ilişki bitişleri veya sevdiklerinizi kaybetme gibi durumlarla tetiklenebilir.

Daha az dramatik şekilde, istediğiniz işi ya da sözleşmeyi alamamanın veya istediğiniz partnerle olamamanın yarattığı hayal kırıklığıyla da tetiklenebilir.

İyi şekilde tepki vermek yerine aşırı alkol almak, aşırı yemek yemek veya uyuşturucu kullanmak gibi sağlıksız başa çıkma mekanizmalarına sahip olabilirsiniz. Ya da sadece hiçbir şey yapmıyor olabilirsiniz.



Bazen de günlük hayatın baskısı altında bunalmış hissedebilirsiniz.

Dayanıklılığınızı inşa etmek, karşılaştığınız kaçınılmaz zorluklarla daha iyi başa çıkmanıza olanak tanır.

DAYANIKLILIĞIN TANIMLARI

Peki dayanıklılık tam olarak nedir? İşte yardımcı olabilecek bazı tanımlar:

- Bir materyal, eğilip gerildikten sonra orijinal şekline geri dönebilirse dayanıklı olarak adlandırılır.
- Dayanıklılık zorluklardan sonra yeniden inşa olup büyüme kapasitesidir. Bitkilerin budandıktan sonra yeniden daha güçlü şekilde büyümesini düşünün.
- Dayanıklılık baskı altında kırılmak yerine esnemek, zorluklarla karşılaşıldığında azimle devam edip uyum sağlamak demektir.
- Dayanıklılık stresli ve karmaşık bir dünyada yönünüzü bulmanıza yardımcı olabilecek her şeydir.

DAYANIKLILIĞIN TANIMLARI



Resmi bir tanım arıyorsanız işte Amerikan Psikoloji Derneğinin tanımı:

> *"Zorluk, travma, felaket, tehdit, hatta aile ve ilişki problemleri, ciddi sağlık sorunları veya işyeri ve finansal stresler gibi önemli stres kaynaklarına iyi şekilde uyum sağlama sürecidir."*

Bu da Britanya Standartları 65000 (İng. British Standard 65000) tanımı:

> *"BS 65000, kurumsal dayanıklılığı, olaylara (hem ani şok hem de yavaş değişimlere) hazırlıklı olma, yanıt verme ve uyum sağlama yeteneği olarak tanımlar. Bu da uyumlu, rekabetçi, çevik ve sağlam olmak anlamına gelir."*

Evet, kurumlar da tıpkı kişiler gibi dayanıklı olabilirler. Daha ileride göreceğiniz gibi ekipler de...

KURUMLAR İÇİN DAYANIKLILIK



Bu kitap öncelikle kişisel dayanıklılığınızla ilgilidir ancak dayanıklılığın giderek daha fazla kurumun gündeminde yer aldığını belirtmekte fayda var. Şirketler, örneğin yetenekli ve bilgili insanların ayrılması durumunda nasıl en iyi şekilde devam edeceklerini ve finansal krizler veya piyasa şoklarıyla nasıl kolektif olarak başa çıkacaklarını öğrenmek istiyor.

Uluslararası düzeyde, Britanya Hükümeti Uluslararası Kalkınma Departmanı (DFID), yakın zamanda İklim Aşırılıkları ve Felaketlere Karşı Dayanıklılık ve Uyum (BRACED) programı aracılığıyla 140 milyon sterlinlik bir taahhütte bulundu. İklim değişikliğine karşı dayanıklılığımız dünyanın geleceğini belirleyebilir.

ŞİMDİ HER ZAMANKİNDEN DAHA FAZLA

Belirsizliklerle dolu bir iş dünyasında yaşıyoruz.

DKKB (*İng. VUCA*) askeri kökenli bir terim olup Değişken, Belirsiz, Karmaşık ve Muğlak anlamına gelir. Eski bir deyim şöyle der: "*Generaller her zaman yaptıkları son savaşı planlar.*"

Bir sonraki durum her zaman daha hızlı yanıt, daha fazla uyum ve daha fazla dayanıklılık gerektiren beklenmedik bir yön içerir.

Zamanlar zor, bütçeler sıkı. Artık bir işin ömür boyu süreceğinden emin olamazsınız.



GİRİŞ

KERRY VAKASI: YARGILANMA VE TRIATLON

VAKA ÖRNEĞİ

Kerry, büyük bir üretim şirketinde eğitim müdürü olarak yeni işine başlamıştı. Bu atama için iyi performans sergilemişti; önceki şirketinden bir adım yukarıya çıkmıştı. Ancak işler yolunda gitmiyordu. Başlatmaya çalıştığı projeler başlamamıştı ve ekip üyeleriyle giderek daha fazla zorluk yaşıyordu.

Üç ayın sonunda, patronu ona deneme süresinin üç ay daha uzatılacağını ve eğer sonuçlar iyileşmezse sözleşmesinin feshedileceğini söyledi. Önceki işlerinde başarılı olan Kerry, kendini epey bunalmış hissederek çok düşük bir moral seviyesine inmişti. Ciddi şekilde istifa etmeyi düşündü.

O akşam yakın arkadaşı George'la içki içmeye gitti. George, işi bırakmayı gerçekten isteyip istemediğini sordu. Kerry bir süre düşündükten sonra, iyi iş çıkarıp doğru kişiyi işe aldıklarını kanıtlamak istediğini fark etti.

George onu cesaretlendirerek fabrikada geçirdiği süre boyunca ne gibi başarılar (ne kadar küçük olursa olsun) elde ettiğini sordu. Kerry, küçük birkaç zaferi belirleyip ekibinin onun istediği şekilde çalıştığı zamanları hatırladı.

KERRY VAKASI: YARGILANMA VE TRIATLON

VAKA ÖRNEĞİ

Ayrıca ne konuda iyi olduğunu da düşünmeye başladı. Triatlon koşucusu olan Kerry, dayanıklılığa, disipline ve büyük hedeflere ulaşmak için küçük hedefler belirleyip bunları başarma yeteneğine sahipti.

Eve gittiğinde kendini çok daha iyi hissediyordu. Ertesi gün başarısızlıklarını tartışarak ekibini kötü eleştirmek yerine, herkese gülümsedi ve işine triatlon gibi yaklaşmaya başladı; disiplinle, titizlikle, odaklanarak, küçük adımlarla ve uzun vadeli hedeflerle. Tutumundaki bu değişiklik dönüm noktası oldu. Üç ay sonra iş artık onundu.



İKİ ÖNEMLİ GÖREV

1. Dayanıklılığın sizin için ne anlama geldiğini, hayatınızda ve işinizde hangi noktalarda önemli olabileceğini yazın.

2. Zorluk veya stres yaşadığınız zamanları düşünün: Üstesinden nasıl geldiniz? Şu anda ne kadar dayanıklı hissediyorsunuz?



DAYANIKLILIKLA İLGİLİ YAPILMASI VE YAPILMAMASI GEREKENLER

İşte, dayanıklılığınızı inşa etme ve sürdürme yolculuğunuzda size rehberlik etmesi için yıllar içinde edindiğimiz bazı ipuçları:

YAPILMAMASI GEREKENLER	YAPILMASI GEREKENLER
✘ Problem, eksiklik, suç ve zayıflıklara odaklanmayın.	✔ Ne istediğinizi ve hangi sonucu hedeflediğinizi belirleyin.
✘ Problemlerinizin üzerinde fazla durmayın veya neden daha dayanıklı olmadığınızı sorgulamayın.	✔ Onun yerine, ne kadar dayanıklı olmak istediğinize odaklanın.
✘ Başarısızlıklarınızın ve hatalarınızın detaylarını tekrar tekrar gözden geçirmeyin.	✔ Kendinizi başarılı, yetkin ve kaynaklara sahip biri olarak düşünün.
✘ Tek başınıza hareket etmeyin; etkileşimli bir dünyanın parçası olduğunuzu unutmayın.	✔ Dayanıklılığınızı geliştirmeniz konusunda kimlerin daha fazla yardımcı olabileceğini not edin.

DAYANIKLILIKLA İLGİLİ YAPILMASI VE YAPILMAMASI GEREKENLER

YAPILMAMASI GEREKENLER	YAPILMASI GEREKENLER
✘ Başka insanların zihnini okuyabileceğinizi veya niyetlerini tahmin edebileceğinizi düşünmeyin.	✔ Gerçeklere odaklanın ve esasen ne olup bittiğine dikkat edin.
✘ Yetersizliğiniz hakkında olumsuz düşünceler sarmalına girip durumun her seferinde daha da zorlaştığını düşünmeyin.	✔ Olumlu düşünce döngülerinizi; sorunla nasıl başa çıktığınızı, nasıl ders çıkardığınızı ve başarılı olduğunuzu gösteren kanıtlarla güçlendirin.
✘ Başınıza en kötü şeyin geleceğini veya her şeyin eskisi gibi kötü olacağını varsaymayın.	✔ Gördüklerinize ve duyduklarınıza anında tepki verin ve uyum sağlayın.
✘ Sahip olmadığınız şeyler, eksikler veya becerilerinizin veya uzmanlığınızın eksik olduğu yerler hakkında endişelenmeyin.	✔ Sahip olduğunuz şeyleri, halihazırda mevcut olan kaynaklarınızı (hem içsel hem de dışsal) belirleyin.
✘ Gelecekte yaşanabilecek en kötü senaryoyu aklınıza getirmeyin.	✔ ''İyi'' bir geleceğin nasıl görüneceği üzerine düşünün: Bir şeylerin istediğiniz gibi olduğunu nasıl anlayacaksınız?

DAYANIKLILIKLA İLGİLİ YAPILMASI VE YAPILMAMASI GEREKENLER

YAPILMAMASI GEREKENLER	YAPILMASI GEREKENLER
✘ Geçmişe, başarısız olan ve işe yaramayan şeylere odaklanarak bakmayın.	✔ Geçmişe bakıp öğrendiğiniz, deneyimlediğiniz veya şu anki durumda faydalı olabilecek şeyleri belirleyin.
✘ Şu anı, bütün zayıflık ve yetersizliklerinizle birlikte size karşıymış gibi görmeyin.	✔ Zorlu bir durumla karşılaştığınızda erişebileceğiniz beceri ve özelliklerin farkında olun.
✘ Kişilik tipinizle ilgili karmaşık jargonları, ("Kırmızı alarm veren içe dönük tipler proje yönetiminde iyi değildir" gibi) mazeret olarak kullanmayın.	✔ Açık ve basit bir dil kullanın: "Şöyle olmasını istiyorum..."
✘ Bir durumda işe yaramış bir şeyin her durumda işe yarayacağını varsaymayın.	✔ Her durumu kendi değerine göre değerlendirin; ona uygun eylem ve kaynakları arayın.

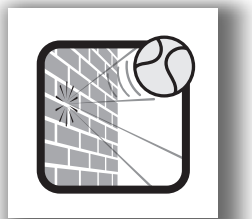
Yapmanız ve yapmamanız gerekenler yeterince basit görünebilir ancak bu becerilerde karşılaşacağınız çok çeşitli durumlarda ustalaşmak zaman ve çaba gerektirebilir.

İLHAM ALMAK İÇİN



"Yaşamdaki en büyük yücelik hiç düşmemekte değil, her düştüğümüzde yeniden kalkabilmektedir."
Nelson Mandela

"Doksan dokuz sorunum var ve bunların 86'sı tamamen kafamda uydurduğum senaryolar, hiçbir nedeni olmadan bunlar için geriliyorum."
Anonim



İŞYERİNDE DAYANIKLILIK

İŞYERİNDE DAYANIKLILIK

TOPARLANMA BECERİSİ



Dayanıklılık bazen "toparlanma becerisi" olarak adlandırılır; bu terim o zamanlar Crystal Palace futbol kulübünün teknik direktörü olan Iain Dowie tarafından üretilmiştir. Dowie, takımının kaybeden durumu tersine çevirerek "*... büyük bir toparlanma becerisi*" sergilediğini söylemiştir.

İşyerinde zorluk ve başarısızlıklardan sonra nasıl toparlanırsınız? Düşüşlerin çok düşük ve çok sık olmaması için toparlanmayı nasıl azaltırsınız? Mükemmeliyetçilikle mücadele ederek ve hatalara karşı bakış açınızı değiştirerek başlayabilirsiniz. Her zaman her şeyi doğru yapma ihtiyacı duymadan, önemsiz hatalar için kendinizi affetmek konusunda daha iyi ve dayanıklılığınızı artıracak yeni, sağlıklı etkinliklerde yer almaya daha hazır olacaksınız.

Tabii ki bazı durumlarda, örneğin rapor yazarken veya rakamları derlerken kesinlik gerekir ancak her şeyin mükemmel olması gerekmez. Örneğin, meslektaşlarınızla yaptığınız konuşmalar veya sunum yapmak mükemmeliyet gerektirmez (aslında belki de mükemmellik diye bir şey yoktur) ve bunlar aynı şekilde değerlendirilmemelidir.

Mükemmeliyetçilik, sizi sürekli olarak tatminsiz ve kendini eleştiren biri haline getirebilir. Aslında, girişimde bulunmanın avantajınıza olacağı durumlarda bile, bir şeylere girişme konusunda daha az istekli olmanıza neden olabilir.

İŞ VAKASI



Hadi, işyerinde dayanıklılık geliştirmenin ekonomik yönünü daha yakından inceleyelim.

Stres iş dünyası için önemli bir maliyettir; 2015 ve 2016'da işle ilgili tüm sağlık sorunlarının **yüzde 37'sine** ve hastalık nedeniyle kaybedilen tüm iş günlerinin **yüzde 45'ine** neden olmuştur*.

İşyerinde dayanıklılık; hatalardan sonra hızla toparlanmak, zor durumlarla sakin ve özgüvenli şekilde başa çıkmak ve kariyer felaketlerinden sonra yeniden ayağa kalkmaktır. Dolayısıyla dayanıklılık, işyerinde ilerlemenin en önemli noktasıdır. İşyerinde daha dayanıklı insanlar olduğunda, ekipler ve kurumun kendisi de daha dayanıklı hale gelir.

Dayanıklı kurumlar şok ve başarısızlıklarla iyi başa çıkabilen kurumlardır. Örneğin, sistemin bir parçası başarısız olursa, hâlâ yedek kapasite bulunacak şekilde, ekstra kapasite oluştururlar. Şu anda *verimli* olmak popüler bir fikir ancak aşırı yüklenme felaket olabilir. Kişi ve kurumlar belirli miktar esnekliğe ihtiyaç duyar. Kaynaklar sınırlarına kadar zorlandığında dayanaklı olmak çok daha zordur.

*Kaynak: http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress/ *HSE*'ye atıfta bulunarak "İngiltere'deki İşle İlgili Stres, Anksiyete ve Depresyon İstatistikleri, 2016."

MALİYETLER VE FAYDALAR



Tehlike altında olan şeyleri daha ayrıntılı şekilde inceleyelim. Siz ve kurumunuz için maliyet ve faydalar nelerdir?

Dayanıklı olunmadığında	Dayanıklı olunduğunda
İnsanlar özgüven eksikliği/tükenmişlik yaşar	İnsanlar zorluk ve başarısızlıklardan sonra daha hızlı toparlanır
Performans düşer	Potansiyeller görülür ve kullanılır
Yaratıcılık eksikliği fırsatların kaçırılmasına yol açar	Yaratıcılık ve esneklik artar
Kararsızlık ve yalnızlık yaşanır	Ekipler birlikte daha iyi şekilde çalışır
Yüksek hastalık/işten ayrılma oranı ortaya çıkar	Çalışanlar daha uzun süre kurumda kalır
Olumsuz hava hızla yayılır	Daha cazip bir çalışma ortamı inşa edilir
Zayıf işveren imajı oluşur	İyi bir imaj oluşur



İŞYERİNDE DAYANIKLILIĞI NE ZAYIFLATIR?

İşyerindeki dayanıklılığı en çok ne zayıflatır? 835 İngiliz çalışan arasında yapılan bir ankette, katılımcıların yüzde 75'i en büyük sorun olarak zor insanlarla başa çıkmayı veya ofis politikasını belirtmişlerdir. (Tabloları inceleyiniz.) Takip eden diğer başlıca sebepler ise aşırı iş yükü nedeniyle yaşanan stres ve kişisel eleştirilere dayanmak olmuştur.



Sarah Bond ve Gillian Shapiro tarafından *Tough at the Top?* adlı kitaptan uyarlanmıştır.

Avrupa İş Sağlığı ve Güvenliği Ajansı (2009) tarafından yayımlanan ayrı bir araştırma, kaybedilen tüm iş günlerinin yüzde 50 ila 60'ının stres nedeniyle olduğunu öne sürmektedir.

İŞE YARAR HALE GETİRİN



İşyerinde **sizi** ne yoruyor?
Bu sorunlardan hangisine başlamayı hedefleyebilirsiniz?

''Sizin 'Yapabilirim'iniz, IQ'nuzdan daha önemlidir."
Robin Sharma

''Bir adamın başarısını ne kadar yükseğe tırmandığına göre değil, dip noktaya çarptığında tekrar ne kadar yükseğe çıkabildiğine göre ölçerim."
George S. Patton Junior



SİZ VE DAYANIKLILIĞINIZ

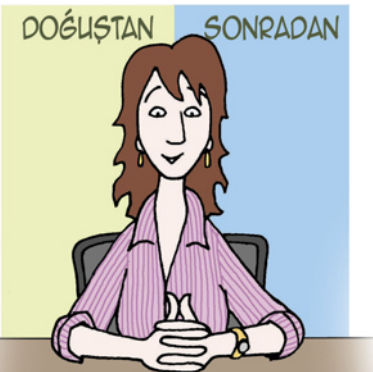
SİZ VE DAYANIKLILIĞINIZ

DOĞUŞTAN MI SONRADAN MI?

Peki ya siz ve dayanıklılığınız? Dayanıklılığın sabit bir kişilik özelliği olduğunu düşünmek kolay olabilir, belki de doğuştan sahip olduğumuz bir şey olarak düşünmek de. Ama içiniz rahat olsun, dayanıklılık herkesin öğrenip geliştirebileceği bir beceridir.

Ayrıca, dayanıklı gördüğünüz kişilerin olumsuz duygu ve düşüncelerden tamamen uzak olduklarını, her tür zorlu durumda iyimser kaldıklarını varsaymak da kolaydır. Ancak dayanıklı görünen insanlar, ilk olarak kendilerini eritip şekillendiren bir dizi zorlu deneyimden geçmiş, bu süreçte sorunla başa çıkabilmek için teknik geliştirip kriz durumlarında yollarını etkili şekilde bulmuşlardır.

Dayanıklılığın nasıl zor kazanılmış ve kişisel bir özellik olarak görüldüğünü bir sonraki sayfada inceleyebilirsiniz.

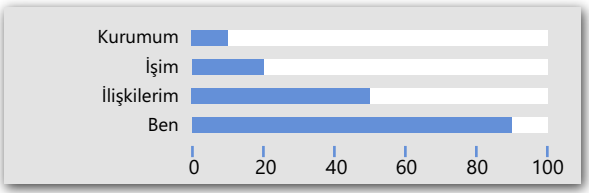


SİZ VE DAYANIKLILIĞINIZ

NEREDEN GELİYOR?



Aynı 835 kişiye (sayfa 27'ye *bakınız*) dayanıklılıklarının nereden geldiği de soruldu.



Sarah Bond ve Gillian Shapiro tarafından *Tough at the Top?* kitabından uyarlanmıştır.

Kişilerin yüzde 90'ı "*benden*" dedi, yüzde 50'si "*ilişkilerimden*" dedi ve sadece yüzde 10'u "*kurumumdan*" dedi.

Dayanıklı olmak, zorluklarla etkili şekilde başa çıkıp başarısızlıktan sonra hızlıca toparlanmak tamamen kendi elinizde... O zaman hadi işe koyulalım.

SİZ VE DAYANIKLILIĞINIZ



BUGÜN KENDİNİZİ NE KADAR DAYANIKLI HİSSEDİYORSUNUZ?

Dayanıklılığınızı güçlendirecek uygulamalara başlamadan önce, şu an ne kadar dayanıklı hissettiğinize dair bir başlangıç ölçümü yapabilirsiniz.
Her ifadeyi, "1=tamamen katılmıyorum"dan "5=tamamen katılıyorum"a kadar değerlendirin.

	1	2	3	4	5
1. Genellikle iyimserim. Zorlukların geçici olduğunu ve onları aşacağımı düşünürüm.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Durumlar hakkında yüksek seviyelerde belirsizliği ve kuşkuyu tolere ederim.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Yeni gelişmelere hızla uyum sağlarım.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Zorluklardan sonra toparlanma konusunda iyiyim.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Şakacıyım. Zor durumlarda mizahi noktaları görebilirim ve kendime gülmeyi bilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Kayıp ve gerilemelerden sonra duygusal olarak iyileşebilirim. Hayal kırıklığım uzun sürmez.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Konuşacak arkadaşlarım var. Duygularımı başkalarına ifade edip yardım isteyebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Kendime güveniyorum, kendimi takdir ediyorum ve kim olduğuma dair sağlıklı bir anlayışım var.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Meraklıyım. Soru sorarım. İşlerin nasıl yürüdüğünü bilmek isterim. Yeni şeyler denemeyi severim.	☐	☐	☐	☐	☐

SİZ VE DAYANIKLILIĞINIZ

BUGÜN KENDİNİZİ NE KADAR DAYANIKLI HİSSEDİYORSUNUZ?



	1	2	3	4	5
10. Kendimin ve başkalarının deneyimlerinden kıymetli dersler çıkarırım.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Problem çözmek konusunda iyiyim. Mantık, yaratıcılık ve sağduyuyu kullanırım.	☐	☐	☐	☐	☐
12. İşleri iyi yapmak konusunda iyiyim. Sıklıkla grup ve projeleri yönetmem istenir.	☐	☐	☐	☐	☐
13. Paradoksal karmaşıklığımla ilgili kendimi rahat hissediyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
14. Yazılı bir iş tanımı veya sıkı denetim olmadan çalışmayı tercih ederim. Kendi istediklerimi yapma özgürlüğüm olduğunda daha verimli olurum.	☐	☐	☐	☐	☐
15. İyi ve empatisi yüksek bir dinleyiciyim.	☐	☐	☐	☐	☐
16. İnsanları iyi okurum ve sezgilerime güvenirim.	☐	☐	☐	☐	☐
17. Başkalarına karşı yargılayıcı değilim ve farklı kişilik tarzlarına uyum sağlarım.	☐	☐	☐	☐	☐
18. Zor deneyimler beni daha güçlü ve daha iyi hale getirdi.	☐	☐	☐	☐	☐
19. Talihsizlikleri şansa dönüştürüp kötü deneyimlerden faydalar buldum.	☐	☐	☐	☐	☐
20. Çok metanetliyim. Zor zamanlarda iyi dayanırım.	☐	☐	☐	☐	☐

Şundan uyarlanmıştır: Dayanıklılık Testi, Al Siebert, Dayanıklılık Merkezi



PUANINIZ NE?

Puanlama:

80 veya üzeri	– olağanüstü dayanıklısınız, devam edin
65-80	– dayanıklılığınız ortalamanın üstünde
50-65	– oldukça dayanıklısınız fakat daha dayanıklı olabilirsiniz
40-50	– zorlanıyorsunuz
40 veya altı	– acil önlem alma zamanı

Seçim size kalmış

Herkes dayanıklı olma kapasitesine sahiptir. Dayanıklılık, insan gelişimini yüzyıllardır desteklemiştir ve birçok zorluğun üstesinden gelmemizi sağlayarak türümüzü hayatta tutmuştur. Zihinsel ve fiziksel dayanıklılığınızı kendi uygulamalarınızla ve diğer insanlara ulaşarak, karşılıklı destek yaratarak artırabilirsiniz. Fakat bu, otomatik olarak gerçekleşmez; bir tercih meselesidir.

Bu bölümün geri kalanında, eğer dayanıklı olmayı tercih ederseniz kişisel dayanıklılığınızı artırmanıza yardımcı olacak stratejileri bulacaksınız.

SİZ VE DAYANIKLILIĞINIZ

DAYANIKLILIĞI ANIMSAMA



Geçmişteki olumlu deneyimlerinizi hatırlamak, gelecekte karşılaşacağınız olaylarla nasıl başa çıkacağınız konusunda ipucu ve fikirler sunar. Kendi kişisel geçmişinizi gelecekte nasıl iyi şekilde kullanabileceğinizi keşfetmek için bu üç adımlı Dayanıklılığı Anımsama sürecini deneyin.

1. ADIM: Kendinizi özellikle dayanıklı hissettiğiniz bir zamanı düşünün; zor bir duruma olumlu yanıt verdiğiniz bir anı. Şunları not almak için vakit ayırın:

- Ne yapıyordunuz?
- O anda neden dayanıklı hissettiniz?
- Tepkinizi dayanıklı olarak nitelendiren şey neydi?
- O anda diğer insanların sizin hakkınızda fark etmiş olabileceği şeyler nelerdi?

2. ADIM: Şimdi, o durumda dayanıklılığınızı oluşturan tüm beceri, nitelik ve kaynakların listesini yapın.

3. ADIM: O zamanı, becerileri, nitelikleri ve sizi bu kadar dayanıklı kılan kaynakları düşünürken, sonra ihtiyacınız olduğunda bunlardan nasıl tekrar yararlanabileceğinizi not edin.

SİZ VE DAYANIKLILIĞINIZ

ETKİLEYEBİLECEĞİNİZ ŞEYLERE ODAKLANIN



Enerjinizi, değiştiremeyeceğiniz konular hakkında endişelenerek boşa harcıyor musunuz? Sürekli olarak kontrolünüz dışında olan şeyler hakkında endişelenmek sizi doğrudan kaygı, üzüntü ve strese götüren bir yoldur.

Yazar ve liderlik gurusu Stephen Covey, yalnızca kontrol edebileceğiniz konulara odaklanmayı önerir. "İlgi alanı çemberi"ni tüm endişeleriniz olarak tanımlar ve bunun içinde daha küçük bir "etki alanı çemberi" (daha büyük "ilgi alanı çemberi"nin içinde) olduğunu belirtir. Bu çember, sadece gerçekten kontrol edebileceğiniz şeyleri içerir.

Covey'nin ana fikri, enerjinizi yalnızca hakkında bir şeyler yapabileceğiniz değişkenlere harcamanız gerektiğidir. Sadece "etki alanı çemberiniz" içinde yer alan sorunlara odaklanın.

Göründüğü kadar kolay değildir çünkü bir konuya ne kadar tutku duyarsanız, onu o kadar korumak ya da düzeltmek istersiniz. Eğer bir şey sizin için önemliyse etkiniz olup olmadığına bakmaksızın, ortaya çıkan her sorunu çözmek istersiniz. Bu yüzden dikkatli olun!

SİZ VE DAYANIKLILIĞINIZ

ETKİLEYEBİLECEĞİNİZ ŞEYLERE ODAKLANIN



Dikkatinizi etkileyemediğiniz şeylerden, etkileyebileceğiniz şeylere kaydırmayı deneyin; tepki veren bir tavır yerine, aşağıda açıklandığı gibi önceden davranan bir tavır sergileyin.

Covey'nin Etki ve İlgi Alanı Çemberleri



Tepkisel Odaklanma	Odak Noktanızı Değiştirin	Proaktif Odaklanma
Zamanınızı ve enerjinizi kendi sorun ve endişeleriniz üzerine odaklarsınız. Başkalarını suçlayıp sorumluluk almazsınız.	Kontrolünüz dahilindeki şeylere odaklanıp fark yaratmaya başlarsınız.	Zamanınızı ve enerjinizi kontrolünüzde olan şeyleri değiştirmeye adarsınız. Hayatınız iyileşir, başkalarını suçlamayı bırakırsınız.

SİZ VE DAYANIKLILIĞINIZ

ETKİLEYEBİLECEĞİNİZ ŞEYLERE ODAKLANIN



Önceden davranma becerinizi artırmanıza yardımcı olacak bazı ipuçları:

1. Bir sorun ortaya çıktığında kendinize şunu sorun: "*Bu sorunun benim eylemlerimle çözülme olasılığı nedir?*" Eğer cevap yüzde 10'dan az ise zararı durdurup yolunuza devam edin.
2. Kendinize şu soruyu sorun: "*Bu endişe, verdiğim enerjiye gerçekten değer mi?*" Enerjiniz sınırlıdır, bu yüzden en çok önem verdiğiniz şeylere harcayın. Bu endişelerin gerçekten vaktinize değip değmediği konusundaki yargılarınızı sorgulayın.
3. Bakış açısı kazanmak için başkalarını kullanın. Bazen bir konunun kontrolünüzde olup olmadığından emin olamayabilirsiniz. Sorunun içine fazla gömüldüğümüzde nesnel olmak zordur. Çevrenizdekilere bakış açılarını sorun: Bilgileri sunup güvendiğiniz bir meslektaşınızdan fikir isteyin.

SİZ VE DAYANIKLILIĞINIZ

ÖNCEDEN DAVRANMAYA ÇALIŞIN



İş hayatında ilerledikçe gelişme, kabul görme ve övgü yolunda rekabet, çatışma, reddedilme ve eleştiriyle karşılaşacaksınız.

Olumsuzluklardan kaçınmak için işleri erteleme ya da kendinize şans vermeme yoluna girebilirsiniz. Oyuna katılmayı reddedersiniz. Ancak bu seçimin açık dezavantajları vardır; öğrenme ve ilerleme olanaklarınızı sınırlarsınız. Daha verimli bir seçenek ise mücadeleyi kabul edip yolda karşılaşacağınız zorluklarla başa çıkmayı denemektir. Bu hem heyecan verici hem de korkutucu olabilir ama dayanıklılığınızı devreye sokar.

Mantıken, ne reddedilme ne de eleştiri size zarar verebilir fakat genellikle acımasız bakışlarla yüzleşmektense geri dönmek daha kolaydır. Cesaretinizi toplayın ve korkunun ilerlemenin bedeli olduğunu kabul edin. Korkuyu bekleyin ve hoş karşılayın. Paniğe kapılmayın. Korkunun mesajı, sadece zorlukla yüzleşmeye hazır ve donanımlı olmanız gerektiğidir.

Eğer eleştiri canınızı yakıyorsa, bu önem verdiğinizi gösterir. Daha kaliteli eleştiriler alın ve bu eleştirileri ders çıkarıp kendinizi geliştirmek için kullanın. Çoğumuz kendimizin en sert eleştirmeni olma eğilimindeyiz; olumsuz iç sesinizi güvendiğiniz ve size yardımcı olmaya istekli kişilerin yapıcı eleştirileriyle değiştirin.

SİZ VE DAYANIKLILIĞINIZ

YENİ BİR ŞEY YAPIN



Önceden davranmaya çalışmak; işyerinde yeni bir projeye başlamak, yeni bir hobi edinmek ya da dil öğrenmek gibi yeni veya farklı bir şeyler yapmayı da içerir.

Yeni fırsatlara daha açık olmanın bir faydası, bu fırsatları dayanıklılığınızı geliştirip artırmak için kullanabilmenizdir. Bu bakış açısıyla aksiliklerin geçici olduğunu düşünürsünüz. Aktif biri olduğunuzda, hem durumu hem de duygusal tepkilerinizi kontrol altına almanın faydasını görürsünüz. Değişim ve çatışma artık doğal görünür, sürecin bir parçası haline gelir.

SİZ VE DAYANIKLILIĞINIZ

STRES Mİ, BASKI MI?

Dayanıklılığınız üzerine çalışırken, günlük stres ile yüksek riskli baskı arasında ayrım yapmanın sürece yardımcı olduğunu görebilirsiniz.

Dayanıklılık ile insanlarda istenen ve olumlu olarak gördüğümüz diğer nitelikler arasında doğrudan bağlantı vardır. Örneğin cesaret, insan kendini güçlü hissettiğinde sergilenir. Ve bu güç, çevrenizdeki baskılara karşı hissettiğiniz dayanıklılık duygusuyla aynıdır.

O halde asıl soru baskıyla nasıl başa çıkılacağıdır. Günlük yaşamın sürekli başa çıkılması gereken unsurları olan stres ile özel, zirve anları ifade eden baskı (örneğin, sahadayken ve kalabalık penaltı atışınızı izliyorken hissettiğiniz baskı) arasında ayrım yapmak önemlidir.



SİZ VE DAYANIKLILIĞINIZ

STRES Mİ, BASKI MI?

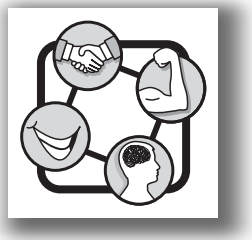


Stresi yalnızca günlük hayatın beklenmedik durumlarıyla başa çıkıp yönetmek için anlık kaynaklardan yoksun olduğunuz zamanlarda hissedersiniz. Baskı ise sonuçların arttığı, açık şekilde daha çok şeyin tehlikede olduğu ve daha fazla insanın sonuçlarla ilgilendiği durumlardır.

Baskıya karşı kendinizi hazırlamak için eğitim, koçluk, simülasyonlarla alıştırma yapmak gibi ek önlemler almak isteyebilirsiniz. Günlük stresle başa çıkmanın en önemli noktası, başa çıkma taktiklerinizin koleksiyonudur. Bu taktikler, baskıyı yönetmek için kullandığınız özel stratejilerden farklı olabilir.

Aralarındaki bağlantı ise, günlük streslere karşı kendinizi iyi durumda tutmanız gerektiğidir. Böylece daha yoğun ve yüksek riskli baskı anları için yeterince rezerviniz olur.

"En nihayetinde... sorun yoktur. Sadece durumlar vardır; şu anda ele alınması gereken ya da değişene veya ele alınabilir hale gelene kadar şimdiki anın bir parçası olarak bırakılıp kabul edilmesi gereken durumlar..."
Eckhart Tolle, Şimdi'nin Gücü



DAYANIKLILIĞIN DÖRT BOYUTU

DAYANIKLILIĞIN DÖRT BOYUTU



NELERDİR?

Dayanıklılığınızı geliştirmek için kolayca çalışabileceğiniz dört boyut vardır. Kavramsal olarak ayrılmış olmalarına rağmen, bu boyutların pratikte bir ölçüde örtüşebileceklerini ve birbirini karşılıklı olarak güçlendireceklerini unutmayın.

Bu boyutlar şunlardır:



Fiziksel



Zihinsel



Duygusal



Sosyal

DAYANIKLILIĞIN DÖRT BOYUTU



FİZİKSEL



Gerçekleştirdiğiniz her eylem bedeniniz tarafından gerçekleştirilir, bu yüzden fiziksel durumunuzu iyi tutmak akla uygundur.

Bedeninize iyi bakarsanız bedeniniz de size iyi bakar.

İşte başlangıçta kontrol edebileceğiniz bazı unsurlar:

İyi beslenin. Her yerde birçok diyet tavsiyesi var. Eğer beslenmeniz daha fazla taze yiyecek ve sebze, daha az şeker ve daha az kalori içeriyorlarsa, muhtemelen doğru yoldasınızdır.



DAYANIKLILIĞIN DÖRT BOYUTU



FİZİKSEL



Hareket edin. Egzersiz kaslarınızı sıkı tutmak için önemlidir. Düzenli olarak spor yapın ya da günlük rutininize bir yerlere yürüyerek gitmek, asansör ve yürüyen merdiven yerine merdivenleri kullanmak gibi şeyleri dahil edin. Masa başında veya ekrana bakarak geçirilen tüm o saatler sonrasında egzersiz gereklidir.

Güç için olduğu kadar esneklik için de **egzersiz yapın**. Denge ve esneklik için yoga ve Alexander Tekniği tavsiye edilir.

Nefes alın. Ciğerlerinizi tamamen doldurarak nefes almaya dikkat edin, böylece oksijenin kanınıza ulaşmasına ve onu yenilemesine şans vermiş olursunuz.

Uyuyun. Dinlendiğinizde daha iyi çalışırsınız. Kısa bir gündüz uykusu, gece uykunuza takviye olabilir.

DAYANIKLILIĞIN DÖRT BOYUTU

ENERJİ TÜKETİCİLER VE ENERJİ KAYNAKLARI

Gün boyunca enerjinizi alan şeylerin büyük ihtimalle farkındasınızdır. Belki de çok az doğal ışık alan bir odada çalışmak ya da özellikle sıkıcı bir meslektaşla karşılaşmak sizi yoruyordur.

Pencere açmanın ya da iyi bir arkadaşla konuşmanın enerji seviyelerinizi yükselttiğini fark etmişsinizdir.

Ailenizin ya da arkadaşlarınızın fotoğraflarını masanıza koymayı ilham verici buluyor musunuz?

Hayatınızdaki güzel şeyleri hatırlatacak başka fotoğraf ya da objeler üzerine düşünün. Her hafta yerlerini değiştirerek etkilerini tazeleyin.





ETKİNLİK



Enerjinizi en çok tüketen ve size en çok enerji veren beş şeyi not edin.

Bugün bir enerji tüketicisini ele alın; nasıl engelleyebilir veya en azından biraz hafifletebilirsiniz?

Ve enerji veren kaynaklarınızdan nasıl ilham alabilirsiniz, bugün enerji verici bir şeyler planlamak için ne yapabilirsiniz?



DAYANIKLILIĞIN DÖRT BOYUTU



ZİHİNSEL



Zihninizi aktif ve meşgul tutmak zihinsel dayanıklılığınızı destekler.
İşte size hızlı bir zihinsel hesaplama testi:

> 101'den başlayın, ardından 7 çıkarın, tekrar 7 çıkarın ve nihayetinde tek haneli bir sayıya ulaşana kadar böyle devam edin: 101, 94, 87...

Hangi sonuca ulaşmış olursanız olun, zihinsel egzersiz işe yarar. Ama herhangi bir hayal kırıklığının, etkinliğin beyninizin devreleri üzerindeki olumlu etkilerini geçmesine izin vermemeye dikkat edin.

Rutinlerinize dahil edebileceğiniz başka zihinsel zorluklar:

Testler
Bulmacalar
Yapbozlar
Sudoku
Satranç

Kart Oyunları
Rahatlatıcı meditasyon
Farkındalık
Manevi uygulamalar

Gelecekteki olumlu senaryoların detaylı görselleştirilmesi
Zorlayan ve bir şeyler öğreten mobil oyunlar, örneğin harita testleri



ETKİNLİK – GELECEKTEN MEKTUP



Karşılaştığınız zorluklarla baskı altında hissettiğinizde gelecekte bir tarih seçin, diyelim ki beş yıl sonra. Şimdi, gelecekteki benliğinizden mevcut benliğinize bir mektup yazın. Tüm mevcut sıkıntılarınızın çözüldüğü zamanı hayal edin ve gelecekteki benliğinizin bunu anlatmasına izin verin. Çözümü nasıl bulduğunuzu ve problemler çözüldükten sonra hayatın ne kadar iyi olduğunu açıklayın.

Yazma eylemi, kendi gizli kaynaklarınızla bağlantı kurmak için güçlü bir araçtır. İstenilen sonucu hayal edebiliyorsanız, isteklerinizi gerçeğe dönüştürmek çok daha kolay olacaktır.



DAYANIKLILIĞIN DÖRT BOYUTU



DUYGUSAL



Duygusal dayanıklılığı; mutlu, başarılı ve becerikli olduğunuz zamanlardan gelen besleyici duygularınızda bulacaksınız.

O başarıları hatırladığınızda, kendinize duygusal destek verip nasıl başarılı olacağınız konusunda faydalı hatırlatmalar yaparsınız.

Anılar, başkalarını etkileyecek türden büyük şeyler olmak zorunda değildir. Sizin için önemli olmaları yeterlidir.

Faydalı duygusal anıları bulmak için şunları düşünün:

- İlginç yerlere yapılan seyahatler
- Mutlu tatiller
- İyi ilişkiler
- Okulda elde edilen başarılar
- Hobilerinizdeki başarılar
- Şansınızın yaver gittiği anlar
- Kendinizle gurur duyduğunuz zamanlar
- Arkadaşlarla kahkahalar



ETKİNLİK



Bir nesne bulun, örneğin favori bir fotoğrafınızı, bir seyahat hatırasını, bir ödül veya bir sertifikayı; size başarılı olduğunuz, kendinizi iyi hissettiğiniz bir zamanı hatırlatan bir şey olmalı...

O zamanı hatırlayıp o dönemde kendinizi ne kadar iyi hissettiğinizi ve her şeyi ne kadar ustaca yönettiğinizi düşünün.

Geçmişteki o duygularla tekrar bağlantı kurmak, şu anda kendinize hak ettiğiniz değeri vermenize yardımcı olabilir.

Bu nesneleri veya sizde iyi duygular uyandıran diğer hatıraları, evinizde ya da ofisinizde daha görünür hale getirmeyi düşünebilirsiniz. Kendinize duygusal destek tuzakları kurun!

DAYANIKLILIĞIN DÖRT BOYUTU



SOSYAL



Pozitif psikoloji alanındaki araştırmalar, zengin bir sosyal hayatın büyük faydalar sunduğunu, izolasyon ve yalnızlığınsa dayanıklılığınızı yok edebileceğini söylüyor.

İş arkadaşlarınızdan daha fazla vakit geçirmek isteyeceğiniz kişileri seçin; belki molaları, iş dışında ortak ilgi alanlarını keşfetmek için kullanabilirsiniz.

Eğer arkadaşlıklarından keyif alıyorsanız, birlikte içki veya yemek gibi sosyal etkinliklere katılın. Henüz hiçbiri gerçekleşmediyse başlatan taraf siz olabilirsiniz.

İşin ötesine bakıp diğer sosyal fırsatları geliştirin:

- Halihazırda keyif aldığınız bir hobi olabilir
- Yeni bir hobiye başlayabilirsiniz
- Arkadaşlarınızla dışarı çıkabilirsiniz
- Eski arkadaşlarla yeniden bağlantı kurabilirsiniz
- Bir ağa katılabilirsiniz
- Ailenizle daha fazla vakit geçirebilirsiniz!

DAYANIKLILIĞIN DÖRT BOYUTU

DESTEK TOPLULUKLARI



Eğer yakın çevrenizde bir arkadaşınız veya iş arkadaşınız yoksa, o zaman daha ileri bakın. İşyerinizde departman desteği olabilir; belki İK veya koçluk tesisi. Ya da abone olduğunuz profesyonel bir kuruluş olabilir.

Mücadelelerimiz benzer olduğu için, internette bulabileceğiniz topluluklar olacaktır. Akla gelebilecek her ilgi alanı için içerik bulunur ve karşılaştığınız şeyleri anlayıp konuyla ilgili pratik yollar bilen, benzer sıkıntıları yaşayan (veya aynı konuda hevesli) insanlar olacaktır.

Sadece başkalarının söylediklerini okuyarak başlayabilirsiniz, bu kadarı bile yeterli olabilir. Ya da kendi hikâyenizi paylaşarak ek bir adım atabilirsiniz.

ETKİNLİK – SOSYAL DEĞERLENDİRME



Tüm kişisel bağlantılarınızın bir çizelgesini yapın ve insanlarla daha sık görüşme fırsatlarını nerelerde güçlendirebileceğinizi görün. Böylece en sevdiğiniz sosyal etkinlikleri daha fazla yapma şansı bulursunuz.



DAYANIKLILIĞIN DÖRT BOYUTU

HANGİ YOL TAKİP EDİLMELİ?



Dayanıklılığın dört boyutu da hayatın zorluklarıyla daha iyi başa çıkmanıza yardımcı olacaktır. Bazen nereden başlayacağınız sorusu gündeme gelir.

Eğer çözülmesi gereken bir sorun varsa yapmanız gereken en iyi şey, ona çözüm aramaya başlamaktır.

Eğer sorunu hemen ele alamıyorsanız, o zaman duygularınızla ilgilenmek için vakit ayırın. Böylece daha az stresli olursunuz.

DAYANIKLILIĞIN DÖRT BOYUTU

KİMİ ARAYACAKSINIZ?

Herkes bir noktada acı, korku veya ıstırapla karşılaşır. Bu doğaldır. Paylaşılan dertlerin yarıya indiği söylenir.

Bir şeyleri konuşup kriz anında yardım almak için kiminle iletişime geçebilirsiniz? Durum karşılıklı mı, yani onlar da sizi arayabilir mi?

Eğer bir arkadaşınızın ya da meslektaşınızın ağlayabileceği bir omzunuz varsa, onun da bunun farkında olmasını sağlayın.

Ve böyle bir konuşmaya girdiğinizde, empati göstererek ve zorlu durumlarla başa çıkabilecek bir kulakla dinleyin. Böylece karanlık anlar en büyük gelişimlere yol açabilir.





BİLGE SÖZLER

"Güçlü olmak tek seçeneğin olana kadar, asla ne kadar güçlü olduğunu bilemezsin."
Bob Marley

"Yalnızca yenilginin ne olduğunu bilen bir adam, ruhunun dibine inip maç berabere olduğunda kazanmak için gereken ekstra gücü bulabilir."
Muhammed Ali



DAYANIKLILIK ARAÇ SETİ

DAYANIKLILIK ARAÇ SETİ

FARK YARATAN ARAÇLAR



Kitabın bu bölümünde; paylaştığımız ipucu ve teknikler üzerine inşa ederek günlük olarak uygulayabileceğiniz bir dizi dayanıklılık geliştirme aracını paylaşıyoruz. Bu araç seti size şu konularda yardımcı olacaktır:

- Bakış açınızı korumak
- Ulaşmak istediğiniz hedeflere odaklanmak
- Kontrol edemediğiniz şeyler üzerinde değil kontrol edebileceğiniz şeyler üzerinde çalışmak
- ''İyi''nin neye benzediğini tanımlamak ve işler iyi gittiğinde nasıl olacağınızı önceden prova etmek
- Kaynaklarınızı takdir etmek
- Herhangi bir durum yaşandığında işe yarayan şeylere odaklanmak
- Hedeflediğiniz sonuçlara doğru, pragmatik ve yönetilebilir küçük adımlarla ilerlemek

DAYANIKLILIK ARAÇ SETİ

ÇÖZÜM ODAKLI ARAÇLAR



Aşağıdaki sayfalarda açıklanan araçlar, Paul Z Jackson ve Mark McKergow'un *Çözüm Odağı (The Solutions Focus)* adlı kitapları için oluşturulan Çözüm Odaklı Araç Setini içeriyor ve Steve De Shazer ile Insoo Kim Berg'in önceki çalışmalarına dayanıyor.

De Shazer ve Berg, 1970'lerde Milwaukee'de Kısa Süreli Aile Terapisi Merkezini (*İng. BFTC*) kurdu. Bağımlılık, istismar ve depresyon gibi en zor vakalarla çalıştılar. Ortak nokta ise, tüm danışanların, hayatı tehdit eden koşullarla başa çıkıp sonrasında bu koşulları aşabilmek için dayanıklılık geliştirmesiydi.

De Shazer ve Berg, hastaların, sorunlar yerine istedikleri şeyler (çözümler) hakkında soru sorulduğunda daha iyi ilerlediğini keşfetti.

DAYANIKLILIK ARAÇ SETİ

ARAÇLARIN DOĞASI



Çalışmaya başlamadan önce bu metaforu biraz açıp araçların doğasını gözden geçirelim.

Yapılacak işe bağlı olarak, belirli bir aracı seçip bir süre kullanırsınız. Ardından, aynı derecede önemli olarak, onu bırakıp işin bir sonraki bölümünde kullanılacak uygun aracı seçersiniz. Bu seçimi yapabilmek için şunları bilmeniz gerekir:

- Araç ne yapar veya ne yapabilir?
- Nasıl kullanılır? (Uygulamada belli bir beceriniz olmalıdır)
- Ne zaman kullanılır?
- Ne zaman bırakılır?

Eğer sert bir duvara ağır bir resim asıyorsanız, matkap ve dübel gerekir. Daha yumuşak sıvada ise çekiç işinizi görecektir.

Bir sonraki sayfada resmedilen araç setimizi incelerken kendiniz için hangi aracı ne zaman kullanmanın faydalı olacağına karar verin.

DAYANIKLILIK ARAÇ SETİ

ARAÇ SETİNİZ



DAYANIKLILIK ARAÇ SETİ



PLATFORM OLUŞTURMAK

DURUMDAN BEKLENTİLERİNİZ NELERDİR?

Stabil olduğunuzu hissettiğinizde daha dayanıklı olursunuz. **Platform** aracı istikrar sunar. Herhangi bir durumda ne istediğinizi belirtebildiğinizde, onu elde etmeye ya da elde etme sürecinde olduğunuzu hissetmeye daha yakın olursunuz.

Eğer bir taksi şoförü size "Nereye efendim?" diye sorarsa ve cevabınız yoksa, garip ve muhtemelen verimsiz bir yolculuk olacaktır.

Ne istediğinizi net şekilde belirlediğinizde, adım atmaya başlayabilir ve doğru yolda olup olmadığınızı anlayabilirsiniz.

Eğer ne istediğinizi söyleyip birdenbire başarmak için hiçbir şey yapmaya istekli olmadığınızı fark ederseniz, o zaman aslında o şey için doğru kişi olmadığınızı bilirsiniz. Böylece gerçekten peşinden gitmek istediğiniz başka bir şey aramakta özgür olursunuz.

DAYANIKLILIK ARAÇ SETİ

PLATFORM OLUŞTURMAK



Taksi benzetmesine geri dönersek; şoföre Marble Arch'e gitmek istemediğinizi söylemezsiniz, çünkü bu bilgi aslında hangi yöne gitmek istediğinize dair hiçbir ipucu vermez.

Bu durum, platformunuzu inşa ederken de aynıdır. Birçok insan, ne istediğini düşünmek ve söylemek yerine, ne istemediğine odaklanır ve bunu gitmek istemediği yön olarak ifade eder.

Örneğin, yorgun ya da stresli olmak istemediğinizi söyleyebilirsiniz. Doğru olabilir. Fakat bu, ne **istediğinizi** belirlemez; yani hâlâ gitmek için net bir yönünüz yoktur.

DAYANIKLILIK ARAÇ SETİ

PLATFORM OLUŞTURMAK

İstemediğiniz bir şeyi söylediğinizi fark ettiğinizde, kendinize şunları sorun:

- "*Bunun yerine ne istiyorum?*"
- "*İstediğime sahip olduğumu nasıl bileceğim?*"
- "*Benim için ne fark yaratacak?*"

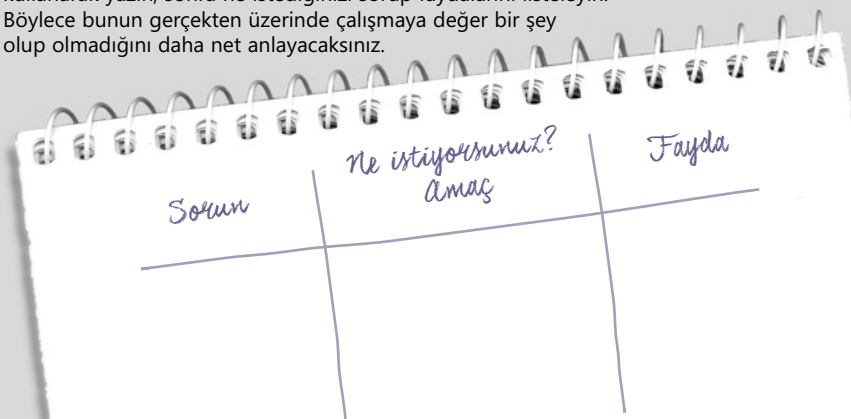
Önceki sayfadaki durumu ele alalım. Stresli ve yorgun olmak yerine, rahatlama yolları bulmak ve haftada iki kez saat 5'te evde olmak isteyebilirsiniz. Şimdi platformunuzu inşa ettiniz. Ne istediğinize dair yeterince net bir fikriniz var ve buna doğru ilerlemeye başlayabilirsiniz.



DAYANIKLILIK ARAÇ SETİ

SORUNDAN PLATFORMA

Platformlarınızı inşa etme alıştırması yapın. Sorununuzu burada olduğu gibi bir tablo kullanarak yazın, sonra ne istediğinizi sorup faydalarını listeleyin.
Böylece bunun gerçekten üzerinde çalışmaya değer bir şey olup olmadığını daha net anlayacaksınız.





MÜKEMMEL GELECEK

Farz edin ki gece siz uyurken, problemlerinizin tamamı kayboluyor ve her şey istediğiniz gibi oluyor. Sabah uyandığınızda böyle olduğunu nasıl anlayacaksınız?

Ne istediğinizi bilmek, dayanıklılık inşa etmek için harika bir başlangıçtır. Bunu daha etkili ve faydalı hale getirebilirsiniz, çünkü hayal gücünü kullanarak istediğiniz şeylerin ayrıntılı görüntülerini canlandırmak büyük avantaj sağlar. Laurence Gonzales, *Hayatta Kalma: Kim Yaşar, Kim Ölür ve Neden (İDeep Survival: Who Lives, Who Dies and Why)* adlı kitabında, en zorlu durumlarda hayatta kalan insanların başlıca özelliğinin olumlu zihinsel tutum olduğunu söylüyor.

İleride bir şeylerin nasıl olmasını istediğinize dair yapılan bu tanım, **mükemmel gelecek** olarak adlandırılır ve ulaşmayı hedefleyeceğiniz bir vizyon ve istediğiniz gibi giden şeyleri tanıyabilmek için bir dizi referans noktası sunar.

DAYANIKLILIK ARAÇ SETİ

SİZİN MÜKEMMEL GELECEĞİNİZ



İlk olarak ne istediğinizi yazın (platformunuz).

Şimdi, gelecekteki mükemmel durumunuzu ifade etmek için kendinize şu soruları sorun:

Farz edin ki gece uyurken sorunlarınızın tamamı kayboluyor ve her şey artık istediğiniz gibi…

- Uyandığınızda nasıl anlayacaksınız?
- Her şeyin düzeldiğini gösteren, fark ettiğiniz ilk şey nedir?
- Ne yapıyorsunuz?
- Diğer insanlar sizinle ilgili ne fark ediyor?
- Nasıl tepki veriyorlar?
- Bugün, doğru yolda olduğunuzu gösteren başka ne fark ettiniz veya bunun için ne yaptınız?

Ne kadar fazla ayrıntı yakalayabilirseniz o kadar iyi olur.



ÖLÇEK

İLERLEMEYİ ÖLÇME

Hepimiz 1-10 arasında ölçüm yapma fikrine aşinayız. Ne yazık ki bazen ölçekler boşlukları tanımlamak veya en yüksek puanları elde edemediğimiz için kendimizi ve başkalarını eleştirmek için kullanılır. İşte **ölçekleri**; kaynakları geliştirmek, neyin işe yaradığını belirlemek ve ilerleme kaydetmek için kullanmanın bir yolu.

1-10 arasında ölçek kullanarak, 10'un istediğiniz şeyi ve 1'in tam tersini (istediğiniz şeyin hiçbir zaman gerçekleşmemesi) temsil ettiğini varsayalım, kendinizi nereye yerleştirirsiniz? Bunu "n" olarak adlandıralım.

Kendinizi ölçeğe yerleştirerek, ilerlemenin ve hareketin mümkün olduğunu kabul etmiş oluyorsunuz. Eğer 3'teyseniz, 4 veya 5'te olmayı hayal etmek mümkündür. Önce neden 10'da olmadığınızı düşünmek yerine, sizi "n" kadar yükselten şeylere odaklanırsınız. Başarıya doğru kat edilen mesafeyi takdir etmek size, başarısızlık sebepleri veya önünüzdeki engeller hakkında endişelenmekten daha fazla dayanıklılık kazandıracaktır.

Şimdi, kendinizi ölçek üzerinde nereye yerleştirmiş olursanız olun, şunu sorun: Buraya kadar ulaşmak için ne yaptım? Hangi kaynak ve becerileri kullandım? Başka insanlar beni bu kadar yükselten şeyin ne olduğunu söylerdi?



ÖLÇEK

İŞLER GERÇEKTEN ZORLAŞTIĞINDA

Ayrıca, sizi rahatsız eden olayları her açıdan değerlendirebilmek için ölçek kullanabilirsiniz; 1 hayal kırıklığına, 10 ise felakete karşılık gelir.

1 ile 10 arasında ölçek kullanarak, 10'un en kötü, 1'in ise nötr olduğu bir durumda, şu an neredesiniz?

Eğer 10'da değilseniz, işler olduğundan daha kötü olabilirdi, bu nedenle zaten bir miktar ilerleme kaydettiniz demektir.

Ölçekle çalışarak, bir şeylerin daha iyi olma olasılığını kabul etmiş oluyorsunuz (ölçeğin başka bir yerinde olma olasılığını). **Umut** ve **olasılık** gibi önemli dayanıklılık bileşenlerine artık sahipsiniz.



ÖNLEMLER

NE İŞE YARAR, NE KULLANIŞLIDIR?

Önlemlerin amacı, dayanıklılık kaynaklarınızdan biri olarak sayılabilecek her şeyin koleksiyonunu yapmaktır. Bu, geçmişte kendinizi özellikle dayanıklı hissettiğiniz zamanları, becerilerinizi ve güçlü karakter yanlarınızı, en güçlü sosyal ilişkilerinizin haritasını içerebilir. Kişisel dayanıklılık kanıtı olarak hizmet eden her şey olabilir.

Ölçek kullandığınızda, kendinize ölçekte ne kadar yüksek olduğunuzu sorarak önlemleri tanımlamayı halihazırda pratiğe döktünüz. Kendinize verdiğiniz puanı haklı çıkarmak için ürettiğiniz kanıt, dayanıklılığınızın kanıtıdır. Ayrıca, *''Ölçekte en yüksek olduğunuz yer neresiydi?"* diye sorun. Geçmişteki en iyi durum, şu anda ya da daha sonra ihtiyaç duyduğunuzda nasıl dayanıklı olabileceğinize dair sizi rahatlatan, güven artırıcı bir hikâye sunabilir.

DAYANIKLILIK ARAÇ SETİ

SİZİN ÖNLEMLERİNİZ



Şu anda sizi rahatsız eden bir durumu düşünün.

Kendinize şu soruyu sorun: *"1-10 arasında bir ölçekle*, 1 'Bu durumla başa çıkmak için hiçbir kaynağım yok' *ve 10* 'Bu durumu tam anlamıyla yönetmeye hazırım' *anlamına geliyorsa siz şu anda neredesiniz?"*

Sizi bu kadar yüksek bir skora getiren tüm kaynakları, beceri ve deneyimleri liste halinde yazın. Bu çaba için faydalı olabilecek her şeyi listeleyin.

Bunlar, ihtiyaç halinde başvurabileceğiniz bir dayanıklılık banka hesabı olarak hazır bulunan **önlemlerinizdir**.



ONAYLAMA

NELERDEN ETKİLENİYORSUNUZ?

Hepimiz zaman zaman çok eleştirel olup iyi yönlerimizi takdir etmeyi unutabiliriz. Bu hareket aşırı alçakgönüllülüktür: kabahati dayanıklılığımızı zayıflatmasıdır.

Hatalarınızı sıralamak ve başarısızlıklarınızla, eksikliklerinizle meşgul olmak yerine, güçlü yönlerinizi, daha iyi özelliklerinizi ve olumlu niteliklerinizi dile getirmeyi deneyin. Eğer bunu kendiniz için yapmak gerçekten çok zorsa, bir arkadaşınızdan veya profesyonel bir koçtan yardım alın.

Bu nitelikleri yazmak veya yüksek sesle söylemek, onlara daha fazla anlam kazandırır. Bir kez "masanın üstünde" olduklarında, bunları mevcut etkileşimlerinize dahil etmek ve kendiniz için çalıştırmak daha kolaydır. Yani işe yarayan ve faydalı olan her şeyi görünür hale getirin.



ONAYLAMA

GÜNÜNÜZÜ GÖZDEN GEÇİRME

Kendinizi ödüllendirmek için çok etkileyici bir şey yapana kadar beklemenize gerek yoktur. Sadece gününüzü dikkatli şekilde gözden geçirmek, sürdürülebilir dayanıklılığınıza giden yolda bu aracı iyi şekilde kullanmanıza yardımcı olabilir.

Günün sonunda uygun bir fırsat bulun ve kendinize şu soruları sorun:

- Bugün ne iyi gitti?
- Sizi mutlu eden üç şey seçin. Her birinde sizi mutlu eden şeyler nelerdi?
- Bunlar, sizin iyi özellik ve uygulamalarınız hakkında neler söylüyor?
- Bu özellik ve uygulamalar size yarın nasıl yardımcı olabilir?
- Bugün başka ne iyi gitti?

KÜÇÜK EYLEMLER

İLERLEME KAYDETME

Sıkışıp kaldığınızda yapmanız gereken en iyi şey herhangi bir şey yapmaktır. Neredeyse her şey işe yarar. Hareketlilik umutsuzluğu engeller. Bir şeyi değiştirmek başka bir sürü şeyi değiştirebilir. Deneyip kendi oyununuzun başrolü olun.

Küçük tek bir adımın, büyük bir adım veya küçük birçok adımdan daha fazla avantajı vardır. Daha az korkutucudur ve bu yüzden yapma olasılığınız daha yüksektir. Belirgin küçük bir adım, düşünmek için durma imkânı verir. Yardımcı oldu mu? Olduysa biraz daha yapın ya da aynı yönde devam edin. Olmadıysa çok şey kaybolmaz ve yeniden düşünüp küçük farklı bir adım atabilirsiniz.

Küçük bir adım deneme yapma hissi verir: Ne olacağını görmek için bir şey yapıyorsunuz. Küçük bir adım, büyük bir adımdan daha az dikkat çeker; bu nedenle gözlemciler tarafından daha az baskı hissedersiniz.



DAYANIKLILIK ARAÇ SETİ

SİZİN KÜÇÜK EYLEMLERİNİZ



Son zamanlarda sizi rahatsız eden bir şeyi düşünün.

Sizi sıkışıp kaldığınız durumdan kurtaracak **en küçük eylem** nedir? Yazın.

Unutmayın, gerçekten çok küçük olması gerekiyor. Not yazmak, çantanıza yarın için bir eşya koymak, hatta birkaç kişiye gülümsemek kadar basit bir şey olabilir.

İşyerinde zorluklar yaşayan bir meslektaşımız, her gün işe giderken trende daha fazla insana gülümsemeye karar verdi. Birkaç hafta içinde bir dizi ''yol arkadaşı'' edindi. Trende güler yüzlü insanlar görüp sohbet etmenin, işe vardığı andaki ruh halinde ve buna bağlı olarak günlük ofis zorluklarıyla başa çıkmada önemli fark yarattığını bildirdi.



BAŞKA?

Birkaç önlem bulduğunuzda, kendinize anlamlı onaylamalar bulduğunuzda ya da uygun küçük bir adım attığınızda durmak yerine kendinize "**Başka ne var?**" diye sorun.

Gözden geçirmek belki de kaçırmış olduğunuz faydalı bir şeyi bulma şansı verir. Genellikle bir şeyler vardır. Görev onu bulmaktır.

Bir dahaki sefere herhangi bir aracı kullanırken ya da işe yarayan bir şey üzerinde düşünürken, kendinize "*Burada başka neyin not edilmesi faydalı olabilir?*" diye sorun.

Şunları yapabilirsiniz:

- Yardımcı olduğunu düşündüğünüz yönlerin daha da ayrıntısına inerek kaynak havuzunuzu **derinleştirin**
- Farklı yerlerden gelen yan bilgi ve fikirleri bularak kaynak yelpazenizi **genişletin**

DAYANIKLILIK ARAÇ SETİ

NE DAHA İYİ?

GÖZDEN GEÇİRMENİN GÜCÜ

Hızla değişen dünyamızda, durmaksızın bir etkinlikten diğerine geçmek ve durup neyin farklı olduğunu ya da neyin daha iyi olduğunu not almak için zaman ayırmak cazip olabilir. Son aracınız olan "**Ne daha iyi?**" ise bir süre düşünme fırsatınız olduğunda kullanılabilir.

Bu çözüme odaklanmış araçlarda ortak bir tema olduğunu fark etmişsinizdir; tümü işe yaramayan yerine yarayanı; yapamayacağınız şeylerdense yapabileceğiniz şeyleri gösteriyor.

"Ne daha iyi?" bunun istisnası değildir. O düşünme anlarında, kendinize "*Baktığım son zamandan bu yana ne daha iyi oldu?*" diye sorun. Nereden gelirse gelsin son ilerlemeyi belirleyin. Bu, size şu anda neyin işe yaradığına ve sonraki sefer ne yapabileceğinize dair faydalı bilgi ve ipuçları verecektir.

Son zamanlarda bu özel bağlamda ne faydalı olmuşsa, sonraki adımlarınız için en iyi yol olabilir. En azından daha fazla olasılığı ortaya çıkarır.



SON DÜŞÜNCE

"Olumlu bir zihin, başarısızlık anıtlarını yıkan en keskin alettir. Başarısız olmanın en hızlı yolu, zihnini olumsuz düşüncelerle öldürmektir!"
Israelmore Ayivor, *Daily Drive 365*



HATA VE İLERLEME, BAŞARISIZLIK VE TOPARLANMA

MÜKEMMELLİYETÇİLİK KARŞITI BİRLİĞE KATILIN



Hayatta ve işte bazen mükemmellik talep ederiz. Eğer yolcu uçağı pilotuysanız, nükleer santral yönetiyorsanız veya böbrek nakli yapıyorsanız mükemmellik hoş karşılanır. Buralardaki hataların büyük kötü sonuçları olabilir.

Başka yerlerde ise performansınızın mükemmel olmasından ziyade kabul edilebilir olması gayet iyidir. Bu gibi durumlarda hatalarınız sizi ezmez ve kendinizi suçlamayı bırakabilirsiniz. Hatalara odaklanmak korku gibi faydasız duyguları tetikleyebilir.

Hiç hata yapmamaya odaklanmak; sakin, özgüvenli ve odaklı olmak gibi faydalı bir zihinsel durumdayken daha iyi sonuçlar üretir. Dayanıklılığınızı korumak için yeni etkinlikler deneyip yeni beceriler öğrenmeye devam etmek önemlidir. Yol boyunca hata yapabilirsiniz, sorun değil. Hatalarla başa çıkmak da öğrenmenin bir parçasıdır ve dayanıklılık kaslarınızı iyi durumda tutmanın önemli bir bileşenidir.

MÜKEMMEL MİSİNİZ?



Mükemmel misiniz? Hayatınızı hiç hata yapmadan mı geçirdiniz? Eğer bu soruya ''Evet'' cevabını verebiliyorsanız nihayetinde tökezlediğinizde dayanıklılığınızı sarsacak bir şokla karşılaşacaksınız.

En iyi seçenek mükemmeliyetçiliğe olan gereksiz eğilimleri bırakmaktır. Mükemmeliyetçilik yorucudur. Deney yapıp girişimde bulunma tutumunu benimseyin, ardından çeşitli sonuçlardan dersler çıkarın. İşte bu; hata, başarısızlık ve hayal kırıklıklarından sonra toparlanma becerilerinizi geliştirerek dayanıklılığınızı artırır.

Olumsuz durumlardan sonra toparlanarak kendimize dersler çıkarırız; olumsuzluklardan sonra elde edilen nihai başarı çok daha tatmin edicidir.

Zorluklarımız; metanet, dayanıklılık ve başa çıkma kaynaklarımızı ön plana çıkarır. Bunların anımsanması tatlıdır, hatta hatadan öğrenilen tek şey ''bunu bir daha yapma'' olduğunda bile ki zaten çoğu zaman en başta yapmamamız gerektiğinin farkına varırız.

1 İLA 10 ARASINDA...



Mükemmellik talep etmek gerçekçi değildir. Onun yerine, neyin yeterince iyi olduğunu (veya neyin daha iyi olduğunu) anlamaya çalışın. Ardından ulaşmaya çalıştığınız şeye doğru ne tür bir ilerleme kaydedebileceğinizi düşünün.

Ölçek üzerinde ifade edin: 1 kabul edilemez, 10 mükemmellikse, yeterince iyi kaçtır? Diyelim ki 7: Bunun sizin için neyi temsil ettiğini ve işin içinde olan diğer kişiler için nasıl görüneceğini net şekilde belirtmeye dikkat edin.

Eğer şu anda 6'daysanız, iyi yaptığınız şeyleri ve beklenen standarda ulaşmak için gereken farkı net şekilde görebilirsiniz. Bu da sizi kaliteyi artırmak için uygun önlemler almak noktasında iyi bir konuma getirir.

Bu etkinlik düşük standartlarla ilgili değildir. Bu etkinlik eldeki göreve uygun standartlarla ilgilidir.

MÜKEMMELLİYETÇİLİĞİN TUZAKLARI



Mükemmeliyetçiliğin tuzaklarından biri, mükemmel olmayabileceğinizden şüpheleniyorsanız işe hiç başlamamanız olabilir. Bu çok risklidir. Dolayısıyla mükemmeliyetçilik yaratıcılığınızı engeller. Ve durgunluktan kaçınıp değişen dünyada dayanıklılığınızı geliştirmeye devam etmek için sürekli olarak öğrenme sınırında olmanız gerekir.

Başka bir tuzaksa, mükemmeliyetçilerin hatayı kabul etmekte isteksiz olması ve bu nedenle hataların kabul edilmemesi ya da daha kötüsü, üstünün örtülmesidir.

Hata yapma konusundaki gereksiz korkuları azalttığınızda daha sorunsuz çalışıp daha az hata yapabilirsiniz. Peki, korkuyu hataların önemli olduğu ve haklı olarak caydırıldığı durumlarda bile nasıl azaltabilirsiniz?

Hata yaptığınızda kendinize karşı daha az sert olursanız, daha hızlı toparlanır ve etkinliğe geri döndüğünüzde daha iyi durumda olmak için daha fazla enerji harcarsınız. İşte bu, dayanıklılığın eyleme dökülmüş halidir.

DİLİNİZE DİKKAT EDİN



Kullandığınız dil, başarısızlık ve hatalara bakış açınızı doğrudan etkiler ve bu da bir sonraki adımda ne yapacağınızı şekillendirir. Çoğu zaman işe yaramayan şeylere, neden hata yaptığınıza ve kimin suçlu olduğuna odaklanmak cazip gelir.

Onun yerine, olayları daha yararlı ve etkili şekilde gözden geçirebilirsiniz.

Eksikliklere, başarısızlığa, işe yaramayan şeylere, suçlamalara ve zorluklara odaklanmak yerine soru ve ifadelerinizi yetenek, kaynaklar, katkı ve bilgiye dikkat çekecek şekilde yeniden şekillendirebilirsiniz. **Başarılanları** fark etmeye özellikle özen gösterin; çünkü yalnızca eksiklikleri hatırlamak çoğu zaman daha cazip gelir.

Zor bir işe başlamadan önce, başarılı olmanın bir yolu olduğunu varsayıp zihninizin bu olasılıkları keşfetmesine izin verin.

Elinize yüzünüze bulaştırdığınız, bir şeyin planlandığı gibi gitmediği ya da hata yaptığınız bir zamanı düşünün. Şimdi, kendinize sonraki sayfadaki iki soru setini sorup farkı gözlemleyin.

BAŞARISIZLIKTAN SONRA TOPARLANMA



Doğru Rota

- Ne başarmayı amaçlıyordunuz?
- Küçük de olsa ne iyi gitti?
- Kişisel olarak hangi yönleri en azından bir dereceye kadar iyi idare ettiniz?
- Bu durumda hangi beceri ve kaynaklarınızı kullandınız?
- Başkalarını bu sürece katkıda bulunmaları için nasıl etkileyebilirsiniz?
- Kaydettiğiniz ilerlemenin ilk küçük işaretleri neler olacak?
- Bir dahaki sefere kendinize ne tavsiye ederdiniz?

Olası Sapmalar

- Ne ters gitti?
- Sonuçları neler oldu?
- Kötü sonuca nasıl katkıda bulundunuz?
- Ne yapmadınız?
- Zorluğa kim ya da ne sebep oldu?
- Hangi engellerle karşı karşıyasınız?
- Şimdi bunu ileri taşımak neden zor olacak?



KRİZ SONRASINDA NEYİN İŞE YARADIĞINI SORUN

Bir şeyler ters gittiğinde, hemen her şeyi analiz edip suçlu arama eğilimi doğar.

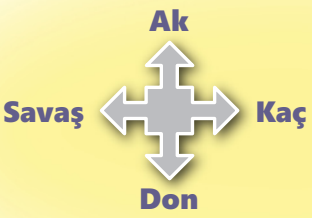
Ancak dayanıklılığı artırmak için durumu nasıl atlattığınızı ve aslında işe yarayan yönleri inceleyin. Bu, moralinizi yükseltip hataları tekrarlamayarak sonraki seferde daha iyi sonuçlar elde etmenin bir yoludur.

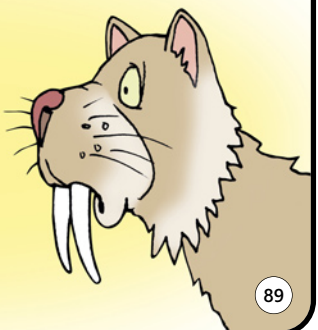


SAVAŞIN, KAÇIN, DONUN VEYA AKIN

Yeni bir zorlukla karşılaştığınızda, içsel iki tepkiniz vardır: savaş ya da kaç.
Bu tepkiler içgüdüseldir ve evrimin ürünü olarak hayatta kalma içgüdülerinin devreye girmesini sağlar. Kaçmak, kılıç dişli kaplandan hızlı şekilde kurtulmayı temsil eder. Kazanma şansınızın az olduğunu bildiğinizde kaçarsınız. Ya da aniden saldırıya uğradığınızda içgüdüsel olarak savaşabilirsiniz. Bu tepki otomatik bir tepkidir.

Şema, potansiyel olarak stresli bir anda verilen tipik tepkiler arasındaki çatışmayı göstermektedir.







SAVAŞIN, KAÇIN, DONUN VEYA AKIN

Günümüzde pek fazla kılıç dişli kaplan olmasa da bu davranış bize evrim tarafından programlanmıştır ve daha küçük tehditlere tepki olarak bile devreye girer. Bu adrenalin patlamalarından sonra sistemin toparlanması biraz zaman alır. Bu da sürekli uyarıcılarla dolu modern yaşamın, gerekli fiziksel dengeyi geri kazanma fırsatının yetersiz olması nedeniyle neden bu kadar zararlı şekilde stresli olabileceğini açıklar.

Donma durumunda, olduğunuz yerde çakılıp kalırsınız. Çoğu durumda bu strateji işe yaramaz; ancak görünmez hale gelebilirseniz işe yarayabilir. Geyik ve diğer hayvanlar hareketsizlik ya da kamuflaj yoluyla saklanmayı ya da saldırganlıktan kaçınarak saldırı niyetini azaltmayı başarıyla kullanabilir.

Aikido gibi dövüş sanatlarında ise **akış** yoluyla savaşılır; rakibinizin enerjisini kendi enerjinizle birleştirerek oldukça zarif şekilde mevcut kaynaklardan yararlanırsınız.

Akış en dayanıklı olduğunuz anlarda ortaya çıkan doğaçlama tepkidir. Durumla yüzleşin ve olaylar ortaya çıkıp gelişirken her şeye anında uyum sağlayın.

AKIŞA BIRAKIN

Eğer akış durumuna, sporcu tabiriyle "havaya" girebilirseniz daha az hata yapar, daha çok eğlenir ve daha dayanıklı olursunuz.
Psikolog Mihály Csikszentmihályi, "akış" kavramını araştırıp popüler hale getirmiştir. Şemaya göz atın:



X ekseninde, size sunulan desteğin derecesi düşükten yükseğe doğru artar. Y ekseni, karşı karşıya olduğunuz zorluğun derecesini gösterir ve bu da aşağıdan yukarıya doğru artar.



AKIŞA BIRAKIN

Destek ve zorluk dereceniz birbiriyle az çok uyum sağladığında, akış kanalınızda olursunuz. Orada heyecan, macera ve gelişmeyi keyifle yaşarız; kurumsal bir ortamda ise yenilik ve başarı bekleriz.

Eğer destek derecesi yüksekse ancak zorluk çok kolaysa, diyelim ki yıllardır aynı rutin işi yapıyorsunuz, sıkılıp ilginizi kaybedebilirsiniz.

Tersine, eğer önceki bütün hedeflerinizi aşmanız isteniyorsa ancak kaynaklarınız yetersizse, destek eksikse veya gerekli becerilere sahip değilseniz, başarısız olma ihtimaliniz yüksek olur. Ayrıca kaygı ve stres yaşarsınız. Yüksek stres sağlığınıza zarar verebilir ve dayanıklılık rezervlerinizi tüketebilir.

Akış durumu kendinizi iyi hissettirir, vücutta endorfin ve enerji gibi fiziksel ve kimyasal etkiler yaratır. Etkinliğiniz zahmetsiz, kolay ve zarif görünür.

AKIŞ MODELİ NASIL KULLANILIR?



Model, (sayfa 91'e *bakınız*) akış olasılıklarını artırmak istiyorsanız yapmanız gerekenleri gösteriyor. Ya zorluk seviyesini artırır ya da azaltırsınız, ya da destek seviyesini artırır ya da azaltırsınız.

Diyelim ki işyerinde bir durum veya belirli bir kişiye çok fazla maruz kalmak sebebiyle stres hissetmeye başladınız, o zaman meslektaşlarınızdan daha fazla destek aramak iyi bir stratejidir. En önemli nokta, durumu fark etmek ve ardından daha iyi bir akış durumunda olmak için harekete geçmektir.

Akış deneyimi dayanıklılığımızı artırırken, stres ve sıkılma bu kaynakları azaltır.

Stresle mücadele etmek; yeni beceriler öğrenerek veya daha fazla destek arayarak nispeten kolaylaşır; eğitim alın veya dinlenmek için zaman dilimi ayarlayın. Ayrıca zorluk seviyesini çoğu zaman verilen görevleri müzakere ederek veya hırs seviyesini düşürerek değiştirmek de mümkündür.

AKIŞ MODELİ NASIL KULLANILIR?



Aynı şekilde yöneticiyseniz, raporların gidişatını fark etmek için iyi bir konumdasınız. Çalışma programlarını ayarlayabilir veya eğitim ya da destek tahsis ederek iş yükünü azaltabilirsiniz; bu hareket daha uzun süreli tükenmişlik, devamsızlık, gücenme ve yer değişikliği gereksinimini önlemek için hızlı bir çözümdür.

Bir iş arkadaşınız yeterince zorlanmıyorsa, ona yeni proje devrederek, daha fazla sorumluluk vererek veya yardım miktarını azaltarak zorluğu artırmayı düşünebilirsiniz. Model, aynı zamanda zararlı öz yargıyı azaltmayı da teşvik edebilir. Kendinizi bir görevde kötü olarak hayal etmek veya sıkılmayı doğal haliniz olarak kabul etmek yerine, şemadaki konumunuzu tanıyıp gerekli ayarlamaları yapabilirsiniz.

"Öğrenebileceğimiz erdemler arasında hiçbiri, zorlukları keyifli bir meydan okumaya dönüştürme yeteneği kadar faydalı, hayati ve yaşam kalitesini artırmaya yardımcı değildir."
Mihály Csikszentmihályi

HATA VE İLERLEME, BAŞARISIZLIK VE TOPARLANMA

MODELİ KENDİ İŞİNİZDE UYGULAMA

Belli etkinliklerin sizi nereye götürdüğüne dikkat edin.

- Kendinizi stresli hissediyorsanız, buna neyin sebep olduğunu not edin ve öğelerden birini veya birkaçını değiştirmeyi deneyin. Sonra farkı not edin.
- Sıkılıyorsanız kendinizi tekrar nasıl harekete geçirebilirsiniz?
- Akıştaysanız sizi oraya götüren ne oldu? Bu koşulları tekrar devreye sokabilir misiniz?
- Yeteneklerinizi keyifli şekilde geliştirmek veya becerilerinizi zorlamak için hayatınıza hangi zorluğu ekleyebilirsiniz?
- Aşırı yüklenmeyi veya tükenmeyi önlemek için hangi ek desteği sağlayabilirsiniz?

Düşüncelerinizi not etmek için zaman ayırın.



SORUN DEĞİL ÇÖZÜMLER



İstediklerinize odaklanmak iyi bir uygulamadır, istemediğiniz şeylere odaklanmanın olumsuzluğuna kıyasla motive edicidir. Ne istemediğinizi bilmek sorun değildir ancak çoğu zaman ne istediğiniz hakkında şaşırtıcı derecede az şey anlatır. "Zıt" her zaman belirgin değildir.

Ne istediğinizi bilmek, atabileceğiniz adımlar hakkındaki fikirleri tetikler ve sizi ilerlemenizin göstergelerine yönlendirir.

Janine terliklerini bulamıyordu. "*Soğuk bir gündü ve evimde zeminler parke. Başka bir şey daha kaybettiğim için kendimi eleştirmek, neden bu kadar düzensiz olduğumu merak edip sonra saatlerce terliklerimi aramak gibi bir eğilimim vardı. Onun yerine, istediğim şeyin ayaklarımın ısınması olduğunu fark ettim ve sadece kalın çorap giydim. Terlikler sonradan ortaya çıktı.*"

Sorun ve çözüm her zaman ilişkili olmayabilir.

İLERLEME İLKESİ



İlerlemenin öneminin farkında olmak değerlidir. Avusturyalı öncü endokrinolog Hans Selye'nin söylediği gibi, stres kaynakları aslında nötrdür. İyi stres veya kötü stres deneyimimiz, kazandığımıza mı yoksa kaybettiğimize mi inandığımıza bağlıdır. Bu bakış açısı Harvard İşletme Okulu profesörlerinden Teresa Amabile ve psikolog Steven Kramer tarafından geliştirilen İlerleme İlkesi ile çok iyi şekilde bağdaşıyor.

Amabile ve Kramer, üst düzey performans gösteren kişilerin "anlamlı işte ileriye doğru bir ivme" deneyimlemesi gerektiğini keşfetti ve yöneticilerin ilerlemeyi yönetmesi gerektiğini öne sürdü. Psikolog Edward John Boyd Barrett ise, bir şey yapma motivasyonumuzun "*Hayatta kalmak, kendi şartlarında hayatta kalmak ya da bağımsız eylem kapasitesini geliştirmek*" olduğunu öne sürdü.

Bu üç araştırma da yaptığınız şeyler hakkında olayların sebep ve sonuçlarıyla ilgili kendinize anlattığınız hikâyenin önemini göstermektedir.



İLERLEME İLKESİ

Bunlar, daha fazla olumlu stres ve daha az olumsuz stres için çalışırken göz önünde bulundurmanız gereken faktörlerdir. Örneğin gereksiz bürokrasiyi ele almak, haklı gördüğünüz bir talep için zorlayıcı bir müşteri isteğine yanıt vermekten çok daha fazla maliyete neden olacaktır.

Devam eden ofis stresiyle başa çıkmanın cevabı derin nefes almak ya da meditasyon yapmak değildir: Konsantrasyon, katılım ve kapasite geliştirme yoluyla ustalığa odaklanmaktır. Başaramayacağınızı düşündüğünüz anlamlı bir hedef seçip başarmanın bir yolunu bulun.

"Başarısız olmadım, sadece işe yaramayan 10.000 yol buldum."
Thomas A Edison

''Başarısızlık geçicidir ama vazgeçmek kalıcıdır."
Kiran Mazumdar-Shaw, Hindistan'ın en büyük biyoteknoloji şirketi Biocon'un idari müdürü



EKİPLER:
DAYANIKLILIĞI YAYMA

ETKİ

Şimdiye kadar ağırlıklı olarak bireysel dayanıklılığı ele aldık. Peki ait olduğunuz veya etkilediğiniz ekipler?

Uzmanlar ekiplerin etkili olabilmesi için gereken birçok faktör olduğunu söylüyor; bunlar arasında ortak amaç ya da hedef, açıkça tanımlanmış görevler, konuyla ilgili ve farklı beceriler ve net iletişim hatları bulunuyor.

Bu faktörleri etkili şekilde kullanabilme yeteneği, çoğunlukla ekibin dayanıklılığına bağlıdır; ekibin değişimi kabul etme, zorlu olaylara uyum sağlama ve bu olaylara kaynaklarla ve tutarlı şekilde yanıt verme yeteneği.



Eğer ekibiniz daha dayanıklı olabilse bu nasıl bir fark yaratırdı?

Neler gerekiyor ve siz ne yapabilirsiniz?

ZORLUKLAR İÇİNDE GELİŞME



2010'da Şilili 33 madenci mağara çökmesi sonucu 700 metre yerin altında mahsur kaldı ama fiziksel ve manevi olarak aktif kalmayı başardılar. İlk olarak kaçmayı denediler. Mümkün değildi! Sonra liderlik görevlerini demokratik oylarla belirlediler, yemeklerini paylaştırdılar ve en önemlisi gerçekçilik ve kabul duygusunu koruyup hayatta kalmaya odaklandılar.

Siz ve içinde olduğunuz ekip de espri anlayışınızı koruyarak, zorluklara her zaman hazır olduğunuzu söyleyerek ve yenilgi ya da kayıplardan geri dönmenin önemini bilerek azimli ve kararlı kalmayı sağlayabilirsiniz. Ekip içinde başarı hikâyeleri paylaşmayı teşvik edebilirsiniz.

Ekip üyelerinin beklentilerini yöneterek ve kaybetme döngüsünü değiştirmek için stratejiler geliştirerek daha fazla başarıya ulaşabilirsiniz.



ATMOSFERİ İYİLEŞTİRME

Öncelikle toparlanmaya uygun bir ortam yaratmanız gerekir.

Bu, ekibin temellerinin her küçük aksaklık, darbe veya zorlukla sarsılmaması için, ortamı işbirlikçi bir kültürle iyileştirerek yapılabilir.

Daha pozitif bir ortam ekibin tüm üyelerinin duruma uygun şekilde karşılık vermeye hazır olduğu anlamına gelir.

Bütün, parçalarının toplamından yalnızca parçalar birbirine iyi bağlanmış ve birbirine iyi niyetle yaklaşmışsa daha büyüktür. Bu, iletişimin etkin şekilde çalıştığı ve kolektif olma duygusunun var olduğu, paylaşılan amaç ve ekipte durumu ele almak için gerekli kaynakları bulma ve hızlı şekilde tahsis etme hazırlığının bulunduğu anlamına gelir.

Bunu başarmanın bazı yolları, bu bölümün geri kalanını oluşturuyor.

EKİP TOPLANTILARINDA İYİ GİDEN ŞEYLER



Ekip toplantılarınıza, ortaya çıkan herhangi bir problemden önce yolunda giden şeyler hakkında konuşarak başlayın. Herkesin son toplantıdan bu yana onlar için iyi giden bir şeyi 30 saniye içinde paylaştığı hızlı bir yuvarlak masa tartışması yapın. Bu hareket, toplantınızın tonunu belirler ve sorunlar tartışılacak olsa bile iletişimi daha keyifli ve verimli hale getirir.

Bunu düzenli olarak yaparsanız, insanlar nelerin iyi gittiğini fark etmeye başlar çünkü buna dair soru sorulacağını bilirler. Toplantıya giderken bu konuyu hatırlamaya çalışırlar. Bu, dayanıklılığı artırır çünkü başarısızlığa değil başarıya odaklanırlar. Böylece enerji yükselir.

EKİPLER: DAYANIKLILIĞI YAYMA

GÜÇ VEREN HİKÂYELER ANLATIN

Hikâyeler güçlüdür. Dayanıklı ekipler geliştirirken bu gücü kullanın ve komut vermek yerine hikâye anlatın.

Bazen kişiye ne yapması gerektiğini söylediğinizde, bu kişinin özgüvenini zayıflatabilir, çünkü yöneticisinin onu kontrol ettiğini ve seçenek sunmadığını düşünebilir. Sadece talimat vermek yerine başarı hikâyeleri anlatın ve gereken tavsiyeyi dayatmak yerine, kendi çıkaracakları dersleri elde etmelerini sağlayın.

Örneğin biri sürekli işe geç kalıyorsa, "*Zamanında gel!*" demek yerine, "*Az önce Hanna ile konuştum ve metro yolculuğunu çok daha hızlı hale getirdiğini, işe farklı bir rotadan gitmeye başladığını söyledi. O günden beri hiç geç kalmamış*" *diye anlatın.*



BAŞARIYI SERGİLEYİN

Birinin iyi yaptığınız bir şeyi fark ettiği ve samimi şekilde yorumladığı anları hatırlayın. Bunun size ne kadar iyi hissettirdiğini düşünün. Bu başarınız başkalarının görmesi için sergilenmiş olsaydı nasıl olurdu?

Ekibin becerilerini geliştirmenin ve bununla birlikte ortaya çıkan enerji ve olumlu havayı yaymanın basit ve etkili bir yolu, başarı panosu oluşturmaktır. Bu pano, ekip üyelerinin yaptığı, başkalarının etkilenip beğendiği şeylerin paylaşıldığı bir yerdir.

Reading Borough Council şirketindeki bir ekip bunu denedi. Başta insanlar biraz isteksizdi ancak notlar çıkmaya başladıkça, övgü alanlar o kadar duygulandı ve mutlu oldular ki onlar da başkalarına not yazmaya başladı. Pano kısa süre içinde personel odasında kalıcı bir öğe haline geldi.





İSTENEN ŞEYLERİ ÖĞRENİN

Eğer ekibiniz bir konuyu tartışıyorsa ve enerjinin azaldığını, motive olamadıklarını fark ederseniz bu, soruna veya işe yaramayan şeye takılıp kaldığınız anlamına gelebilir. Gruba bu durumu yaratan sebepler yerine, ne istediklerini sorun. Odak noktasını, sorundan istenen sonuca kaydırın. Örneğin, kaybedilen satış hedeflerini tartışmak yerine, satışları artırmak için neler yapılabileceği konusundaki fikirlerini sorun.

Bu yaklaşım çok daha becerikli bir yaklaşımdır çünkü sorunun kaynağı kontrolünüz dışında olabilir. Eğer öyleyse soruna odaklanmanın değeri yoktur ancak istenen sonuca odaklanmak, hiç düşünmediğiniz yeni bir çözümü ortaya çıkarabilir.



İŞYERİNDE DAHA FAZLA SOSYALLEŞME

Dayanıklılığı, özellikle diğer insanlarla sosyal şekilde eğlenerek inşa edersiniz. Bağlantı deneyimi kolektif dayanıklılığı oluşturur ve bu da hepimizi birey olarak destekler.

İşyerinde, insanların eğlenceli zaman geçirmeyi, katılmayı ve ardından bunu konuşmayı dört gözle bekleyeceği etkinlikler düzenleyin. Birbirinizi desteklemek hepinizin dayanıklılığını artırır.

Sosyal ağları ve iş arkadaşı koçluğu gruplarını teşvik edin, böylece izolasyondan kaçınıp uyum ve desteği sürdürürsünüz. Yardım almak yardım etmeyle yan yanadır: İnsanlar karşılıklı anlayışı ve paylaşılan deneyimleri takdir eder.



HATA BULMAK MI, GELECEĞE ODAKLANMAK MI?

Bir şey felakete dönüşerek ters gittiğinde, hemen her şeyi analiz etme ve suçlu arama eğilimi ortaya çıkar. Ancak, bu durumu nasıl atlattığınıza ve işe yarayan şeylere bakmak daha faydalıdır. Çünkü bu hareket bir dahaki sefere performansınızın nasıl iyileştirileceği konusunda en önemli noktaları gösterir.

Avusturyalı bir elektrik tedarik şirketi, tüm müşterilerine yanlış fiyat artışı hakkında bir mektup göndermişti. Santral şikâyetlerle kilitlenmişti, müşteriler ayrılmakla tehdit ediyordu.

Yönetici Hans, ardından yapılan üst düzey ekip değerlendirmesinde cesurca tahtaya, "Ne iyi gitti?" yazısını yazıp olaya dair olumlu yönleri tartışmaya açtı; düzeltme mektubunu ne kadar hızlı gönderdikleriyle, telefon görüşmelerine üst düzey yöneticiler de dahil olmak üzere herkesin nazik ve hızlı şekilde yanıt verdiğiyle, yanıtlarını koordine etmede gösterdikleri takım çalışmasıyla ilgili konuştular. Toplantı, sorunun tekrar yaşanmaması için yapılacakları konuşarak sona erdi. Ters giden şeylerin tartışılmasına gerek yoktu.

Suçlu aramak, insanların motivasyonlarını düşürür ve sorunu nadiren çözer. Sorunu çözme biçimlerine odaklanmalarıyla hem ekip hem de kurum daha dirençli hale geldi.

EKİPLER: DAYANIKLILIĞI YAYMA



ALINTILAR VE EYLEM

Görev: Katıldığınız bir iş ekibindeki üyeleri düşünün. Son zamanlarda sizi etkileyen neler yaptılar? Bunu onlarla nasıl paylaşabilirsiniz?

"Ben temelde iyimserim. Bu doğamdan mı yoksa yetiştirilme tarzımdan mı kaynaklanıyor, bilemem. İyimser biri olmanın bir parçası da kafayı güneşe dönük tutup ayakları ileriye doğru hareket ettirmektir."
Nelson Mandela

"Bir ekibe dahil olduğunuzda ekip çalışmasını başlatmanız gerekir ve sonra karşılığını alırsınız."
Michael Schumacher



SONUÇ OLARAK

Artık karar sizin.

Yaşanacak şeyleri etkileyebilirsiniz.

Dayanıklılığınız, dünyadan size gelen her şeye iyi şekilde yanıt verebilmek için kaynaklarınıza bağlanmanızdan ibarettir.

''Pes etme, kapıyı açan anahtar genellikle halkadaki son anahtardır.''
Paulo Coelho

DAHA FAZLA BİLGİ

OKUMA ÖNERİLERİ



Macmillan Sözlüğü – Toparlanma yeteneği (bouncebackability)
http://www.macmillandictionary.com/buzzword/entries/bouncebackability

The Solutions Focus - Making Coaching and Change SIMPLE, Paul Z Jackson & Mark McKergow. Nicholas Brealey, 2006

Positively Speaking – The Art of Constructive Conversations with a Solutions Focus, Paul Z Jackson & Janine Waldman. The Solutions Focus, 2010

The 7 Habits of Highly Effective People, Stephen Covey. Simon and Schuster, 2004

Tough at the Top? New Rules of Resilience for Women's Leadership Success, Sarah Bond & Gillian Shapiro, 2014

Deep Survival: Who Lives, Who Dies and Why, Laurence Gonzales. W. W. Norton & Company, 2005

The Progress Principle: Using Small Wins to Ignite Joy, Engagement and Creativity at Work, Teresa Amabile & Steven Kramer. Harvard Business School, 2011

Motive-Force and Motivation-Tracks, a Research in Will Psychology, Edward John Boyd Barrett. Longmans, Green & Co., reissued in 2016

Hans Selye: http://www.stress.org/about/hans-selye-birth-of-stress/

Yazarlar Hakkında

Janine Waldman ve Paul Z Jackson, Birleşik Krallık ve dünya çapında Çözüm Odaklı Yaklaşım uygulanmasında liderdir. TSF'nin eş direktörleri olarak, Care UK, Tate, Nivea ve Reading Borough Council gibi müşterilere koçluk, eğitim ve danışmanlık hizmeti sunmaktadırlar. Daha fazla bilgi için www.thesolutionsfocus.co.uk adresini ziyaret edebilirsiniz.



Janine Waldman, **MSc FCIPD*** koçluk ve eğitimde uzmanlaşmıştır. Birleşik Krallık ve Yeni Zelanda'da daha önce üst düzey İK pozisyonlarında çalışmış olan Waldman, danışmanlık ve kurumsal gelişim alanında 20 yılı aşkın deneyime sahiptir. Personel ve Gelişim Uzmanları Enstitüsü (CIPD) üyesi olan Waldman, İK ve liderlik programlarında misafir öğretim görevlisidir, Birkbeck ve Westminster üniversitelerinde lisansüstü programlarda ders vermiştir.



Paul Z Jackson, **MA** (**Oxon**)* strateji, liderlik, ekip çalışması, yaratıcılık ve yenilik gibi alanlardaki programlarda; doğaçlama, hızlandırılmış öğrenme ve çözüm odaklı yaklaşım konularındaki uzmanlığını yansıtan ilham verici bir danışmandır. BBC'deki deneyimlerinden ve gazetecilik ile komedi prodüksiyonundaki tecrübelerinden yararlanarak, katılımcıların ihtiyaçlarına doğrudan hitap eden etkili atölye çalışmaları yapmaktadır.

*__MSc: Master of Sciences__: Fen Bilimlerinde Yüksek Lisans Derecesi
__FCIPD__: __Fellow of the Chartered Institute of Personnel and Development__: Personel ve Gelişim Uzmanları Enstitüsü Üyesi
__MA__: __Master of Arts__: Beşeri Bilimler Yüksek Lisans Derecesi
__Oxon__: Oxford Üniversitesi mezunu