

DÜŞÜNÜRÜN CEP KİTABI

Thinkers

Düşünme becerileriniz ve zihinsel kuvvetinizi artırmak ve geliştirmek için bir dizi ipucu, teknik ve araç

Angelena Boden

"Zihninizde anında bir hareket yaratıyor ve olaylara farklı bir açıdan bakmanıza yardımcı oluyor - bu sayede beyninizin, bir 'sorunu' farklı bir açıdan görmesini ve sizin de çözüme daha da çok yaklaşmanızı sağlıyor."

Geoff Pine, Müdür,
Woolwich College

"Neden bazı düşünme süreçlerinin diğerlerinden daha etkili olduğunu, doğru karar almak için farklı düşünme becerilerinin kullanımının verimli karar almayı nasıl etkilediğini açıklıyor."

Marion Nixon,
Turizm Müdürü,
Derby City Council

DÜŞÜNÜRÜN

Thinkers

First published as the Thinkers by Angelena Boden (c) Angelena Boden 1997.
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 1
Düşünceleri ne tetikler ve düşünceler hayatımızı nasıl etkiler?



POZİTİF DÜŞÜNMEK 7
Olumsuz düşünceden farkları ve iş yerinde nasıl pozitif olunacağı



OLUMSUZ DÜŞÜNCE 17
Ne elde edersek edelim asla yeterli olmayacağını düşünmemize neden olan şey nedir ve bunun üstesinden nasıl gelebiliriz?



YARATICI DÜŞÜNME 27
Einstein'ın dediği gibi "Hayal gücü bilgiden daha önemlidir"



YANAL DÜŞÜNME 39
Bu bölümün de ortaya koyduğu üzere yanal düşünce doğuştan gelmez, zaman içinde gelişir



MANTIKLI DÜŞÜNME 51
Mantıksal düşünmenin bir ağaca tırmanmaya benzemesi ve neden dikkatli olmamız gerektiği



SONUÇ ODAKLI DÜŞÜNME 61
Belirsiz ve değişen bir dünyada güvence sağlamak



AŞIRI DÜŞÜNME ve DÜŞÜNMEME 71
Çok fazla düşünmek kötüdür; düşünmemek iyi olabilir



SEZGİSEL DÜŞÜNME ve BÜYÜSEL DÜŞÜNME 81
Sezgilerinizi hafife almayın; şanslı olduğunuzu düşünürseniz şanslı olursunuz (bu sihirdir!)



GİRİŞ

DÜŞÜNME: NEDEN ve NE?

Günde 50 binden fazla düşünceye sahip olduğumuz tahmin ediliyor; olumlu, olumsuz, korkutucu, aydınlatıcı veya çılgınca düşünceler. Düşünceler şunlar tarafından tetiklenebilir:

- Geri dönüşler (hafıza) ve görsel imgeler.
- Kelimeler, belli konuşmalar (çocukluktan kalanlar bile).
- Tanıdık ve tanıdık olmayan nesneler, sahneler, desenler, sorunlar, görevler ve insanlar.
- Duygular; merak, kaygı, pişmanlık, öfke, üzüntü.
- Ve basitçe hiçbir şey yapmamak.

Düşünceleri bazen tasarlarız bazen de beklenmedik bir şekilde aklımıza gelirler. Onları kabul ederiz, sorgular, meydan okur veya zihnimizden atarız. Bazıları kafa karışıklığına neden olur, aklımızda büyür, mantıksız hale gelip sonrasında kaygıya ve zihinsel felce neden olur.

Düşünmek sağlıklıdır. Anlamak, öğrenmek ve ilerlemek, ne yapacağımıza karar vermeden önce bilgi toplamak ve özümsemek için düşünmemiz gerekir. Ancak, düşünme sürecinin yapıcı bir şekilde yönetilmesi ve yönlendirilmesi gerekiyor.

DÜŞÜNMEK BİZE ÖĞRETİLİYOR MU?

Bu **BÜYÜK** bir soru.
Çocukluğumuzda bizi etkileyen kişilerin davranış kalıplarını kopyalar ve onlardan yeni fikirler ediniriz. Bu düşünme süreçlerinin de tek ve doğru olduğu varsayılır; başka biri tarafından sorgulanana kadar.
Daha sonra unutulması zor olan sabit fikirlere saplanıp kalabiliriz. Sabit fikirler düşünme sürecini engeller, önyargıya, inatçılığa ve peşin hükümlere yol açabilir:



Bu ifadeler bazı insanların düşüncelerinde ne kadar sabit olduklarını yansıtıyor. Bu tür insanlar fikirlerine gerekçe arar ve bu da zihniyeti güçlendirir; giderek artan bir döngü.

DÜŞÜNCE ve TUTUMLAR



Düşüncelerimiz hayata bakış açımızı etkiler:

- **Pozitif düşünen kişi** başarılı olur, çünkü başarılı olacağına inanır.
- **Yaratıcı düşünen kişi** ne kadar imkânsız görünse de her soruna bir çözüm olduğunu bilir.
- **Sonuç odaklı düşünen kişi** "en kötü olası senaryoyu" değerlendirdiği ve göze aldığı için hesaplanmış riskler alır.
- Ancak **olumsuz düşünen kişi** için hayat, zorluklarla dolu, verimsiz, karmaşık ve tadını çıkarmaktan çok mücadele edilmesi gereken bir yerdir.

KENDİNİ ALGILAMAK

Nasıl düşündüğümüz, kendimizi nasıl gördüğümüze bağlıdır.

Kendinizi aşağıdakilerden herhangi biriyle tanımlar mısınız?

- Güçlü.
- İlginç.
- Yaratıcı.
- Başkalarını takip eden.
- Kolayca cesareti kırılan.
- Kapana kısılmış.
- Her zaman suçlu.
- Etkileyici/zeki.
- Yeteneksiz.
- Özel.

Kendinize neden diye sorun? Kendinizle ilgili bu fikirler nereden geldi? Düşüncenizi etkiliyor mu?

EGZERSİZLER



Tam anlamıyla faydalanmak için öncelikle zihninizi çalıştırmaya başlayın. Fikir ve düşüncelerin sabit kalmasına şunlar neden olur:

Yapın	Egzersiz:	Ayakkabı bağcığınızı, atkınızı, kravatınızı veya düğümünüzü her zamankinden farklı bir şekilde bağlamayı deneyin.
Görselleştirin	Egzersiz:	İngiltere haritasını Hindistan'ın üzerine yerleştirin ve nüfus yoğunluğundaki farklılıkları göz önünde bulundurun. Bu, Hindistan'da iş yapma potansiyeli hakkında size ne anlatıyor?
Tartışın	Egzersiz:	Bir toplantıda şeytanın avukatlığını yapın. Sorguya çekildiğinizde patronun yerine geçin. Empati kurun.

Her şeyin mümkün olduğunu fark etmek, eğer mümkün olduğuna inanıyorsanız, sizi *Düşünürün Cep Kitabı*'na hazırlar.



POZİTİF DÜŞÜNMEK

İNANÇ SİSTEMİNİN ETKİSİ



Pozitif düşünenler, çocukluktan itibaren geliştirdikleri inanç sisteminden etkilenmiştir. Ebeveynleri, akrabaları, öğretmenleri ve dış dünyadaki yetişkinleri dinleyen çocuklar, düşünce süreçlerini etkileyen olumsuz veya olumlu bir inanç sistemi geliştirebilir.

Olumsuz inanç sistemi:

- Erkeklere güvenilmez.
- 40'tan sonra her şey yokuş aşağı gider.
- Bir sorun olmalı; gerçek olamayacak kadar iyi.

Olumlu inanç sistemi:

- Her zaman bir seçim şansımız vardır.
- Her zaman bir çözüm vardır.
- Yarın yeni bir gündür.

POZİTİF DÜŞÜNMEK

NEGATİF DÜŞÜNENLER

- Görevleri yapmamak/tamamlamamak için bahaneler üretir.
- İşler ters gittiğinde suçu başkasına atar.
- Çok kolay pes eder.
- Her şeyde olumsuzluk görme eğilimindedir.
- Başkalarını ve kendisini değersizleştirir.
- Henüz denemeden yapamayacağına inanır.
- İnler, şikâyet eder, eleştirir.
- Öfkeli, kırgın, kıskanç hisseder.



POZİTİF DÜŞÜNENLER



- Sorunları bir meydan okuma olarak görür.
- Tam olarak burada ve anda yaşar.
- Açık fikirlidir; her türlü fikir ve öneri mümkündür.
- Zihne giren olumsuz düşünceleri dışarı atar.
- Sahip olmadıklarını değil, sahip olduklarını ön plana çıkarır.
- Başkalarının acı dolu hikâyelerini dinlemez.
- Bahaneler üretmez, harekete geçer.

POZİTİF DÜŞÜNENLERİ TESPİT ETMEK

- Olumlu bir dil kullanır: "Evet, deneyeceğim; bir şeyler olacak; o iyi huylu."
- Olumlu jestler kullanır: Gülümser, dik yürür, anlamlı el hareketleri yapar, baş sallar.
- Canlı, coşkulu, dost canlısı bir ses tonu kullanır.
- Kendisini dış dünyaya nasıl sunduğuna önem verir.



POZİTİF DÜŞÜNMEK

İYİ VE KÖTÜ BAKIŞ AÇILARI



Pozitif düşünmek, her şeyin aydınlık ve karanlık taraflarının olduğunu kabul etmeyi gerektirir. Pozitif düşünenler her şeyde ve herkeste iyi ve kötü bir şeyler görür ve bunu kabullenirler. Sonrasında da olumlu düşünceler benimsemeyi seçerler.

Egzersiz:

1. Sade bir su bardağı seçin ve önünüzdeki masanın üzerine koyun.
2. Bir an için olumsuz düşünün ve camı tarif edin. Şöyle diyebilirsiniz: Sade, sıkıcı, renksiz, ucuz, sıradan veya bayağı.
3. Şimdi tekrar bakın, ancak bu sefer olumlu düşünün. Rahat, ucuz, popüler veya değiştirilmesi kolay akla gelebilir.

Seçenek sizin elinizde.

POZİTİF DÜŞÜNMEK

GERÇEKLEŞTİRMEK İÇİN GÖRSELLEŞTİRİN



Pozitif düşünenler önce görselleştirir daha sonra gerçekleştirir.

Haddinden fazla hırslı olan insanların aksine, pozitif düşünenler basit bir fikri pratik bir başarıya dönüştürmek için, birkaç küçük ama yönetilebilir adım atar.

Küçük adımlarla elde edilen başarı özgüvene, daha geniş vizyona, daha büyük fikirlere yol açar; daha büyük başarılar ise daha olumlu düşünmeye yol açar.

Kendinizi bir sanatçı olarak, yeni bir evde, seçtiğiniz arabayı sürerken, hayatınızın yolculuğunu yaparken **görselleştirin**. Bunu aklınızın bir köşesinde hep tutun; masanızda, buzdolabınızda, gösterge panelinizde bir resmini bulundurun ve hep gözünüzün önünde olsun.

Yavaş yavaş ilerleyin, gerçekçi bir eylem planınız olsun ve başarmayı beklediklerinize değil başardıklarınıza odaklanın.

İŞYERİNDE POZİTİF OLMAK



1. Kendinize birkaç soru sorun:

- Belli becerilerim ve yetkinliklerim var mı?
- Gereken iradeye sahip miyim?
- Bu benim istediğim şey mi yoksa sahip olmam gerektiğini hissettiğim bir şey mi?
- Bunu neden istiyorum?

2. Bir eylem planı tasarlayın. Pozitif düşünenler aynı anda çok fazla şey yapmaya çalışmaz.

Örnek
Terfi almak için daha iyi nitelikler kazanmak isteyen pozitif düşünen bir kişi:

- Kursları, yeterlilikleri ve eğitim kurumlarını inceler.
- Ne kadar zamana ihtiyaç olduğuna karar verir.
- Ne kadar zaman kazanılabileceğini gerçekçi bir şekilde analiz eder.
- İşten izin alma veya iş temelli eğitim olanaklarını keşfeder.
- Zaman kazanmak için haftalık bir plan yapar.
- Birinci aşamayla başlar ve devam etmeden önce bunu başarıyla tamamlar.

POZİTİF DÜŞÜNMEK

GÜN İÇİN OLUMLU BİR TEMA GELİŞTİRİN



Pozitif düşünce "Ben ... yapacağım" şeklinde bir mantra ile başlayarak pekiştirilir. Örnek:

- **Ben** bugün karşıma çıkan her şeye olumlu bakıp yarını **düşünmeyeceğim**.
- **Ben** her insanda ve her durumda, ne kadar zor olursa olsun, biraz olsun iyi bir şeyler görmeye **çalışacağım**.

Güne olumsuz düşüncelere, önerilere ve küçümsemelere meydan okuyarak, kasvet ve karamsarlık dolu insanlardan uzaklaşarak başlamak, olumlu düşünceyi güçlendirmeye yardımcı olur.

POZİTİF DÜŞÜNMEK

İPUÇLARI



Her zaman pozitif düşünmek kolay değildir. Stres, yorgunluk, koşullardaki değişiklikler ve diğer faktörler pozitif düşünme makinesini yıpratır.

Duygusal olarak bir durumdan uzaklaşmaya çalışın, objektif olun, olaya bir yabancının görebileceği şekilde farklı bir açıdan bakın ve kendinize tarafsız tavsiyelerde bulunun.

Pozitif düşünenlerin her zaman dört gözle bekleyeceği bir şeyleri vardır: "Bu bittiğinde ben ..."

Büyük düşünün ve büyük olun. Evet diye düşünürseniz, evet gelir. Olumlu işler elde etmek için olumlu düşünceler yansıtın.

Her gün biraz pratik yaparak pozitif düşünmeyi bir alışkanlık haline getirebilirsiniz.



OLUMSUZ DÜŞÜNCE

OLUMSUZ DÜŞÜNCE

NEDİR?



Olumsuz düşünme, hayatta elde ettiklerinin yeterli olmadığını düşünen birçok insanın ortak özelliğidir.

Bu tür insanların hayata yaklaşımları aşağıdaki şekildedir:

- Boş (asla dolmayan bir havuz).
- Sanki bir şey eksik gibidir (hep başarmak için çalışmaları gerekir).
- Başkalarından aşağıdır.
- Başardıkları her şey (tüm başarıları) anlamsızdır.
- Hoşnutsuz ve huzursuzdur.

Bunun daha hızlı arabalar, daha iyi tatiller veya daha büyük evler istemekle pek ilgisi olmasa da bazıları bu "boşluğu" maddi şeylerle doldurmaya çalışabilir.

OLUMSUZ DÜŞÜNCE

ÖZELLİKLER

Olumsuz düşünenler:

- Gün boyu gergin hisseder; fiziksel ve zihinsel olarak.
- Genel bir kaygı ve kötü bir şey olacağına dair bir korku yaşar.
- Kendilerini günlük olarak başkalarıyla karşılaştırır.
- Geçmişte veya gelecekte yaşar.
- Güvenmez, şüphecidir ve aldatıldığını hisseder.
- Koşu bandından indiğinde veya diğer insanların beklentilerini karşılayamadığında suçluluk duyar.

"Devam et... Geliş... Mükemmel ol..." şeklinde bitmeyen düşünceleri durduramadığı için kendisini tüketir.



OLUMSUZ DÜŞÜNCE

İŞYERİNDE



İşyerinde olumsuz düşünceye dair bir örnek aşağıda yer alıyor:

Düşünce: Geç saatlere kalmalı, daha erken gelmeli, daha fazlasını yapıyor görünmeliyim.

Nedeni: Çok meşgulüm ve işi bitirmek için asla yeterli zaman yok.

Sebep: İşyerinde kalmam insanları etkileyecek ve bana terfi sağlayacaktır.

Korku: İşi, daha genç, daha zeki, daha dinamik birine verecekler.

İşin asla bitmediği ve tamamlanmadığı şeklinde bir **mit** var. Miktar, kaliteyi de etkileyebilir.

Çözüm, olumsuz düşünenlere kalitenin sağlandığını ve çalışma gününün sabah 9'dan akşam 5'e kadar olduğunu tekrar tekrar hatırlatmaktır; daha uzun **değil**.

OLUMSUZ DÜŞÜNCE

SEBEPLER



Olumsuz düşünce şunlar tarafından beslenir:

- Başkalarıyla aynı seviyede olma ihtiyacı.
- Rahatlayıp eğlenirseniz bir şeylerin sizi bundan mahrum bırakacağından korkmak.
- İçinizden bir ses "biraz daha, henüz orada değilsin" demektedir.
- Küçük yaştan itibaren "sizden büyük şeyler bekleniyor" denmesi.
- Kişisel hedefleriniz ve hırslarınızda gerçekçi olmamak.
- Kendi değerlerine göre değil, başkalarının değerlerine göre yaşamak.

OLUMSUZ DÜŞÜNCE

ÖRNEK



Milyonlarca liralık ciroya sahip büyük bir şirketi yönetmeyi hayal ediyorsunuz. MBA'iniz ve mükemmel iş deneyiminiz var, ancak böyle bir rol için gereken azimden yoksun olduğunuz söyleniyor.

Uçak endüstrisi için plastik bileşenler konusunda uzmanlaşmış küçük ve gelişen bir şirketin genel müdürlüğü teklif ediliyor. Para ve yan haklar mükemmel, ancak bunu da istemiyorsunuz. Yeterli değil.

Bu tür olumsuz düşünceleri, sınırlarınızı kabul ederek, yapabildiklerinizle gurur duyarak ve yeteneklerinizden en iyi şekilde yararlanarak durdurabilirsiniz.

İyi fırsatları, yeterince iyi olmadıklarını düşündüğünüz için kaçırmak kolaydır.

OLUMSUZ DÜŞÜNCE

ZİHNİNİZİ TANIYIN



Düşünceleriniz başkalarının yaptıkları tarafından mı yönlendiriliyor?

Başkalarının ne yaptığı hakkında aşırı farkındalık geliştirmek, eleştirilmeleri durumunda asla rahatlayamayacak olan olumsuz düşünenler üzerinde baskı yaratır:

- Pazar sabahı, güzel bir gün; çimleri biçmeliyim (çünkü Fred kendi çimlerini biçiyor).
- Bölgede yeni bir judo okulu açıldı; mahalledeki tüm çocuklar gidiyor gibi görünüyor, bu yüzden benimkini de kaydettirmem gerekir (şu an trapez, kontrbas ve yemek kursuna gidiyor).
- Thompson'lar Katmandu'ya gidiyor; İtalya'yı unutun, Antarktika'ya bakalım.

Bu zihniyet içindeyseniz, ne yaparsanız yapın, hiçbir zaman yeterli olmaz.

OLUMSUZ DÜŞÜNCE

NEREDE DURDUĞUNUZU BİLİN



Belki sizi şu motive ediyor:

"Ben ...
zengin...
zayıf...
terfi etmiş olduğumda...
Kendimi farklı hissedeceğim ve mutlu olacağım."

Yapbozunuzun son parçasını aramak,
ömür boyu sürecek bir ava dönüşebilir.
Kendinizi değil zihniyetinizi değiştirin.

OLUMSUZ DÜŞÜNCE

İHTİYAÇ DEĞİL İSTEKLER



Olumsuz düşünenler, neye **ihtiyaçları** olduğuna değil ne **istediklerine** odaklanır.



İhtiyaçlar ve **istekler** hakkında bir kontrol listesi yapın. Aynılar mı? **Sizi** hangisi yönlendiriyor? Gerçekten ama gerçekten, sizin neyi istediğiniz hakkında daha fazla düşünmek için daha fazla zaman harcayın!

OLUMSUZ DÜŞÜNCE

NASIL KAZANILIR?



Hepimiz zaman zaman olumsuz düşünceler yaşarız. Bu nasıl aşılabilir?

- Dik bir tepenin tepesine doğru yürüyün, nefesinize odaklanın ve tüm duyularınızı kullanın; bu çaba, herhangi şey düşünmenizi engeller.
- Aklınıza olumlu düşünceler getirin ve geçmişteki başarılarınıza odaklanın.
- Hayatından memnun olan biriyle konuşun (başarı konusunda çok az dışsal gösterge ihtiyacı duyan ve "Bu kadar yeter" diye düşünen birçok insan var).
- Düşüncelerinizi rasyonel hale getirmek için mantıksal düşünmeyi kullanın.
- Her gün kendinize MÜKEMMEL olduğunuzu söyleyin!



YARATICI DÜŞÜNME

YARATICI DÜŞÜNME

NASIL OLUŞUR?

Yaratıcı düşünme becerileri öğretilmez. Yaratıcı fikirleri uygulamaya koymak için bu niteliklere ihtiyaç olsa da zekâ veya deneyim gerektirmez.
Yaratıcı düşünme, eğitim sisteminde pek teşvik edilmeyen sağ beyin aktivitesi (sezgi, değerlendirme, ilham) ile ortaya çıkar. Gerçekte de bu tür düşünce süreçleri genellikle sol beyin aktiviteleri (mantık, analiz ve yargılar) ile bastırılır.



YARATICILIĞIN ÖNÜNDEKİ ENGELLER



Yaratıcı düşünür olmak isteyip olamayanlar, düşünce süreçlerinde suçu "başka engellere" atar. Bunlardan bir kısmı aşağıda yer alıyor:

- Yalnızca zeki, başarılı veya sanatsal insanlar yaratıcı olabilir.
- Gerçekten yaratıcı olmak için sıkıntı ve acı çekmeniz gerekir (çatı katında açlık çeken sanatçı).
- Yalnızca gençlerin yaratıcı fikirleri vardır.
- Zaman, para ve emek gerektirir; yaratıcı düşünme çoğumuzun karşılayamayacağı bir lükstür.
- Sadece erkekler/kadınlar/kuşlar içindir.

Yaratıcı düşüncenin yakıtı olan bir hayal gücüne **herkes** sahiptir. Yaratıcı süreci baltalayan, olumsuz düşüncedir.

YARATICI DÜŞÜNCELERİ TETİKLEMEK



Yaratıcılığı canlandırmanın birçok yolu vardır. İlham perisini beklemek çok pasif bir yaklaşımdır ve ilham almamak için iyi bir bahanedir. Bu itibarla:

- Bilgiye aç olun; okuyun, okuyun ve daha fazla okuyun.
- El sanatları ve hobilerle ilgilenin (iyi olmanız şart değil).
- Aklınıza ne gelirse yazın, karalayın, çizin, tasarlayın (genellikle bir fikir daha iyi fikirlere yol açar).
- Başka insanlarla fikir fırtınası yapın.
- Hedefler ve amaçlar belirleyerek kendinizi makul bir baskı altına alın (dikkat: Aşırı baskı paniğe neden olur ve yaratıcı süreci durdurur).
- Çocuklarla konuşun: Çocuklar sıklıkla fikirler arasında alışılmadık bağlantılar kurar (fıstık ezmesi ve havuç, çikolatalı dondurma ve cips...)

YARATICI DÜŞÜNME

KENDİNİ SORGULAMAK



Kendinizle konuşun! Kendinize sorular sorun. Bir başka kişinin rolünü üstlenip kendinizle tartışın.

Bir fikri derinleştirmenize yardımcı olacak türde sorular sorun:

- Bunu değiştirmek için ne ekleyebilir veya çıkarabilirim?
- Bu başka bir şey için kullanılabilir mi?
- Bu uyarlanabilir mi; daha küçük, daha büyük, farklı renkte yapılabilir mi?
- Telif hakkını ihlal etmeden taklit edebilir miyim?
- Birkaç fikir birleştirilebilir mi; çok amaçlı, birden fazla amaçlı?
- Bunu daha ucuz, daha basit, daha verimli, daha hızlı hale getirebilir miyim?

EGZERSİZ



Size özel olarak altı aylık bir izin fırsatı sunuldu. Zamanı yaratıcı bir şekilde geçirmek istiyor, ancak nasıl yapacağınızı pek bilmiyorsunuz. Şu egzersizi deneyin:

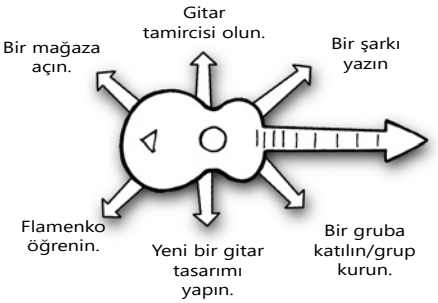
1. Birkaç boş kâğıt ve renkli kalemle huzurlu bir yere gidin.
2. Aklınıza gelen farklı fikirleri not alın veya çizin.
3. Fikirleriniz tükenene kadar bunu birkaç gün boyunca yapın.
4. Aralarındaki bağlantıları arayın.
5. En umut verici fikri alın ve daha da geliştirin.
6. Şimdi bu yeni fikirlerden birini seçin ve onu geliştirin.
7. Yaratıcılığınız tükenene kadar bu egzersizi tekrarlayın.

Yaratıcı düşünce süreçlerini harekete geçirmek biraz çaba gerektirir: %95 ter, %5 ilham.

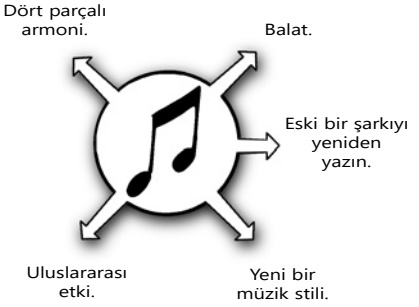
YARATICI DÜŞÜNME

ÖRNEKLER

Gitar



Bir şarkı bestelemek



İŞYERİNDE



Yaratıcı düşüncenin en belirgin kullanımları ürün geliştirme, tasarım ve pazarlama olmakla birlikte diğer alanlarda da kullanılabilir:

- Departmanlar ve çalışanlar arasında sinerji yaratmak.
- Tamamlayıcı görevleri birleştirerek zamanı yönetmek.
- Personel geliştirme; çoklu beceri ve yatay iş hareketleri.
- Sistem geliştirme; mantık ve yaratıcılık birlikte çalışabilir.
- İşletmeyi yönlendirmek; vizyon, farklılaştırma, genişleme.

YARATICI DÜŞÜNME

HUZUR BULMAK



Yaratıcı düşünme, en iyi şekilde bunu denemediğimizde gerçekleşir. Kendinizle ve dünyayla barışık olmak, hayal gücünün müdahale olmadan çalışmasına yardımcı olur.

Bir soruna çözüm bulma konusunda endişelenmek, o çözümü bulamamak için kesin bir yoldur. Endişelenmek negatiftir, verimsizdir ve tek yönlü düşünmeyi tetikler. Kendinize iyi bir fikir bulamazsanız bunun önemli olmadığını söylemeyi deneyin. Çok fazla odaklanmaktan vazgeçin, sonra fikirlerin kafanızda canlanmasını bekleyin (elinizin altında bir not defteri bulundurun).

Hayal kurmayı (pasif ve gerçekçi olmayan) yaratıcı düşünmeyle (aktif ve gerçekçi) karıştırmayın.

Endişe sizi engelliyorsa, sonuç odaklı düşünme bölümünü okuyun.

YARATICI DÜŞÜNME

ALIŞKANLIKLAR YARATICILIĞI KÖRELTİR



Yaratıcı düşünceyi, alışkanlık yoluyla bir şeyler yapmaktan daha fazla körelten bir şey yoktur; salı günleri güveç yemek, pazar sabahı yüzmek, her pazartesi toplantı yapmak, cumartesi geceleri yamaç paraşütü yapmak, vb.

Alışkanlıklar kendimizi güvende hissetmemizi sağlar ve değişim ihtiyacını ortadan kaldırır. Ayrıca dar görüşlülüğü ve şüpheciliği besler.

Evde ve işte haftalık/aylık düzeninizi inceleyin. Alışkanlık olarak yaptığınız aktiviteleri not alın; aynı gün, aynı faaliyet. Çeşitlilik olması için bir iki tanesini seçin.

Örneğin, toplantı yapmak yerine çalışanlarınızı yürüyüşe çıkarın ve onlara yolda düşünüp tartışabilecekleri bir sorun verin (masada oturup saate bakmaktan çok daha yaratıcı çözümler bulunacaktır).

En ufak değişikliklerin bile yaratıcılığı nasıl tetikleyebildiğini görmek şaşırtıcıdır.

YARATICI DÜŞÜNME

İPUÇLARI

Yaratıcı gücünüzü harekete geçirmek için:

- Engelleri aşmanın bir yolunu bulun.
- "Bizim gibiler için değil" diyen insanlardan uzak durun.
- Zihninizi günde 20 dakika arındırmayı deneyin.
- Açık fikirli olun; tüm bakış açılarını değerlendirin.
- Her zaman yaptığınız bir işin farklı varyasyonlarını düşünün.
- Eski alışkanlıklarınızdan vazgeçin.
- Hiçbir fikri, ne kadar mantıksız veya imkânsız görünürse görünsün, asla çöpe atmayın.



SON DÜŞÜNCE



Yaratıcı düşünmenin karşılanamayacak bir lüks olduğuna ve zamanınızı MBA yapmaya harcamanız gerektiğine inananlarınız varsa, Albert Einstein'ın şu sözünü hatırlayın:





YANAL DÜŞÜNME

YANAL DÜŞÜNME

ALIŞILMIŞIN DIŞINDA



Yanal düşünme, yaratıcı düşünmeyle yakından bağlantılıdır. Seçtiği yolda karşısına çıkan engelleri yıkarak yeni fikirler **oluşturur**. Yanal düşünenler, yerleşik bir rotaya bağlı kalmaktansa bilinmeyen bölgelere yürümeye hazırdır.

Yanal düşünenler maceracı yürüyüşçüler gibidir. İyi bilinen bir yolu gösteren işaretleri takip etmezler. Bunun yerine yeni yollar açar, gerekirse döner, bir iki defa felaketin eşiğinden geçer ve nihayetinde hedeflerine ulaşırlar. Yanal düşünme, bir sonuca ulaşmanızı gerektirir, ancak bunun her zaman mantıklı ve bir sistem dahilinde olması gerekmez.

YANAL ve MANTIKSAL DÜŞÜNME



Yanal ve mantıksal düşünenler arasındaki temel farklar şunlardır:

Yanal

- Fikir zenginliği önemlidir.
- En az belirgin cevabı arar.
- Yöntemler sorgulamayı amaçlar.
- Düşünce süreçleri yanlara doğrudur.
- Mümkün olduğunca çok sayıda çözüm arar.

Mantıksal

- Ne kadar sağlamlar?
- En belirgin olanlara odaklanır.
- Kanıtlanmış yöntemlere bağlı kalınır.
- Dikey olarak adım adım hareket eder.
- Fikirleri onaylamak ya da reddetmek için yargılarını kullanır.

Yanal düşünme doğuştan gelmez, sonradan elde edilir. Bu düşünme yaklaşımı öğrenilebilir, ancak düzenli olarak uygulanması gerekir.

YANAL DÜŞÜNME



UZUN ZAMANDIR SÜRE GELEN FİKİRLERİ YENİDEN ŞEKİLLENDİRMEK

Yanal düşünenler, çeşitli unsurları söküp yeniden birleştirerek geleneksel yaklaşımlara meydan okumaya çalışır. Örneğin:

Ortalama bir çalışan haftada 40 saat, genellikle sabah 9 ile akşam 5 arasında çalışır. Esnek çalışma saatlerinin getirilmesi, insanların kararlaştırılan parametreler dahilinde kendi başlangıç/bitiş saatlerini seçmelerine izin vererek bu durumun sorgulanmasına neden oldu.

Yanal düşünme, bunu daha da ileri götürerek, önemli ölçüde daha uzun bir çalışma gününün getirilmesi ile, yıl içindeki toplam çalışma günü sayısında buna uygun bir düşüş önerebilir.

Mantıksal düşünür bu fikre pratik itirazlar sunar; ancak yanal düşünür bu aşamada önerilerinin sağlamlığıyla ilgilenmez, sadece geleneksel düşüncenin sorgulanması neticesinde ortaya çıkacak olasılıklarla ilgilenir.

YANAL DÜŞÜNME

AÇIK ZİHİNLİ OLMAK



Yanal düşünenler yeni fikirleri, özelliklerini yargılamadan **üretir**. Örneğin, kare ipek bir eşarp için yeni kullanım yolları istendiğinde mantıksal ve yanal düşünenleri karşılaştıralım:

Mantıksal

- Başörtüsü/boyun örtüsü.
- Sargı.
- Kol askısı.
- Vatka.
- Peçete.
- Tepsi bezi.
- Çay havlusu.

Yanal

- Bir yastık kılıfının ön kısmı.
- İki toz bezi.
- Bir bebek elbisesi.
- Bir eteğin parçası.
- Mendil.
- Bir oyuncak ayının hamağı.

Mantıksal düşünenler eşarbı a) bir bütün b) iyi kalite c) belli bir amaçla kullanılacak bir şey olarak görür.

Yanal düşünenler eşarbı a) birçok parça halinde b) başka bir şeyin parçası c) ipek olduğu için kullanımı sınırlanmayacak bir şey olarak görür.

YANAL DÜŞÜNME

YARGILAMAMANIN ÖNEMİ

Yoğun programlar, stresli hayatlar, kurumlara yönelik "düne yetişmesi gerekiyor" yaklaşımı, bizi hızlı düşünmeye, hemen karar vermeye ve daha sonra hasarı onarmak için iki kat daha fazla zaman harcamaya itiyor.

Fikirler, ne kadar mümkün değilmiş gibi görünürse görünsün, yerleşmek, filizlenmek veya kendiliğinden ortadan kaybolmak için zamana ihtiyaç duyar. Yanal düşünürler, son ana kadar reddetmedikleri, tamamlanmamış, ilgisiz, tam gelişmemiş ve hatta tuhaf düşüncelerle dolu, kabarık yataklarda uyur.



YANAL DÜŞÜNME

KULLANIM ALANLARI



Yanal düşünme size şu konularda yardımcı olabilir:

1. Yaratıcı bir şekilde geliştirilebilecek yeni fikirlerin bilinçli bir şekilde ortaya çıkarılması. Bunu, genellikle ilhama dayanan ve sisteme bağlı olmayan yaratıcı düşünceyle karşılaştırın.
2. Kapsamlı bir değerlendirme ve mevcut yaklaşımın yeniden yapılandırılmasını gerektiren sorunları çözmek.
3. Tasarımları geliştirmek ve iyileştirmek.
4. Açık fikirli olmak. Yanal düşünür, her şeyin göründüğü gibi olmayabileceğinin bilincindedir. Ancak, bu her şeyi sürekli sorgulamak veya inkâr etmek anlamına gelmez: "Yağmur yağıyor diyorsun. Pek bu bizim yağmur tanımımıza uyuyor mu?"

YANAL DÜŞÜNME

NASIL TEŞVİK EDİLİR?



Yanal düşünme, bilgileri yeniden düzenlemek ve işleri yapmak için farklı yollar bulmakla ilgili olduğu için, bunun yapıcı bir şekilde teşvik edilebileceği birkaç yol vardır:

1. Durumu tersine çevirerek

Örneğin, öğrenciler öğretmenlere eğitim verir, müşteriler mağaza görevlilerine yardım eder, nafaka evlilikten önce belirlenir. Fikir ne kadar saçma olursa olsun, nereye varacağını bilemezsiniz.

2. Bir fikirdeki baskın özelliği kaldırarak

Örneğin, yeni bir ürün geliştirmenin önündeki en büyük engel maliyet olabilir. Finansman ihtiyacını ortadan kaldırın ve tartışmalara parayı dikkate almadan devam edin. Sorunun düşünce sürecini engellemediği noktada, sorunun etrafından dolaşmanın bir yolu ortaya çıkabilir.

YANAL DÜŞÜNME

FORMEL FİKİR FIRTINASI



Yanal düşünmeyi teşvik etmek için beyin fırtınası şu şekilde olmalıdır:

- Formel bir ortamda.
- Belli bir zaman kısıtı altında.
- Organize bir yaklaşımda.
- Bir başkan ve not tutan kişi dahil edin.
- Oturum sırasında değerlendirme yapmayın.
- Belli bir sistem dahilinde; yani, mümkün olduğunca özgür düşünce, ancak yalnızca konuyla sınırlı.

YANAL DÜŞÜNME

DUR HIRSIZ!

Yanal düşünen insan neden hırsıza benzer?

Yan kapıdan gizlice içeri giren (aslında evin arka tarafından girmeyi planlıyordu) bir hırsız pencereyi kırar ve çalışma odasında saklanan video kamerayı çalmak niyetiyle eve girer. Ancak, mutfak tezgâhında bir elmas yüzük ve kolye görür. Kamerayı tamamen unutur ve mücevherleri alıp gider.

Yanal düşünen kişi, ilk başta aranmayan bir şeye rastlama umuduyla, soruna en açık ve planlı yoldan (örneğin hırsız) yaklaşmamayı seçebilir.



YANAL DÜŞÜNME

VARSAYIMLARI SORGULAMAK



Bir bilgisayar mühendisi, yazıcısının çalışmadığından şikâyet eden bir müşteriden bir çağrı aldı. Telefonda tüm olasılıkları ve seçenekleri gözden geçirdiler ancak sorunu çözemediler. Bu nedenle, mühendis yazıcıyı tamir etmek için müşteriye bir ziyaret planladı. Yola çıkmadan birkaç dakika önce, müşteriyi tekrar aradı:

– "Yazıcıyı açtınız mı?"

– "Beni ne sanıyorsun?"

– "Lütfen tekrar kontrol eder misiniz?"

– Sessizlik.

– "Birisi fişini çekmiş. Nedenini anlamıyorum. Sandım ki...."

– "Teşekkürler. Beni bir yolculuktan kurtardınız."

Yanal düşünenler bariz olanla yetinmez, asla hiçbir şeyi göz ardı etmez veya belli varsayımlarda bulunmaz.

YANAL DÜŞÜNME

İPUÇLARI



Yanal düşünmeyi uygulamaya koymak için bazı ipuçları:

1. Edward de Bono'nun "Lateral Thinking" ve "The Five Day Thinking Course" kitaplarını alın.
2. Bir problemi çözmek için mümkün olduğunca çok fikir üzerine düşünün. Hiçbirini saçma olarak yargılamayın; dünyanın yuvarlak olması çılgın bir fikir olarak kabul edildi, aya gitmek de öyle!
3. Tersten, baş aşağı, içten dışa, yuvarlak şekilde düşünün. Karşımızda bir duvar olsa bile, en az belirgin başlangıç noktalarını arayın.
4. Tek bir çözüm olduğunu bildiğinizde bile yanal düşünmeden yararlanın. (Ama yapıyor musunuz?)



MANTIKLI DÜŞÜNME

MANTIKLI DÜŞÜNME

GÜVENLİ BİR SÜREÇ



Yaygın yanlış kanıya göre, mantıksal düşünme genellikle erkek beyninin normal işleyişine atfedilir. Gerçekteyse **hepimiz** tüm düşünce süreçlerimize duygusuz, mesafeli ve adım adım ilerleyen bir yaklaşım benimseme becerisine sahibiz.

Aklımıza rasgele gelen denenmemiş fikirlere yer olmadığı için, mantıksal düşünme **güvenlidir**. Bu önemli özellik onu düşünürün portföyünde temel bir bileşen yapar.

Ancak mantığa aşırı güvenmek kolaydır. Mantığı ne zaman bırakıp daha yaratıcı ve hayal gücü gerektiren fikirlere yer açacağımızı bilmemiz gerekiyor.

MANTIKLI DÜŞÜNME

BUNU KİM İYİ YAPAR?

İyi bir mantıksal düşünür şu özelliklere sahip olan kişidir:

- İyi organize olur.
- En küçük ayrıntıya dikkat eder.
- Fantezilere değil, gerçeklere odaklanır.
- Katı bir çerçeve içinde çalışabilir.
- Kişisel duyguların yargılarını etkilemesine izin vermez.
- Bağımsız olur.
- Değişkenleri akıl yürütme yoluyla eleme konusunda çok sabırlıdır.
- Bilinmeyen bir alana aniden geçiş isteği duymaz!

Eğer bu özelliklerle şu an özdeşleşmiyorsanız, umutsuzluğa kapılmayın.
Halen de sağlam mantıksal düşünme becerilerinizi geliştirebilirsiniz.



DOĞRU AMA TERCİH EDİLİR Mİ?



Daha da önemlisi, mantıksal düşünme sonuç istediğimiz gibi olmasa da **kabullenmeyi** gerektirir: Örneğin, mantıklı olan şudur:

20 bin lira ile Las Vegas'ta iki gece geçirmek yerine kredi kartı borcunu ödüyoruz. (Çünkü borcu azaltıyor, faizi kaldırıyor, bizi daha güçlü bir mali konuma getiriyor, vb.) Bunun eğlenceli olmaması ve gerçekte yapmak istemediğimiz şey olması önemsizdir.

- Bu durumda yaratıcı düşünür ne yapardı?
- Pozitif düşünen biri bunu nasıl görürdü?
- Sezgisel bir yaklaşım kararı nasıl etkileyebilirdi?

MANTIKLI DÜŞÜNME

ZORLAYICI VE AMACA YÖNELİK



Mantıksal düşünme, bilgiyi belli bir amaç için kullanmak, sadece bilgi edinmek için kullanmamak anlamına gelir. Sonuç olarak, zihni disiplin altına alıp, esnetir ve zorlarken bir odak ve açık bir hedef yaratır.

Özellikle bir problemin veya kararın temel bileşenlerini parçalara ayırmak ve mantıksal bir yaklaşımla her birini analiz ederek bir çözüm bulmak oldukça tatmin edici olabilir.

MANTIKLI DÜŞÜNME

OBJEKTİFLİK



Olaylara mantıksal bir yaklaşım, önyargı ve kişisel görüşleri ortadan kaldırıp hakkaniyeti sağlar.

Bir problemi tam olarak anlayabilmek, parçalamak ve dikkatli bir analiz için farklı bileşenlerine ayırmak gerekir.

İş kararları büyük ölçüde bu sürece dayanır. Finansal zorluklarla karşılaşan küçük bir şirket, mali yapısını yeniden şekillendirmeden önce güçlü yanlarını, mevcut zayıflıklarını, fırsatları ve tehditleri (SWOT) çok dikkatli bir şekilde analiz etmelidir. Yanlış bir hareket felaket anlamına gelebilir.

MANTIKLI DÜŞÜNME

ADIM ADIM YAKLAŞIM



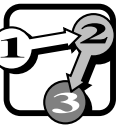
Yeni bir ürün yelpazesi tanıtmak isteyen bir şirket yöneticisinin, mevcut tüm konuları dikkatlice incelemesi gerekir. Bu çerçevede, şu soruların sorulması gerekiyor:

Kim? Ne? Nerede? Ne zaman? Nasıl?

Adım adım ilerleyerek, olası bağlantıları test ederek ve tüm olası sonuçları göz önünde bulundurarak, felaketlerin önlenmesi olasılığı yüksektir.

Yaratıcı, yanal ve hatta sezgisel düşünmenin yeni iş fikirleri üretmede yeri olabilse de iş hayatına hâkim olan, sağlam ve daha güvenli olan mantıksal düşünme sürecidir.

İPUÇLARI



Mantıksal düşünme bir ağaca tırmanmaya benzer. Bunu yapmanın yolu şudur:

1. Ağaca neden tırmanmak istediğinizi anlayın (mantıksal düşünür için keşfetmek yeterli bir sebep değildir).
2. Doğru ekipmana sahip olduğunuzdan emin olun (yani, bilgiler gibi hedefinize ulaşmanızı sağlayacak araçlar).
3. En belirgin rotayı (dalların en güçlü göründüğü yeri) seçin.
4. Devam etmeden önce her aşamada sağlam bir zeminde yer bulun. İleriye bakmaya devam edin.



MANTIKLI DÜŞÜNME

İPUÇLARI (Devam ediyor)

5. Sulu meyvelerin olduğu dallar rotanız üzerinde değilse onları görmezden gelin!
6. Attığınız her adımın bir amacı olduğundan ve doğru adım olduğundan emin olun.
7. Zirveye (hedefinize) ulaştığınızda bu egzersizin sonuna gelmişsiniz demektir.

Bu yaklaşımı, Tarzan'ı oynamaya çalışan yaratıcı düşünürün yaklaşımıyla veya tırmanılacak daha çok ağaç olduğuna ve bunları henüz göremediğinizi savunan pozitif düşünürün yaklaşımıyla karşılaştırın!



DEZAVANTAJLAR

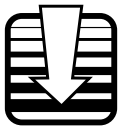


Mantıksal düşünme güvenliyse, makulse ve birçok insan açısından düşünmenin tek yoluysa, o zaman bu kitaptaki diğer bölümleri neden okuyalım?

Mantıksal düşüncenin dezavantajları da vardır:

- Esnek olmadığı için yaratıcılığı engeller.
- Bazıları için zahmetli olabilecek ayrıntılara dikkat etmeyi gerektirir.
- Sürekli kullanıldığında özgüven ve inisiyatif eksikliğini gösterir.
- Bazen diğer düşünce süreçlerini geçersiz kılabilir ve fırsatların kaçırılmasına yol açabilir.
- Zaman alıcı olabilir.

Mantıksal düşünme konusundaki görüşleriniz ne olursa olsun, geniş yelpazedeki düşünme becerilerinizi tamamlamalıdır.



SONUÇ ODAKLI DÜŞÜNMEK

SONUÇ ODAKLI DÜŞÜNMEK

GÜVEN SAĞLAMAK



Bir karar vermek veya risk almak hepimizin kolayca yaptığı bir şey değildir. Haftalarca, hatta aylarca en uygun kararı vermek için düşünülse de bazen bir sonuca varılamaz veya herhangi bir iş yapılamaz.

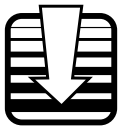
Bu da çoğu zaman bilinmeyene doğru bir adım attığımızda sonuçlarından korkmamızdan kaynaklanır.

Çağımızdaki belirsiz, hatta kaotik hayat, istesek de istemesek de işimizde, evimizde ve yaşam tarzımızda değişiklikler yapmak zorunda kalmamız anlamına geliyor.

Sonuç odaklı düşünmek, ilerlemek için ihtiyaç duyduğumuz güvenceyi sağlayabilir.

SONUÇ ODAKLI DÜŞÜNMEK

KARAR ALMAYA YARDIMCI OLMAK



Sonuç odaklı düşünme, mümkün olduğunca çok bilgi toplayarak, en kötü senaryonun **gerçekçi** bir şekilde değerlendirilmesidir.

Tek başınıza oturun ve dikkatiniz dağılmadan gereken kararın olası tüm sonuçlarını yazın. Şimdi en çok korktuğunuzu kırmızı bir daire içine alın. (Soğuk terleri ve mide bulantısını görmezden gelin.)

Ayrı bir kâğıt parçası alıp büyük siyah harflerle yeniden yazın ve ona dikkatle bakın. Bunun gerçek olduğunu hayal edin. Eğer sonucu kabullenebiliyorsanız karar vermek kolaydır. Eğer edemiyorsanız, kendinize "Neden olmasın?" diye sorun.

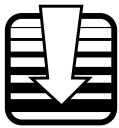
SONUÇ ODAKLI DÜŞÜNMEK

ÖRNEK

Sonuç odaklı düşüncenin pratikte nasıl işlediğine dair bir örnek:

Joe'nun çalıştığı şirkette ikinci kez gönüllü işten çıkarma talebinde bulunulmuştu. Joe, ismini öne yazmazsa, ayrılmasının istenmesinin an meselesi olduğundan emindi. Şirket bir yıllık maaş ve iyi referanslar teklif etmişti. Sonuç odaklı düşünce tekniğini uygulayana kadar, Joe'nun kafası karışıktı.



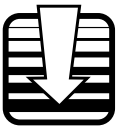


ÖRNEK
(Devam ediyor)

Joe, kendisi için en önemli şeyin bir daha hiçbir işte çalışmamak olduğuna karar verdi. Kendini o durumda hayal etti ve geleneksel anlamda çalışmasını gerektirmeyen bir yaşam tarzı düşünmeye başladı (örneğin; yurtdışında hayır işleri, hastanelerde gönüllü çalışma, yazları geçici işlerde çalışmak, kendi işini kurmak, manastır hayatı).

Aniden kendini özgür hissetti. Korkusu azaldı. En kötü senaryoya bakıp kabul ettikten sonra, sonuç odaklı düşünme çabasının bir sonucu olarak, önünde birçok olasılık olduğunu gördü.

EGZERSİZ



Almanız gereken bir karar veya sizi endişelendiren bir durum hakkında düşünün; kimseyi tanımadığınız bir spor salonuna katılmak kadar basit bir şey ya da hayatınızda büyük değişiklik gerektiren bir konu olabilir.

Güneşli bir gün seçin ve parka gidin. Gölgeli bir ağacın altında oturun, çocukların oynamasını izleyin ve 10 dakikanızı şu egzersizi yaparak geçirin:

En kötü senaryonuzu inceleyin. Nasıl hissediyorsunuz? Gerçekleştiğini hayal edin. Şimdi etrafınıza bakın: Renk görüyor musunuz, güneşi hissediyor musunuz, kahkahalar duyuyor musunuz?

En kötü senaryonuza tekrar bakın. Bu gerçekten başınıza gelebilecek en kötü şey mi?

SONUÇ ODAKLI DÜŞÜNMEK

FAYDALARI

Sonuç odaklı düşünme bize şunları sağlar:

- Bir durumun en kötü olası sonucunun somut (hayali olmaktan ziyade) genel bir görünümü.
- Korkumuzu daha iyi anlamak.
- Olaylara perspektif kazandırıp kişisel kaygılarımızın ötesini görme şansı.
- Bir sonraki hamlemiz üzerinde kontrol sahibi olmak.
- Bizim için gerçekten önemli olan şeyleri takdir edebilmek.
- Alternatifler ve çözümlere yönelik daha açık bir zihin.



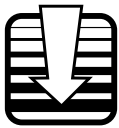
SONUÇ ODAKLI DÜŞÜNMEK

İŞİN ÖZÜNE GİRMEK



Zaman zaman hepimiz belirsiz bir huzursuzluk duyarız. Çevresel nedenlerden kaynaklanan stres, bitmeyen değişimler, kötü haberler ve genel yorgunluk hali, yeteneklerimiz, gelecek beklentilerimiz ve seçimlerimiz hakkında rahatsız edici şüphelere yol açabilir.

Sonuç odaklı düşünme, karar alma ve problem çözmede kullanılabileceği gibi, ruhsal arayışta da yararlı olabilir. İşin özüne girip, ne istememiz gerektiğini değil, gerçekte ne istediğimizi bulmak için de kullanılabilir.



İŞİN ÖZÜNE GİRMEK

ÖRNEK OLAY

Tom, babasının peşinden aile hukuk firmasına girmişti. 35 yaşındayken hafif bir kalp krizi geçirdi. O sırada hayatını gözden geçirebildi ve Kıbrıs'ta bir rüzgâr sörfü okulu kurma hayali olduğunu anladı. Konu hakkında çok miktarda bilgi topladı, bir iş planı hazırladı ve başarılı olmazsa en kötü senaryonun ne olabileceğini düşündü.

Tom'un sonuç odaklı düşüncesi neticesinde maddi (statü, yüksek gelir, büyük bir ev, bir BMW) konuları bir kenara iterek en temel konuya, yani sağlık, mutluluk ve huzura (o anda bunların hiçbiri kendisinde yoktu) ulaştı.

Tom, daha uzun ve daha ödüllendirici bir yaşam şansı karşılığında "eşyalarını" kaybedebileceğini kabul etti. Sonuç odaklı düşünme olmasaydı, Tom hayatına daha önce olduğu gibi devam edecekti.

SONUÇ ODAKLI DÜŞÜNMEK

NE ZAMAN KULLANILMALI?



- Bir karar alırken.
- Önceden alınmış bir karar hakkında endişeliyseniz.
- Bir değişiklik yapmak istediğinizde.
- Eğer tatminsiz veya huzursuz hissediyorsanız.
- Bir tehdit veya zorlukla karşı karşıya kaldığınızda.
- HAYIR demek istediğinizde.

Sonuç odaklı düşünme sizi:

- Gerçeklerle yüzleştirir.
- Uzun vadede, en kötü senaryonun gerçekte başınıza gelebilecek en iyi şey olabileceğini anlamanızı sağlar.
- En alta indiğinizde, tek yolun **yukarı** çıkmak olduğunu fark etmenizi sağlar!



AŞIRI DÜŞÜNME
ve
DÜŞÜNMEME

AŞIRI DÜŞÜNME

NASIL OLUŞUR?



Aşırı düşünme, zihnin belli bir düşünceye, genellikle de olumsuz bir düşünceye takılıp önemini abartmasıyla oluşur. Konu son derece önemli ve tehlikeli görünür ve kafanızı başka hiçbir şeye verememenize, hatta takıntıya yol açabilir.

Sorunlar üzerinde düşünmek sağlıklı ve teşvik edici olsa da bu süreç karmaşık ve çalkantılı hale geldiğinde ilerlemeye ve hatta sağlığa zararlı etkileri olabilir.

Aşırı düşünme şu şekilde gerçekleşir:

- Yanlış anlaşılmalar.
- Gerçek açıklamaları dinlememek veya kabul etmemek.
- Yorgun, sağlıksız veya stresli olmanın sonucu olarak.
- Korku, öfke veya diğer şiddetli duygular.
- Bir konuyu çok fazla yorumlamak.

AŞIRI DÜŞÜNME

KİMLER RİSK ALTINDADIR?



Aşırı düşünme riski en yüksek olan kişiler şunlardır:

- Çok fazla zamanı yalnız geçirenler.
- Dikkatlerini dağıtacak veya ilgilerini çekecek konu bulamayanlar.
- Kavga ya da suçlayacak birini arayanlar.
- Gerçekleşen bir olaya mantıklı bir açıklama bulamayanlar.
- Zihnini kapatıp rahatlayamayanlar.
- Konuları ayrıntılı bir şekilde analiz etmeye alışkın olup, olayları olduğu gibi kabul edemeyenler.



AŞIRI DÜŞÜNME

ÖRNEK



Çoğu zaman, akılda dolaşıp duran, rasyonel düşünce sürecinde çıkmazlara yol açan, ilgisiz veya önemsiz bilgilerdir.

Bir mühendislik şirketinde yeni bir göreve başlayan Samantha Smith'in durumunu ele alalım. Yetenekli, iki dil bilen bir sekreterdi ve Almancasını kullanmayı dört gözle bekliyordu.

Samantha'dan satış müdürüne Almanya'ya eşlik etmesi istenene kadar, birim yöneticisi ilk başta sıcak ve arkadaş canlısıydı. Samantha geri döndüğünde hiçbir şeyi doğru yapamıyormuş gibi hissetti. Yöneticisi ona karşı soğuk ve mesafeli görünüyordu. Samantha kendini akşamın ilerleyen saatlerine kadar çalışırken buldu. Hayatını rahatsız edici hale getirmek ve işten ayrılmak zorunda kalacağı bir komplo kurulmuş olduğuna ikna oldu.

Bir ay sonra, departmandaki herkes (kendisi de dahil) Frankfurt'ta büyük bir sözleşme yapılması için gösterdikleri sıkı çalışmadan dolayı, teşekkür olarak büyük bir ikramiye aldı. Korkuları tamamen yersizdi.

SONUÇLAR



Aşırı düşünmek bağımlılık yaratabilir. Ayrıca bir dizi soruna da yol açabilir:

- İşyerinde, evde ve arkadaşlar arasında insanlara yönelik asılsız suçlamalar.
- Çevrenizde olup bitenler hakkında artan farkındalık.
- Gereksiz kaygı.
- Bu tür düşünceleri haklı çıkarmak için kanıt bulmaya çalışırken çok fazla enerji ve zaman harcamak.
- Kapalı bir zihin.
- Ön plandaki meşguliyet dışında, diğer her şeye karşı ilgi kaybı.

NASIL DURDURULUR?



En büyük sorunlardan biri, bir sorun olduğunu fark etmektir!

Tanıdığınız biri belli bir konuya "dediğim dedik" bir şekilde yaklaşıyorsa ve bu durum sürekli devam ediyorsa, ona yardımcı olmak için birkaç yol vardır:

- Kişiye uzun bir mola verip yürüyüşe çıkmasını, yelken açmasını, seyahat etmesini önerin (bu da zihnin başka bir şeye odaklanmasına yardımcı olur).
- Aşırı düşünme korkudan kaynaklanıyorsa, (örneğin, iş kaybı) sonuç odaklı düşünmesine yardımcı olun.
- Başka insanları da dahil edip kişiyi sosyalleşmeye teşvik edin, ancak korkulan tartışma konusunu yasaklayın.
- Gevşeme programlarına katılmasını önerin.

DÜŞÜNMEMEK

İŞLEMEYİN, ABSORBE EDİN



Eğer beyin gerçekten bir bilgisayar gibiyse onu kapatıp fişini çekebilmeliyiz. Demesi kolay ama yapması zor.

Zaman zaman bilgilerin beynimiz tarafından işlenmeden, duyular aracılığıyla alınmasını sağlayacak hale gelmemiz gerekiyor (örneğin, denizdeki gelgit hareketini, nedenini ve niçinini düşünmeden izlemek).

Düşünmemek beyni tamamen kapatmak değildir (bu koma olurdu). Gördüğümüz ve duyduğumuz şeyleri olduğu gibi kabul etmek ve o hallerinden keyif almakla ilgilidir. Düşünmeyen durumumuzda analiz etmeyiz, detaylandırmayız, özetlemeyiz veya fantezi kurmayız.

DÜŞÜNMEMEK



FAYDALARI

- Beyne tatil yaptırır.
- Kendimize biraz nefes alma alanı sağlarız.
- Aşırı düşünmeyi ortadan kaldırır.
- Bir şey yapmak yerine sadece orada olmamıza yardımcı olur.
- Rahatlamayı sağlar.

Uykunun da aynı etkisi yok mu? Rüyalar ve kâbuslar beynin günün olaylarını çözmesinden kaynaklanır. Düşünmeme hali durumu, basitçe, sizden düşünmeyi gerektiren hiçbir şey yapmamanızı ister.



DÜŞÜNMEMEK

İPUÇLARI



Düşünmeme durumuna şu şekilde ulaşılabilir:

- Tekrarlayan fiziksel aktivite; kazma, ağırlık kaldırma, koşma, vb. (nefesinizin, terlemenizin ve kalp atışlarınızın daha fazla farkına varırsınız ve düşüncelerinizin daha az farkında olursunuz).
- Meditasyon: 20 dakika boyunca bir mantra söyleyin ve kafanızdaki gereksiz düşünceleri temizleyin (Kafamdaki gereksiz şeyleri temizlemek için bir çöp konteynerine ihtiyacım olacağını söylediğinizi duyar gibiyim!)
- Derin gevşeme: Bu duruma ulaşmanıza yardımcı olmak için tasarlanmış kasetler, kitaplar ve dersler bulunuyor.
- Zihninizin tamamen boşalmasına izin verin: Boşluğa bakın, vücudunuzun gevşemesine izin verin, kafanıza giren her türlü düşünceyi (ister olumlu ister olumsuz) dışarı atın (pratik yaptıkça daha kolay hale gelir ve bu konuda da aynı şekilde kişisel gelişim kitapları mevcuttur).

DÜŞÜNMEMEK

NASIL BAŞARILMAZ?



- Zorlayarak: Eğer düşünmeme durumuna ilk başta ulaşmak zor geliyorsa, vazgeçin ve daha sonra deneyin.
- Uyarıcılarla dolu bir odada bulunarak: Sessiz ve sakin ortamlar en iyi sonuçları elde etmeye yardımcı olur.
- Başlamadan önce fiziksel olarak rahatsız hissetmek: Tuvalete gitmek için koşturmak isterken düşüncelerinizi engellemeye çalışmaktan daha zor bir şey yoktur.
- Aşırı yemek ve aşırı içmek.



SEZGİSEL DÜŞÜNME
ve
BÜYÜSEL DÜŞÜNME

SEZGİSEL DÜŞÜNME

GERÇEKTE YERİ VAR MI?



"Sezgi – zihnin anında akıl yürütmeden kavraması: Bir anda anlamak." (Oxford sözlük tanımı).

Problem çözme, karar alma, iş ve ürün geliştirmede sezgilerin kullanılması çoğu kişi tarafından akılsızca, mantıksız, tehlikeli ve hatta düpedüz çılgınlık olarak kabul edilir.

Bunun nedeni tam olarak anlaşılmamış olmasıdır. Ayrıca, genellikle sezgisel oldukları için bu açıdan kadınlara da şüphe ile yaklaşılır.

Yine de **hepimizin** içgüdüsel duyguları, önsezilerimiz yok değil mi? Nedenini bilmeden bir şeylerin doğru (ya da yanlış) olduğunu hissetmiyor musunuz?

SEZGİSEL DÜŞÜNME

ÖRNEK OLAY ÇALIŞMASI



Departmanınızdaki iş için bir adayla görüşme yapıyorsunuz. Tüm gereklilikleri karşılıyor (deneyim, nitelikler, kişisel özellikler, tutum ve bir ekipte çalışma yeteneği) ve "ideal" aday gibi görünüyor.

Ancak, şirkete sorun çıkaracağı konusunda garip bir hissiniz var. Hiçbir kanıtınız yok ve meslektaşlarınız fikrinizi savunmaya çalıştığınızda aşırıya kaçtığınızı düşünüyor. Ancak kendisini seçmenin kötü bir karar olacağını düşünmek sizi oldukça bunaltıyor.

Altı ay sonra aynı kişi şirket fonlarını zimmete geçirip, önemli müşteri bilgileriyle birlikte kaçıyor. Dinlemediniz ve sezgisel zihninize güvenmediniz.

Neyse ki, bunun tersi de geçerli. Departmanınıza bir bakın. İçgüdüleriniz size öyle söylediği için risk alıp işe seçtiğiniz biri var mı?

SEZGİSEL DÜŞÜNME

ÜÇÜNCÜ BOYUT



Sezgisel düşünme, düşünme becerileri portföyünüz için olmazsa olmazdır. Durumlara ve insanlara bakış açınıza üçüncü bir boyut kazandırır. Sezgisel düşüncelerimiz doğru çıktığında heyecanlanırız.

Bir an için günlük hayatınızda temel düzeyde ne çok sezgisel düşünme yaptığınızı düşünün.

Örnekler

- Yeni bir pazarlama broşürünün taslağını okuyorsunuz ve "pek doğru gelmiyor"; nedenini anlayamıyorsunuz.
- Yeni bir ürünün prototipini inceliyorsunuz ve parçalar doğru yerde olmasına rağmen "doğru görünmüyor".
- Bir müşterinin sesi telefonda "size pek iyi gelmiyor".
- "Aklıma bir fikir geldi; gülmeyin ama bence mükemmel."



NE ZAMAN SEZGİLERİNİZE GÖRE HAREKET ETMELİSİNİZ?

Sezgi, beynin size dikkatli olmanızı söylemesinin bir yolu olabilir; bir taahhütte bulunmadan önce biraz daha araştırma yapmanızı. Neredeyse bir güvenlik ağı gibi, diğer tüm düşünce süreçlerini geçersiz kılabilir.

Sezgilerinizi şu şekilde kullanın:

1. Size ne söylediğini dinleyin. Sizi rahatsız ediyorsa (bazı insanlar sezgisel zihinleri onlara seslendiğinde ateşli ve ajite olurlar) o zaman...
2. Yakın bir arkadaşınız veya meslektaşınızla paylaşın. Aynı görüşte olup olmadıklarına bakın.
3. Sezgileriniz yerine geçmek üzere için başka düşünme biçimleri (örneğin mantıksal) kullanın. Halen kalırsa siz peşinden gitmezseniz, o zaman...
4. Sezgilerinizin doğruyken sizin yanılıyor olmanız halinde yararlanabileceğiniz bir acil durum planı hazırlayın!

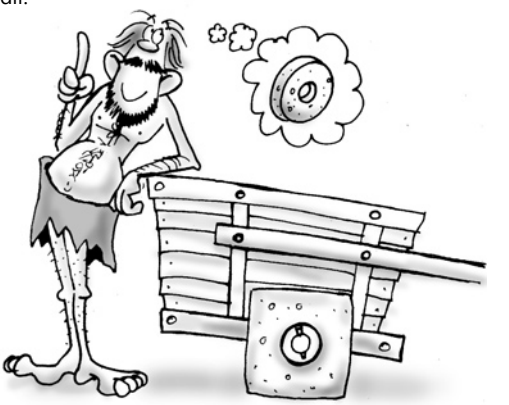
SEZGİSEL DÜŞÜNME

SADECE İÇGÜDÜ DEĞİL

Sezgisel düşünme yalnızca içgüdüler, önseziler ve anlık değerlendirmelerle ilgili değildir.

Zaman zaman hepimizin aklına garip düşünceler gelir ve bazı durumlarda bunların belli bir düzeni de vardır.

Ancak bunları analiz etmeyi pek fazla düşünmez, o an son derece aktif olan zihnimizde bir yere kaydetmeyi tercih ederiz.



SEZGİSEL DÜŞÜNME

ÜÇÜNCÜ "GÖZ"



İşinde çok başarılı ve mutlu olan bir doktor, bir çim biçme makinesi hakkında sürekli garip düşüncelere kapılmıştı. Bunun da bahçeyle ilgilenmediği için gelişen bir suçluluk duygusu olduğuna karar vermişti. Düşünmeye devam ediyordu: Canlı, renkli, ayrıntılı bir şekilde ona seslenmeye başlamıştı düşünceleri. Psikiyatrist olan bir arkadaşını görmeye gitti. Bir akşam çim biçme makinesini zihninde canlandırdığı gibi çizdi ve bunun gelecekte bir alet olarak kullanılabileceğini fark etti. Kafasına başka düşünceler üşüşür; büyük bir ev, plaj, özel uçak, Florida Belediye Başkanı ile kendisi. Tüm sağduyuya aykırı olarak çim biçme makinesinin bir prototipini geliştirdi, büyük bir Amerikan şirketine sattı ve..... Gerisini tahmin edebilirsiniz.

Bir tesadüf müydü? Neden çim biçme makinesi? Neden o?

Bu sorulara her zaman cevap veremeyebiliriz ama üçüncü gözümüzün bizim adımıza gelecekte gezintide olduğunun farkında olmalıyız.

SEZGİSEL DÜŞÜNME

İPUÇLARI



Sezgisel düşünme becerilerinizi geliştirmek için bazı ipuçları:

- Zihninizi kapatın; düşünmeyin, sadece **hissedin** ve **algılayın**.
- Gevşeyin.
- Aklınıza gelen her şeyi kaydedin, analiz etmeyin.
- Hiçbir şeyi göz ardı etmeyin veya yargılamayın.
- Uyanır uyanmaz rüyalarınızı hatırlamaya çalışın.
- Bu sezgisel düşünceler ve rüyalar hakkında nasıl hissettiğinizi yazın.

Bu işlemi üç ay boyunca tekrarlayın ve belli bir düzeni olup olmadığına bakın. Kafanızın içinde bir ses size bir şeyler söylemeye mi çalışıyor?

BÜYÜSEL DÜŞÜNME

GERÇEK Mİ, KURGU MU?



- "Sanki sihirli bir şey olmuş gibi geldi bana!"
- "Bu fotokopi makinesinde bir uğursuzluk olmalı."

Çoğunlukla olup bitenlere dair başka bir açıklama olmadığı için verilen bu iki örnek, "sihirli" düşüncelerin zihnimizi nasıl istila ettiğine ortaya koyuyor.

Büyüsel düşünce, şanslı düşünce olarak da tanımlanabilir.

Şanslı olduğunuzu düşünmeniz ve şanslı olacağınız kaç kez söylendi? İşe yarıyor mu? Benim deneyimime göre, çoğu zaman işe yarıyor.

DAVRANIŞSAL BAĞLANTILAR



Davranış ile şanslı veya şanssız düşünce süreçleri arasında yakın bir bağ vardır:

- 4 yapraklı yoncayı, siyah kedileri ve at nallarını iyi şans olarak görürüz.
- Kötü şanstan korunmak için tahtaya vurur, omzumuzun üzerinden tuz döker ve merdivenlerin etrafından dolaşırız.
- Her zaman bize iyi şans getiren o özel gömleği veya bluzu giyeriz.

Bu inançları çocukça saçmalıklar olarak görüp göz ardı etmeyin. Kim bilir, belki de sizin için bir sihir yaratabilirler!

BÜYÜSEL DÜŞÜNME

KENDİ KENDİNİ GERÇEKLEŞTİREN KEHANET



Bazı insanlar "bir şeyin olacağına inanmanın onu gerçek yapabileceğini" düşünür. Bu inanç, üzerinde bir miktar kontrol sahibi olduğunuz mantıksal bir sürece atfedilebilir.

Örnek

Kendinize "Bu terfii alamayacağım" diyorsunuz. Buna inanırsanız ve şunları yaparsınız:

- Bu yüzünüze de yansır.
- Bilinçaltı olarak daha sade giyinirsiniz.
- Huzursuz ve ilgisiz olursunuz.

İşi alamayınca da mesai arkadaşlarınıza "Ben size demiştim" dersiniz.

Ya da "Melek annem bu iş için adımı yazdı" diye düşünüp, buna o kadar inanabilirsiniz ki, sihirli bir değnek dokunmuş gibi iş sizin olabilir!

SONUÇ



Çoğumuzun durup düşüncelerimiz hakkında düşünmeye vakti yok. Düşünmek, nefes almak veya yemek yemek kadar doğal bir süreç haline geldi. Muhtemelen düşünmeyi bir beceri, geliştirilecek ve mükemmelleştirilecek bir şey olarak bile düşünmedik.

Edward de Bono şöyle demiştir: "Düşünme stillerinde çok fazla kişisel yaklaşım ve kişiler arasında çok fazla fark vardır; bu da düşünmenin geliştirilebilir bir beceri olabileceğini ortaya koymaktadır" (*The Five Day Course in Thinking*, Penguin Books, 1967).

Düşüncemizi kontrol altına almak yalnızca etkili çözümler getirmekle kalmaz, aynı zamanda kişinin bakış açısı ve tutumunu da değiştirebilir. Kim bilir, belki de doğru düşünme biçimi, varlığından haberdar olmadığınız kapıları açabilir!

Yazar Hakkında



Angelena Boden, Lisans (Modern Diller)
Yüksek Lisans (Turizm) PGCE

Angelena, müşteri hizmetleri, dil ve kültür ve insan davranışları konusunda serbest eğitmendir. *The Problem Behaviour Pocketbook* ve *The Cultural Gaffes Pocketbook* adlı iki cep kitabı daha yazmıştır.

Angelena, çalışmaları sırasında, "O kadar meşgulüm ki düşünmeye vaktim yok!" diyen birçok insanla tanışıyor. Kaliteli düşünme zamanının iyi karar alma, problem çözme ve pozitif zihinsel iyilik hali için gerekli olduğuna inanıyor.

İletişim
Angelena ile düşünme becerileri kursları hakkında konuşmak isterseniz, kendisine şu adresten ulaşabilirsiniz:
63 Bunbury Road, Northfield, Birmingham B31 2DS E-posta: peoplecomefirst@hotmail.com