



Nice Mutlu Yellara...

Çok mu Meşgulsünüz?

Joel Block

GÜNÜMÜZDE "ÇOK MEŞGUL Olma Sendromu" oldukça yaygınlaştı ve başta sevdiğimizle ilişkilerimiz olmak üzere yaşamımızın birçok yönünü etkiliyor. Oysa çoğumuz için sevgi dolu sürekli bir ilişki, doyumsuz bir yaşamın en iyi ve en kalıcı araçlarından biridir.

Bugün çalışanların çoğu iş yüklerinin arttığından ve "aşırı yorgun" olduklarından söz ediyor. Artan sorumluluklarının ağırlığını taşıyanlar risk altındadır çünkü işlerini akıllarında evlerine de götürmektedirler. Bu da aile içindeki stresi dayanılmayacak boyutlara taşıyabilmektedir. Evlilikler tehlikeye girmektedir ve evliliklerin korunmaması aileler kadar işletmeleri de olumsuz etkilemektedir. Sorunlu evlilikler ve boşanmalar, yöneticilerin yaşamını işlerindeki başarısızlıklardan daha fazla zora sokmaktadır.

Eşlerin ikisinin de çalıştığı evliliklerde ve yalnız anne ya da babalar için, çalışma saatlerinin standart olmaması çocuk bakımını güçleştirmektedir. Uzun saatler çalışan insanların yaklaşık üçte birinin, 18 yaşın altında çocukları bulunmaktadır. Çalışan kadınların dörtte birinden fazlası da sürekli akşam, gece ve hafta sonları çalışmaktadır, ki kaliteli bir çocuk bakımı hizmeti bulabilmenin en zor olduğu zamanlar bunlardır. Kadınlar, "Çocukları ne yapıyorsunuz?" sorusunun ağırlığı altında ezilmektedir. Üstelik bu sorun çözümsüzlüğünü korumakta, bu da çalışan kadının üzerindeki yükü artırmaktadır.

Rutgers'da kamu politikası profesörü olarak görev yapan Carl E. Van Horn, Kongreye çalışanların genelde işlerinden hoşnut olduklarını ancak iş ve özel yaşam arasındaki dengeyi kurabilmenin, iş güvencesi ve ücret de dahil olmak üzere çalışma yaşamının di-



ğer unsurlarından daha önemli olduğunu düşündüklerini aktarmıştır.

Yakın bir geçmişte dört üst düzey yönetici ile bir araya geldim. Aralarından üçü evlerinden çok yollarda zaman geçiriyordu. Hepsi de yıpratıcı çalışma tempolarından ve bu yaşam tarzının, ev yaşamlarını nasıl olumsuz etkilediğinden söz ettiler. Üç yöneticiden ikisi ikinci evliliklerini yapmıştı ancak bunlarda da boşanma aşamasına gelmişlerdi. Diğerisi ise eve geldiğinde masanın üzerinde boşanma kağıtlarını bulmuştu.

| | | |
|--|--|---|
| Doran Andry Tutkulu Bir Yaşam.....3 | John Wooden Başarının Tanımı.....9 | Oprah Winfrey Yaşam Vizyonu.....17 |
| Nilüfer Karataş Eylem Düşüncüyü İzler.....4 | Matthew Kelly Mutluluk Paradoksu.....10 | S. Tuyan & E. Beceren Çatışmaları Yönetmek ve Duyusal Zeka.....18 |
| Connie Podesta Lider Siz Olun.....6 | Yılmaz Aydın Kendini Bilmek.....14 | John Scherer Yaşamın Kaçınılmaz Dört Gerçeği.....22 |
| Ann Kulze Fitokimyasallar.....7 | Matthew D. Hutcheson Nasıl Bir Emeklilik?.....15 | Jim Rohn Dört Temel Duygu.....23 |
| Dr. Ebru Karpuzoğlu Alışkanlıkları Değiştirme Gücü Sizde.....8 | Phil Keoghan Fırsatları Boşa Harcamayın.....16 | Joanne Gordon İşinizden Keyif Almak.....24 |



Personal Excellence

Yıl: 7 Sayı: 74 Aralık 2005

Yaşam rotanızı keşfedin

Alışkanlıkları Değiştirme Gücü Sizde

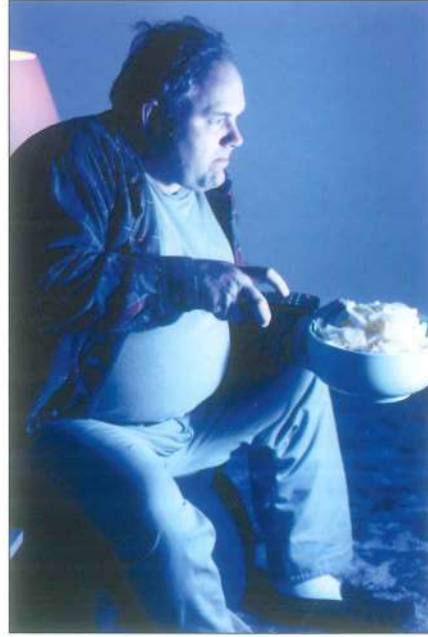
Dr. Ebru Karpuzoğlu

A POLLO 11'İN DÜNYA'DAN ayrılışı belgesel kanallarında zaman zaman gösteriliyor. Bu ayrılışa da insanın ayda ilk yürüyüşü son derece heyecan verici anlar. Uzun yolculuğuna ilişkin filmi seyrederken ya da uzay yolculuğunu düşünürken hiç aklınıza takılan konular oldu mu? Mesela; Uzaya yapılan bu seyahatin hangi evresinde en büyük güç ve enerji harcanmıştır? Dünya'ya geri dönerken mi? Ayın yörüngesindeyken mi? Aydan ayrılırken mi? Bunların hiçbirisi değil. Dünya'dan ayrılışın ilk birkaç dakikasında harcanan enerji, daha sonraki zaman dilimlerinde harcanan enerjiden çok daha fazladır. İlk birkaç km. de, yerçekimi son derece büyüktür. En son aşamada yani yörüngeden çıkmak için, hem yerçekiminden hem de atmosfer direncinden daha büyük bir içsel itiş gücü gerekir. Bir kez Dünya'dan kopup yörüngeye girdikten sonra yapılanlar için ise, neredeyse hiç güç gerekmez. Bu ay yolculuğu, tıpkı eski alışkanlıklardan ayrılıp yeni alışkanlıklar edinmedeki güçlüğü yansıtır. Etrafınızda kim bilir kaç kişi sigarayı bırakmak istediğini söylemiştir ya da kaç kişi spor yapmaya niyetlenmiştir veya kaç kişi kızgınlığını kontrol altına almaya çalıştığını dile getirmiştir. Ancak, pek çoğu bu isteklerini gerçekleştirememiştir.

Alışkanlıkların Değiştirilmesi Hiç de Kolay Değil

Kazanılması ya da geliştirilmesi kişi için zaman, çaba ve enerji ödününde bulunma işi olan alışkanlıkların, durup dururken değiştirilmesi pek mümkün değildir. Bir alışkanlığın bırakılması için kişinin öncelikle, bu alışkanlığı bırakmanın kendisine sağlayacağı yararın farkında olması ve bırakmayı istemesi gerekir.

Aynı şekilde, yeni bir alışkanlığın kazanılması da kolay değildir. Alışkanlığın kazanılması esnasında, adalenin, beynin kararını süratle ve hatasız biçimde yerine getirmesi, beynin de otomatik kumanda merkezi ile hareketi yönetmesi söz konusu olur. Beyin hücreleri ile sinir sistemi alışkın olmadıkları bir hareketi eksiksiz ve hatasız biçimde yapmaya uyarlandıkları için, vücut bu yeni hareke-



ti yaparken, çok daha fazla yorulur. Eğer bu hareket, zaman içerisinde bilinç dışı bir süreç olarak ve adeta otomatik biçimde yapılmaya başlanırsa, işte o zaman alışkanlık haline gelmiş olur. Yeni bir alışkanlık kazanılana kadar birey, çok büyük güçlük ve zorlukla karşılaşır, cesaretini zaman zaman kaybeder, hatta kendisini suçladığı anlar bile olur. Örneğin, pek çok kişi, hayatının herhangi bir evresinde en az bir kere kilo problemi yaşamış, rejim yapmaya karar vermiş ancak henüz birkaç

gün geçmeden kararından dönmüş ve ardından da büyük bir suçluluk duymaya başlamıştır. Kararından dönmeden rejim yapmaya devam eden kişi ise, yeni durumdan acı duysa da bu acıya zamanla alışmıştır; vücudu yeni yemek yeme düzenini otomatik olarak gerçekleştirmiştir. Kilo kaybı ile sonuçlanan bu dönem, belirli zamana ihtiyaç duyar ve bir takım aşamalardan geçilmesini gerektirir. Bu aşamalar:

- **Bilinçsiz Başarısızlık Aşaması:** Mutlu cehaleti ifade eder.
- **Bilinçli Başarısızlık Aşaması:** Hatalı davranış bilinir ancak, henüz kişinin hayatında herhangi bir şey değişmediğini gösterir.
- **Bilinçli Başarı Aşaması:** Son derece acı veren bu aşamada doğru davranış gösterilmekle birlikte bu sadece doğru olduğu bilindiği için yapılır.
- **Bilinçsiz Başarı Aşaması:** Herhangi bir becerinin, bunu artık düşünmeden doğru biçimiyle yapılması aşamasıdır.

İyi Alışkanlıkları Edinirken, Kötülerinden Nasıl Vazgeçeceğiz?

- Bu noktada iyi bir alışkanlığı nasıl kazanacağız ya da kötü bir alışkanlığımızı nasıl bırakacağız dediğinizi duyar gibiyim. İyi bir alışkanlık kazanmak için;
- Bireyden beklenen davranışın nedenlerinin açıklanması,
 - Kural ve davranışların uygulanabilir nitelikte olması,
 - Uygulanan kuralların ilgili herkes için geçerli olması,
 - Kişinin elde edeceği kazancın net bir şekilde ortaya konulması,
 - İstisnalar koymaktan kaçınılması,
 - Uygulamaya zaman geçirilmeden hemen başlanması,
 - Yeni bir alışkanlık kazanılana kadar, başka yeni bir alışkanlık kazanılması için çalışılması gereklidir.
- Kötü alışkanlıklarla mücadeleye gelince, biraz daha zahmetli ve uzun süreyi kapsayan bu dönemde;
- Yanlış davranışların durdurulması,
 - Yanlış davranışların tekrarlanması durumunda cezalandırıcı tutum takınılmalı,

- Kötü alışkanlıkları durdururken iyi alışkanlıkların teşvik edilmeli,
- Kötü alışkanlıktan vazgeçmenin kişiye getireceği kazancın net bir şekilde ortaya konulmalıdır.

Eski alışkanlıkların bırakılıp yeni alışkanlıkların edinilmesi, bir değişimi ifade eder ve bu değişim zamana yayılmıştır. Karmaşık işleri çok düşünmeden basit bir şekilde yapmamızı sağlayan alışkanlıkları değiştirmek istiyorsak, aşağıda özetlenen sürecin izlenmesi gerekecektir.

- Bir sorun olduğunu kabul edilmesi,
- Sorunu açık ve net bir şekilde tanımlanması,
- Nasıl bir değişiklik yapmak istediğinize karar verilmesi,
- Yeni alışkanlıkların mümkün olduğunca benimsenmesi,
- Hemen bu değişikliğin yapılması, kararı uygulamak için hemen fırsat yaratılması,
- Sorunu çözmek için yeterince istekli olunması,
- Bir anda çok şey değiştirmeye kalkışılmaması, ilk değişiklikte ustalaştıktan sonra ikincisine geçilmesi,
- Yeni davranış için net ve ölçülebilir başarı standartlarının belirlenmesi,
- Asla istisna kabul edilmemesi,
- Sonuçların aniden düzelmesinin umulmaması.

Değişmekten Korkmayın

Herhangi bir gelişim, değişim demektir ve değişim insanı beceriksizleştiren, rahatsız edici bir durumdur. Ancak, yeni duruma uyum sağlayınca rahatsızlık ve acı duyma ortadan kalkar. Bunun için ise, pes etmeden, büyük emek ve çaba harcamak gerekir. Elbette bir başlangıç yapmak zor ve rahatsız edici olabilir ya da bilinçli beceri dönemi uzun sürebilir. Ama gitgide bu iş daha kolay ve zevkli bir hal alır, rahat davranılacak alanlar genişler, giderek daha üretici hobi ve alışkanlıklar edinilir. Bu süreç içerisinde öğrenmek en büyük itici güçlerden biridir. Yeni bir yeteneği geliştirmek ve bunun üzerinde çalışmak son derece tatmin edicidir ve bunun sağladığı kontrol duygusu kişinin kendisine verdiği değer konusunda harikalar yaratabilir. **PE**

Dr. Ebru Karpuzoğlu, PE okuru ve yönetim danışmanıdır.

Başarının Tanımı

John Wooden

Ben yulaf yiyerek büyüdüm. Kardeşlerim ve ben hemen her gün kahvaltıda yulaf yedik. Kendi çocuklarımı da yulaf yedirerek büyüttüm. Bazı şeyler hiç değişmez; bazı dersler hep aynı kalır. Babamdan öğrendiğim bazı dersler modası geçmiş gibi görünebilir ama her zaman işe yararlar.

Yaşamım boyunca babamın çizdiği yoldan yürüdüm; inandıklarımı, yaptıklarımı ve nasıl hareket edeceğimi babamdan öğrendim. O; en temel erdemlerin ve değerlerin yaşamdaki en önemli unsurlar olduğunu gerek sözleri, gerekse davranışları ile bize öğretti.

Şampiyon Olmak mı, Yoksa Yaşam da Başarılı Olmak mı?

Babam; UCLA'nın üniversiteler arası erkek basketbol şampiyonu olmasından çok önce öldü. Benim, şampiyon takımın koçluğunu yaptığımı görece kadar yaşamasını ister miydim? Evet, isterdim tabii ama onun öncelikleri farklıydı. Babam için maddi değerlerin ve ünün fazla bir anlamı yoktu. Babam için önemli olan eğitimdi. Aileydi. Şampiyonluk için bile olsa birilerini basketbol oyununda yenmek çok daha az önemliydi. Babam, benim kendisi için önemli olanı gerçekleştirdiğimi görece kadar yaşadı. Yine de koçluk görevimde kazandığım başarı onun eseriydi. Maçlarımıza çok ender gelir ve sonuçlarla pek ilgilenmezdi. Onun düşünceleri ve rehberliği çok daha derinlerdeydi.

Babamın mesajı şuydu: *"Johnny, bir başkasından daha iyi olmaya çalışma ama olabileceğin kadar iyi olmaya çalışmaktan da asla vazgeçme. Çünkü bu konuda kontrol senin elindedir."*

Öğütlediği şey basitti: Kontrol edebileceğim konularda çok çalışmak, kontrol edemeyeceğim konular için uykularımı kaçırmamak. Bir de şunu eklerdi: *"Çocuklar, başkalarından ders alın, ne yapmamanız gerektiği konusunda olsa bile."*

Ben oyuncularımın ellerinden geleni yapmasına, rakiplerini yenmelerinden daha fazla önem veririm. Elinizden gelen çabayı gösterin. Elinizden gelenin en iyisini yapın. Bunu yaptığınızda maç sonucu sizi yenilen taraf yapmaz; elinizden geleni yapmadığınızda alacağınız sonucun sizi kazanan taraf yapmayacağı gibi. Başarı içinizdeki huzurdur; elinizden geleni yaptığınızı, bütün gücünüzle çalıştığınızı bilmenin doğrudan bir sonucudur. Bunu yapıp yapmadığınızı ise yalnızca siz bilirsiniz.

Şu sözler çok hoşuma gider: *"Ben, olmam gereken, olmak istediğim ya da bir gün olacağım yerde değilim; ama eskisi gibi olmadığımı şükrediyorum."*

Olumsuzlardan korkmamalıyız çünkü bizi daha güçlü kılan onlardır. *"Şimdi geriye baktığımda görüyorum ki, tüm pişmanlıklarına karşın acılar beni güçlendirmiş."* Olumsuzluklar bizi daha iyi olmaya zorlar.

Hepimiz ün kazanmaktan çok kişiliğimizi geliştirmekle ilgilienmeliyiz. Kişiliğimiz, kim olduğumuzdur. Ünümüz ise başkaları tarafından nasıl görüldüğümüzdür.

Ekibin daha iyi olmasını sağlamanın yolu sizin daha iyi olmanızdan geçer. Bencilliğin bittiği yerde mutluluk başlar. **PE**

John Wooden, UCLA Bruins takımının koçu ve On Leadership adlı kitabın yazarıdır.

Başarı bir sonuç değil, bir durumdur.

Başarılı olduğunuzda yaşadığınız huzur ise bu durumun yarattığı duygudur.