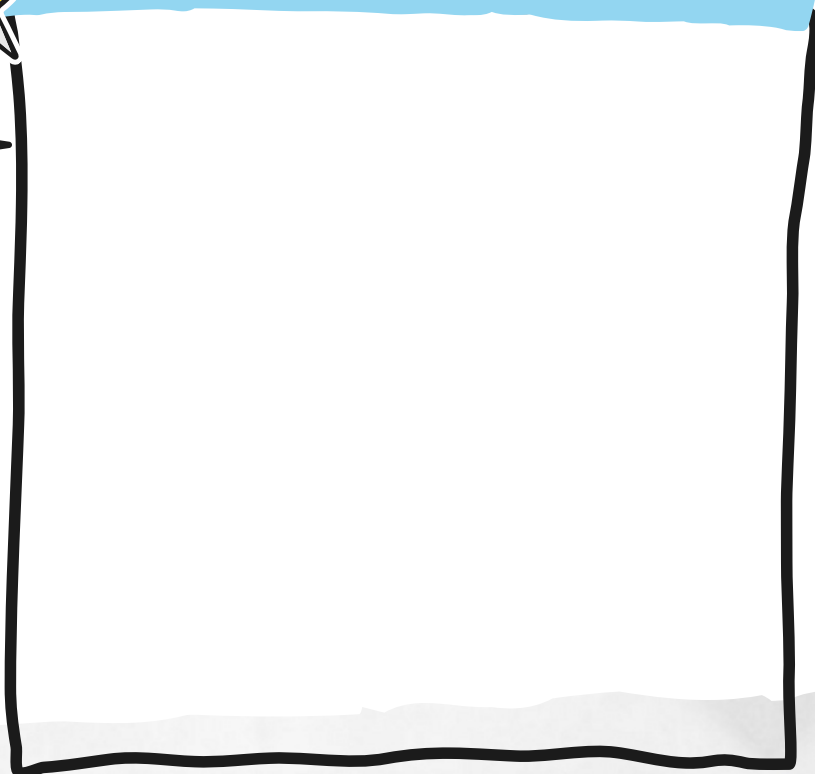
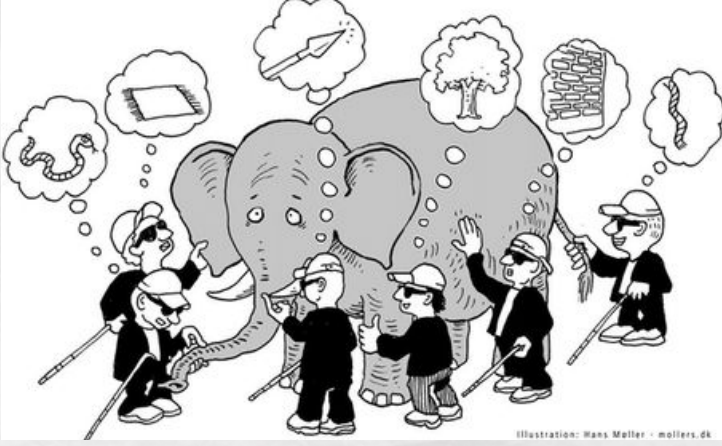




YENİ BİR KEŞİF İÇİN YENİ YERLER DEĞİL, YENİ BİR BAKIŞ AÇISI GEREKİR.

Marcel Proust

Fil Hikayesi



Hint ülkesine insanlara göstermek ve tanıtmak amacıyla bir fil getirmişler. Bu fili karanlık bir ahıra kapatmışlar. İnsanlar da fili merak ettikleri için karanlık ahırın önünde toplanmışlar. Tabi ahır karanlık olduğu için fili göremiyorlarmış. İnsanlar merakla ahıra dalmışlar.

File dokunmaya başlamışlar. Nasıl bir şey olduğunu anlamaya çalışıyorlarmış.

Biri kulağını tutmuş halı demiş,
Biri ayağını tutmuş ağaç demiş,
Biri hortumu tutmuş yılan demiş,
Biri sırtına dokunmuş duvar demiş,
Yani hikaye bu ya herkes dokunup kendine göre bir tarif yapıp çıkmış.

Tabi hiçbiri fili doğru tarif edememiş ve ne olduğunu anlayamamış.

Hayata baktığımız pencereler, bakış açısı olarak tanımlanabilir. Sahip olduğumuz ve içerisinde bulunduğumuz yaşam, aslında bakış açımızın bir sonucudur. Çünkü yaşadığımız olaylara ve durumlara verdiğimiz anlamlara bağlı olarak hisseder ve davranırız. Olaylara olan bakış açımız, deneyimlerimizden etkilenir. Olayları çerçeveleme şeklimiz ise kararlarımız üzerinde etkiye sahiptir. Dolayısıyla bu çerçevenin genişlemesi, bize daha fazla seçenek sunar. Daha fazla seçenek, yani daha fazla bakış açısı bize esneklik verir.

Sihirli Sözcükler

Sözcükler bizi harekete geçiren bir güce sahiptir. Olumlu ya da olumsuz kullanımlarına bağlı olarak bizi kızdırabilir, güldürebilir, hayal kırıklığına uğratabilir veya güven sağlayabilirler. Gerek sosyal yaşamımızda gerekse iş hayatımızda sözcüklerin gücünü kullanarak başarı elde etmek mümkündür. Sanki sihirliymişler gibi sözcükler konuşmadan yazışmaya tüm iletişim yollarında karşı taraf ile aramızda köprüler inşa ederler. Örneğin "ama" sözcüğü doğru yerde kullanıldığında olumlu bir güç yaratır. "Ödevin güzel olmuş AMA bir kaç noktayı unutmuşsun" "Birkaç noktayı unutmuşsun AMA ödevin güzel olmuş" Gördüğünüz gibi ama sözcüğünün doğru yerde kullanıldığı ikinci cümle dinleyende ilk cümleye göre daha olumlu bir his bırakır. Neden bizim kelimelerimiz de sihirli sözcüklere dönüşmesin ki.

BUNUN YERİNE..	BUNU DENE!
Sessiz ol!	Daha alçak sesle konuşabilir misin?
Bu ne dağınıklık!	Çok eğlenmişe benziyorsun. Şimdi nasıl toplayabiliriz?
Yardıma ihtiyacın var mı?	Eğer bana ihtiyacın varsa yardım için buradayım.
Ağlamayı bırak!	Ağlamak istiyorsan ağlayabilirsin.
İyi misin?	Nasıl hissediyorsun?



	SIKLIKLA	BAZEN	NADİREN
Zor zamanlarda sakin kalır ve bana neyin yardımcı olabileceğini düşünürüm.			
Esnek biriyim. Eğer bir şeyleri yaparken kullandığım yöntem işe yaramıyorsa, başka bir yöntem denerim.			
Kendimin ve diğer insanların hatalarından ve yaşadıklarından önemli dersler çıkarırım.			
Problem çözmede başarılıyım. Mantıklı düşünebilirim, yaratıcı olabilirim, sakin ve sağlıklı davranabilirim.			
Yaşadığım zorluklardan yeni şeyler öğrenir ve öğrendiklerimle gelişebilirim.			



Kula



ŞİMDİ VE BURADA



Dikkatini toplamana ve zihnini ve bedenini sakinleştirmene yardımcı olması için bir anda kalma egzersizi yapalım mı? Ama önce avucunun içine sığacak kadar küçük bir taş bulman gerekecek. Şekli, rengi ya da başka bir özelliğiyle hoşuna giden bir taş seç.

Her gün üzerinde yürüdüğümüz taşlara ne sıklıkla dikkat ediyoruz? Taşın her parçasını keşfetmek için duyarlarını kullanacaksın. Başlamadan önce taşı yıkasan iyi edersin.

Hadi başlayalım. Şimdi görme duyunu kullanarak dikkatini bu taş ver. Taşının pürüzsüzlüğüne, çıkıntılarına, renklerine veya desenlerine ve diğer özelliklerine dikkat et. Şimdi gözlerini kapat ve taşı dokunma duyunla hisset. Önce taşı avucunun içine al ve sık. Sert mi yumuşak mı? Pürüzlü mü yoksa pürüzsüz mü? Çıkıntıları var mı yuvarlak mı yoksa düz mü? Taşın sıcaklığı ne, sıcak mı soğuk mu? Beş duyunu kullanmayı unutma diye taşı yanına tutabilirsin.

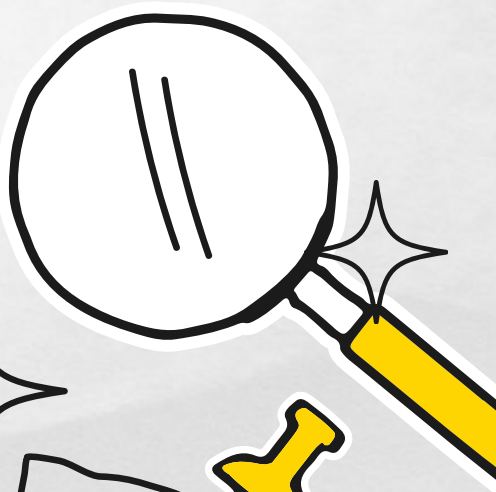
Görme ve dokunma duyunla öğrendiklerini istersen not edebilirsin.

Bu şekilde dikkatini verdiğinde zihninin, bedeninin sessiz ve sakin" olduğunu hissediyor musun?

Bazı taşlar dünyanın kendisi kadar yaşlı olabilir. Taşının ne kadar süredir etrafta olduğunu düşün.

Artık taşın hakkında merakın kabardığına göre, taşı şimdi göremeyeceğin bir yere koy ve yine istersen bir kâğıda taşın hakkında hatırlayabildiğin kadar çok ayrıntı çiz. Çizimi bitirdiğinde, taşına tekrar bak ve karşılaştırarak kaç detayı hatırladığını gör.

Etkinliği rahatlatıcı bulduysan, taşı kolayca bulabileceğin bir yerde saklayabilirsin veya ihtiyacın olursa kullanabilmek için yanına taşıyabilirsin. Bu etkinliği her zaman, her yerde, yalnız başınayken bile yapabilirsin.



Anda kalmak, sakin bir gölün yüzeyine yansıyan yıldızlar gibidir. Gölün yüzeyi ne kadar duru ve sakin olursa, yıldızların parıltısı o kadar net ve parlak görünür. Zihnimiz de göl gibi dingin olduğunda, şu anın güzellikleri ve mucizeleri o kadar berrak ve etkileyici bir şekilde karşımıza çıkar. Anda kalmak, bu yansımaların tadını çıkarabilmek ve her anın parlaklığını fark edebilmektir.



Kendini

test et!

Peki ya şimdi nasıl hissediyorsun?

1. Başkalarının görüşlerine ne sıklıkta kulak verirsin?
- Sıkça - Ara sıra- Nadiren - Hiç
2. Tartışma sırasında sakinliğini koruyabiliyor musun?
- Sıkça - Ara sıra- Nadiren - Hiç
3. Empati kurma beceriniz hakkında ne düşünüyorsunuz?
- Güçlü- Orta - Zayıf - Bilmiyorum
4. Birisi size eleştiri getirdiğinde, nasıl tepki verirsin?
- Teşekkür ederim ve geri bildirim için açık olurum. - Savunmaya geçerim.
- Eleştiriye reddederim. - Aldırmazlık yaparım.
5. Bir grup içinde nasıl liderlik yaparsın?
- Ekip üyelerinin fikirlerine değer veririm ve onları teşvik ederim- Kendi fikirlerimi dayatırım. - Ekip üyelerini dinlemem. - Grup içinde liderlik yapmam.

ZORLUKLARLA NASIL BAŞA ÇIKARISIN?

Hayat bir denizdir ve biz de bu denizde yol alan gemicileriz. Bazen deniz sakin ve huzurludur, bazen ise fırtınalar kopar ve dalgalar gemimizi sarsar. Fırtına anlarında gemicinin görevi, gemiyi en iyi şekilde yönetmek ve fırtınanın geçmesini beklemektir. Zorluklar da tıpkı bu fırtınalar gibidir. Sakin kalıp, doğru kararlar vererek ve sabrederek bu fırtınaları atlattırız.

Dur

Uzman gibi bir an
durup

Rehber gibi dikkatli bir
şekilde ilerle

- D. Hiçbir şey yapma! Duyguların, düşünmeden hareket etmeni isteyebilir, ama bunun farkındasın. Kontrolü eline al ve dur!
- U. Uzman gibi bir an durup düşün ve gözlem yap: ilerlemek yerine derin bir nefes al ve ona kadar say. Tepkisel değil, duyarlı davran. Bedeninde neler olduğunun farkına var. Kalbinin attığını ya da ellerinin terlediğini fark ediyor musun? Durum hakkında ne düşünüyorsun? Etrafında neler oluyor?
- R. Farkındalıkla hareket et. Sadece şu an neyin işe yarayacağını değil, uzun vadede neyin en iyi olacağını dikkate al. Kendine şu soruyu sor:
Bu şekilde davranmak, durumu iyileştirir mi kötüleştirir mi?

Problem çözme becerilerini geliştirmek, öfke patlamalarına yol açan durumları değiştirmek için kullanabileceğin bir araçtır.
Bazen ne kadar araçlarını kullanmaya ve öfkeni kontrol etmeye çalışsan da, işler yine de istediğin gibi gitmez. Bu sinir bozucu olabilir ve öfkenin büyümesine neden olabilir. Bu durumda, aynı şeyin tekrar olma olasılığını azaltmak için problem çözme adımlarını takip etmen gerekir.

Problem çözmenin bu altı adımını oku:

1. Sorunu tanımla. Öfkene ne sebep oldu?
2. Seni ne daha iyi hissettirir? Hedefin ne? Bunun gerçekten üzerinde kontrol sahibi olduğun bir şey olduğundan emin ol. Unutma, başkalarının davranışlarını asla kontrol edemezsin; sadece kendini kontrol edebilirsin.
3. Hedefine ulaşmak için beyin fırtınası yap. Herhangi bir fikir işe yarayabilir!
4. En iyi fikir olduğuna düşündüğün şeyi seç. En iyi fikrin ne olduğundan emin değilsen, karşılaştırmak için iki fikir seç. Liste oluştur; geri dönüp bakman gerekebilir.
5. Dene! Planını eyleme geçir. Yardıma ihtiyacın olabileceğini düşünüyorsan, güvendiğin bir kişiye danış.
6. Değerlendir. Fikrin işe yaradı mı? Yeni sonuç durum hakkında daha iyi hissetmeni sağlıyor mu?
a. Evet? Harika! Öfkeye neden olan durumu çözdün.
b. Hayır? Fikir listene geri dön ve başka bir fikir dene. Başaracaksın.
Bazen bu zaman alır ve bunu düzeltmek için biraz daha çaba sarf etmen gerekir.

Aşağıdaki listeye bak ve en güçlü yönlerinden birini başkalarına yardım etmek için kullan. Güçlü yönlerini iyilik için kullandığında, destek verdiğin insanlar kadar sen de faydalanacaksın.

