Kendini Yönetmek

Onaylayan Administrator
Cumartesi, 29 Aralýk 2007
Son Güncelleme Cumartesi, 29 Aralýk 2007

Kendini Yönetmek

Öðrenilmesi gereken ilk dil, tatlý dildir. Türkçeden daha tatlý bir dil bilen varsa beri gelsin! Kendimiz ve çevremizle olan iletiþimimizde olumlu, içten ve dürüst olalým. Bende bir güzellik görürsen eðer, o bana akseden sendir. Diyebilelim. Hayatýn ge amacý bilinçli eylemdir. Bunun için gerekli güç sizde mevcuttur. Güç, sizin ve deðer verdiklerinizin ihtiyaçlarýný tanýma ve gidern yeteneðidir. Ayný zamanda düþüncelerinizi amacýnýza uygun olacak þekilde yönlendirebilmek için, hayatýnýzý deðiþtirme, yöne yeteneðidir de. Gücün gerçek kaynaðý ise, uzmanlaþmýþ bilgiden gelir. Bilgi de iyi kullanýlýrsa, yararlý bir potansiyel güçtür, eyle yeteneðidir.Her büyük baþarýyý perçinleyen þey ise eylemdir.

Hiçbir þey bizim verdiðimizin dýþýnda bir anlama sahip deðildir. Seçtiðiniz yaþam þekline baðlý olarak; nasýl his edeceðinize, davranacaðýnýza iliþkin siz, kendiniz, verirsiniz.

Zihin faaliyetlerinizi ve davranýþlarýnýzý kendiniz kontrol edebilirsiniz. Zekâ: yaþam boyu karþýlaþýlan farklý durumlarda; probl çözme ve yeni ürünler ortaya koyma kapasiteniz, kendinize özgü yetenekler ve beceriler bütününüzdür. Canýnýzý sýkan durumu sizden baþkasý deðildir. Hisleriniz, sizin olaylarý açýklama biçiminizdir. Yaþam düzeyiniz, olaylar karþýsýnda neler yaptýðýnýza da iki türlü iletiþimle saðlarýz. Ýç iletiþimimiz: kendi içimizde gerçekleþtirdiðimiz söyleþiler, hisler ve betimlemelerimizdir. Ýkincisi iletiþimimiz: kullandýðýmýz kelimeler, ses tonlamalarýmýz, mimiklerimiz, vücut hareketlerimiz ve fiziksel davranýþlarýmýzdýr. Ya her iletiþim bir eyleme, harekete yönelten bir nedendir; hem kendimiz, hem de baþkalarý üzerinde deðiþik etkileri vardýr.

Kendi kendinize belirli þeyleri, doðru bir ses tonuyla söylemek zorundasýnýz. Kendinizi özel bir durum ve nefes alýp verme sürecine uyarlamak zorundasýnýz. Biyokimyanýzý; yetersiz beslenme, aþýrý alkol ve uyuþturucu kullanma yoluyla karmaþaya sokarsanýz, vücudunuzdaki kan þekerini düþürür, kendinizi bulanýma sokmayý garantilersiniz.

Dikkat edin, her disiplinli çabanýn birden çok ürünü vardýr. Mükemmele ulaþan insanlar, sürekli olarak baþarýya giden yolu izle baþarý formülünün birinci basamaðý; sonuçlarýnýzý bilmek yani, ne istediðinizi kesin olarak ortaya koymaktýr. Ýkinci basamak e geçmektir. Ýnandýðýnýz hareket tarzlarýný uygulamak, büyük bir olasýlýkla, istediðiniz sonuca ulaþmanýzý saðlayacaktýr. Tuttu her zaman arzuladýðýnýz hedefe ulaþtýrmayabilir. Üçüncü basamak ise; faaliyetlerinizden elde ettiðiniz neden-sonuç iliþkilerini t için, hassasiyetinizi geliþtirmek ve hedefinize ulaþmadaki baþarý ya da baþarýsýzlýðý, mümkün olan çabuklukla, gözlemleyebilm olmalýdýr. Davranýþlarýnýzýn ne sonuçlar doðurduðuna dikkat etmelisiniz. Sonra dördüncü basamaðý uygularsýnýz ki, bu da; is edinceye kadar, davranýþlarýnýzý deðiþtirebilme esnekliðini geliþtirmektir.

Öðrenmeniz gereken þey: vücudunuzu ve zihninizi, en güçlü ve en yararlý biçimde harekete geçirmek ve kullanmaktýr. Burada temel tetikleyiciden söz edilir:

Hýrs: güç, enerji ve anlam verir.

Ýnanç: neyin doðru olduðuna inanýyorsak, o mümkün olur.

Strateji: kaynaklarý organize etme yöntemi olup, yetenek ve tutkulara doðru yolu göstermektir.

Deðerlerin açýklýðý: vatanseverlik, onur, özgürlük, hoþgörü, hak, sabýr; neyin en doðru, neyin en önemli olduðuna dair vereceðin Bu konularda saðlam hislere sahip insanlar olmalýyýz. Kim olduðumuz, ne yaptýðýmýz ve niçin yaptýðýmýzý bilmeliyiz.

Enerji: düþüncede sahip olduklarýmýzý gerçeðe aktaracak fiziksel, düþünsel, ruhsal enerjiler baþarýnýn ayrýlmaz parçalarýdýr. F hareketliliði arttýrmanýn yollarýný arayýn.

Baðlayýcý güç: deðiþik inançlara sahip, farklý çevrelerin insanlarý ile iliþki kurma, birleþtirme ve ahengi saðlama yeteneðimizi ge dünyamýzda diðer insanlarla birlikte olma ve bu iliþkiyi sürekli kýlma arzusu bulunmalýdýr.

Ýletiþimin mükemmelliði: baþarýlý kimseler, hayatýn kendilerine sunduðu herhangi bir zorluðu nasýl aþacaklarýný ve deneyimler kendilerine yardýmcý olacak þekilde, nasýl kullanacaklarýný iyi bilenlerdir. Baþarýsýzlýða uðrayanlarsa sürekli, hayatýn kötü yön bunlarý sýnýr olarak kabul ederler.

Baþarý: ilk önce, özellikle ne istediðinize karar verin ve amacýnýzý gerçekleþtirmek için ödemeyi göze aldýðýnýz ücreti belirleyin

ödeyin.

Öðrenmeyi hýzlandýrmanýn en kestirme yolu modellemedir.

Her insanýn yaþamýnda, bütün olanaklarýyla, ölüm-kalým mücadelesi vermek zorunda kaldýðý olaylar vardýr. O anda yaþam a görünür. Ýnançlarýmýz, deðerlerimiz, sabrýmýz, sevincimiz, dayanma gücümüz aþýrý derecede zorlanýr. Bazýlarý bu testleri, da olabilmek için bir fýrsat gibi görür. Bazýlarý da bu olaylarýn hayatýný mahvetmesine izin verir. Bütün fark; özünde, kendimizle ola iletiþimimizden kaynaklanmaktadýr. Farký yapan, bizim onlarý algýlama þeklimiz ve onlara karþý gösterdiðimiz tepkilerdir. Deney bir maksada baðlar ve pozitif yönde yorumlarsak, bu yoruma uyumlu düþünceler üretebilir ve bu düþünceleri eyleme geçirebiliriz.

Sinir Dili Programý(SDP): sözel ya da sözel olmayan dilin sinir sistemimizi nasýl etkilediðini araþtýrýn. Herhangi bir þeyi yapabilm yeteneðimiz, doðrudan doðruya, sinir sistemimizi yönlendirme yeteneðimize baðlýdýr. Hepimiz ayný sinir sistemini paylaþmaktay Herhangi bir kimsenin baþarabildiði, herhangi bir iþi, sinir sistemimizi ayný þekilde çalýþtýrarak, biz de baþarabiliriz. Kiþilerin beli sonucu üretmek için, tam ve kesin olarak neler yaptýðýnýn açýða çýkartýlmasýna modelleme denir. Kýsacasý, diðer insanlarýn s sistemlerini nasýl yönettiklerini modelleyin. Mükemmelliði modelleyebilmek için, bir dedektif, bir araþtýrmacý, mükemmelliði ürete ipuçlarýný buluncaya kadar soru sormayý sürdüren, bir kiþi olmalýsýnýz.

Ürettiðimiz sonuçlarýn kalitesi ile doðrudan iliþkili olan üç temel öðeyi tekrar kopyalamamýz gerekir. Bunlarý þahane bir ziyafet s açýlan bir kapý gibi düþünün:

1.kapý: inanç sistemini temsil eder. Yaþama anlam kazandýran ve yön veren, yönlendirici bir itikat, yargý, hýrs ya da prensiptir. Ýnanç hem gerekli, hem de iyileþtiricidir. Ýçimizin derinliklerindeki kaynaklara ulaþmamýzý saðlar ve bu kaynaklarý, istediðimiz s destekleyecek þekilde yaratýr ve yönlendirir. Ýnancýn kaynaklarý. a.çevre: tek baþýna çok güçlü olabilir ve acýmasýzdýr.

b. Küçük veya büyük olaylar: açýk fikirli, ýsrarlý ve nazik olunuz.

c. Bilgi: doðrudan deneyim, okuma ve izleme ile kazanýlýr.

d. Sonuçlarýn geçmiþ sonuçlarla yaratýlmasý: bir kere baþarýrsanýz, tekrar baþarma inancýnýzý oluþturmanýz çok kolay olacak Yapabileceðine inanmak, kendi kendini gerçekleþtiren bir kehânettir.

e. Gelecekte olmasýný istediklerinizi, sanki þimdi oluyormuþ gibi, zihninizde denemektir.

f. Bazen, kýsýtlayýcý bir inanca sahip olmamak bile yeterlidir.

g. Aksini ispat edecek bir deneyime sahip olmak.

2. Kapý: kiþinin zihinsel dizinidir; kiþinin düþüncelerini organize etme þeklidir.

GH(Görsel Hatýrlama): önceden görülen þeylerin hayallerinin, önceden görülen biçimde, zihinde görülmesidir. Göz bebeði sol yu

GY(Görsel Yapýlanmýþ): daha önce görülmeyen þeylerin hayallerini görmek veya daha önce görüldüðünden farklý bir biçimde g bebeði sað yukarý kayar.

ÝH(Ýþitsel Hatýrlanan): daha önce duyulan seslerin hatýrlanmasý. Göz bebeði sol yana kayar.

ÝY(Ýþitsel Yapýlanmýþ): daha önce o þekilde iþitilmemiþ kelimelerin iþitilmesi, sesleri ve deyimleri yeni bir yolla bir araya getirm bebeði sað yana kayar.

ÝK(Ýþitsel Digital): kendi kendine konuþma. Göz bebeði sol aþaðý kayar.

D(Dokunsal): duygularý hissetme, dokunma duygusu ya da kas hareketleri hissetmedir. Göz bebeði sað aþaðý kayar.

Ýnsanlara eriþim üç türlüdür; görsel, iþitsel, dokunsal.

Ýnsanlarýn % 5-10 u için ulaþým ipuçlarýnýn yönü terstir. Solak ya da her iki elini kullanan insanlarýn bir kýsmýnda bunu görebi Geriye kalan %90-95 kiþi, ilgili sorular yöneltildiðinde, yukarýdaki refleksleri verir. Fizyolojinin diðer yönleri; kiþi göðsünün üst kýs nefes alýyorsa, görsel olarak düþünüyor demektir. Göðüs ya da diyaframýn tümünde, düzgün olarak nefes alýyorsa, iþitsel tarzd Karnýnýn alt kýsmýndan derin nefes alýyorsa, dokunsal ulaþýmda olduðunu gösterir. Seste eþit deðerde açýklayýcýdýr. Görsel patlamalar ve genellikle yüksek vurgulamalarla, genizden ya da gergin tonlarda konuþurlar. Düþük, derin tonlarda, yavaþ konuþmalar genellikle dokunsallara aittir. Düzgün, ritimli, açýk, soluk tonlar iþitsel ulaþýmý(eriþimi) gösterir. Ten tonlarýný bile okuyabilirsiniz. Görsel olarak düþünmeye baþladýðýnýzda, yüzünüz daha soluk bir renk alýr. Kýzarmýþ bir yüz dokunsal eriþimi baþýný yukarýya kaldýrdýðýnda, görsel tarzda demektir. Baþý dengeli ya da hafif yana yatýksa, (dinlemede olduðu gibi) iþitsel t demektir. Baþý aþaðý doðru ya da boyun kaslarý gevþekse, dokunsal tarzdadýr. Bunlarý söylüyorum çünkü ayný konumlara ken sokarak, en aksi insanla bile, rahat bir iletiþim kurabilirsiniz. Öðrenmenin en iyi yolu gözlem yapmak deðil, uygulamaktýr.

Bir þeyi en iyi yapan kiþiyi formatlamanýz için, onun nasýl yaptýðýný anlattýrmak yerine, göstermesini istemek daha doðrudur. I yaptýðý her iþi not ederek, ölçerek, dizinini bularak, tarifeyi elde edersiniz; gelecekte ayný kalitedeki þeyi sizde yapabilirsiniz.

Strateji de kiþinin baþlangýç durumuna getirilip, o ndan yavaþ olmasýný isteyerek; sözleriyle, gözleriyle, vücuduyla ne söylediði dikkat edin. Modellemeye bir örnek; - dikkatle gözle, - gözlerken kendinizi o nun bir parçasýymýþ gibi hissedinceye kadar, vücudunu ayný þekilde hareket ettir/yansýla, - bundan sonra bu hareketlerin bir iç görüntüsünü zihninde oluþtur. Böylece dýþ gör dokunsala; dýþ dokunsaldan iç dokunsala geçmiþ olursunuz. Sonra yeni bir iç görsel hayal oluþturacaksýnýz. Sonra bu son görü içine girecek, ayný þeyleri yaptýkça neler his ettiðinizi deneyeceksiniz. Bu iþlemleri, kendinizi bütünüyle rahat his edene kadar, zihinde tekrarlamalýsýnýz. Böylece en uygun düzeyde hareket etmenize ve baþarmanýza yardým edecek stratejiyi kazanmýþ olursunuz. Sonunda ayný olayý gerçek dünyada yapmaya çalýþýrsýnýz.

3. Kapý fizyolojidir. Zihin ile vücut bir bütünlük içindedir. Nefes alýþýnýz, duruþunuz, pozisyonunuz, yüz ifadeleriniz, hareketlerini kalitesi ve doðasý, sizin fizyolojinizi nasýl kullandýðýnýzý gösterir.

Bütün yapýlacak iþ, baþarýsý kanýtlanmýþ bir sistem bulup, gecikme süresi dolmadan, kopyalamaktýr.

Baþarýlý olanlarla, baþarýsýz olanlar arasýndaki fark, yaþam deneyimleri ile sahip olduklarý kaynaklara bakýþ açýlarýndan gelm

Hazýrlýklý olarak fýrsatla karþýlaþmak, þans dediðimiz sýçrama tahtasýdýr.

Ýyiliði, hastalýðý, sefaleti, mutluluðu, zenginliði, fakirliði yapan zihindir.(Edmund Spencer)

Davranýþlarýmýz, içinde bulunduðumuz durumun sonucudur. Güçlü olmanýn temelinde eyleme geçmenin yattýðýný unutmayýn davranýldýðýný sandýðýnýzda, kýzgýnlýk yerine, içinizde sevecen bir duygu yaratýn.

Çevremizdeki bilgileri özel alýcý ve duyu organlarýmýzla alýr ve temsil ederiz. Tat alma, koklama, görme, iþitme ve dokunma olmak üzere beþ duyu organýmýz varsa da; baþlýca davranýþlarýmýzý etkileyen kararlarýn çoðunu sadece görme, iþitme ve dok organlarýný kullanarak veririz. Ýstediðiniz sonuçlarý üretebilmenin sýrrý, nesneleri; sizi becerikli duruma sokacak þekilde, temsil etmenizdir. Nesneleri çok deðiþik biçimlerde temsil edebileceðinizi unutmayýn. His eyleminin ateþi düþüncedir.

Kendinizle olan iletiþiminizi kontrol eder, iç barýþýnýzý saðlayarak, ne istediðinize iliþkin görsel, iþitsel ve dokunsal pozitif sinyal üretirseniz; baþarý þansý olmayan veya çok kýsýtlý durumlarda bile, tutarlý bir þekilde, çok olumlu sonuçlar üretebilirsiniz.

En güçlü ve etkileyici yöneticiler, yaþam çevrelerini; ümitsiz görünen dýþ uyarýlara raðmen, sinir sistemlerine baþarý sinyali gön þekilde hem kendileri, hem de diðerlerine temsil ettirenlerdir. Durumunuz korkunç bir güce sahiptir ve siz onu kontrol edebilirsiniz.

Ýnançlar sinir sistemine doðrudan gönderilen emirlerdir. Mükemmelliði modellemek istiyorsak, mükemmelliðe ulaþanlarýn inanç modellemeyi öðrenmeliyiz.

Thomas Edison a, 9999 kere denedikten sonra; kusursuz ampulü keþfedemeyince, yanýndaki biri sorar, on bininci baþarýsýzlý da göze alacak mýsýnýz? O da cevap verir, Baþarýsýz olmadým. Yalnýzca ampulü keþfetmeyen bir yol daha buldum. Der. O d yaklaþýmlarýn deðiþik sonuçlar vermiþ olduðunu keþfetti. Haydi sizler de hayatýn ve ölümsüzlüðün diðer güzelliklerini keþfedin.

(28. Aralýk. 2007) Ýbrahim ÝNAÇ(GAZÝ)

Not:(Bu kitaba eriþmeye veya kendini iyileþtirip etkinleþtirmeye olanak bulamayanlara motor güç oluþturmasý dileðiyle, yazarýna çevirmenine þükranlarýmý sunarým.)

Kaynakça:

Sýnýrsýz Güç (Anthony Robbins/Çevirisi: M. Deðirmenci Ýnkýlap Yay)