Fuat İlhan

ŞİMDİ TAM ZAMANI

DESTEK yayınları

DESTEK YAYINLARI: 1728
KİŞİSEL GELİŞİM: 302
FUAT İLHAN / ŞİMDİ TAM ZAMANI

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,
telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Editör: Cansu Poyraz Karadeniz
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Melike Doğan
Sosyal Medya-Grafik: Mesud Topal-Nursefa Üzüm Kalender-Samet Ersöz

Destek Yayınları: Mart 2023
Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-441-868-6

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkan.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari

Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06

Fuat İlhan

ŞİMDİ TAM ZAMANI

Güçlü Motivasyon

DESTEK yayınları

İÇİNDEKİLER

Giriş 9

Başlamadan Önce 13

BÖLÜM 1

MOTİVASYONUMUZ NE DURUMDA? 16

Yumurta mısın Yoksa Patates mi? 17

Motivasyonumu Kaybettim, Hükümsüzdür! 25

Tükenen Motivasyon 29

Motivasyonun İçsel mi, Dışsal mı? 35

Motivasyon Türleri 36

Her Koşulda Sarsılmaz Bir Motivasyon İçin 38

SMART HEDEF ŞABLONU 45

BÖLÜM 2

HAREKETE GEÇ 46

Filin Ayağındaki İp 47

Şimdi Değilse Ne Zaman? 52

İvmeyi Sürdürmek İçin:
Büyük Düşün, Küçük Başla 61

Yeni İş Yeni Başlangıç! 64

İşyerinde Motivasyonunuz Düşük mü? 65

BÖLÜM 3

**KENDİNİ KONTROL EDEBİLEN
HAYATININ YÖNÜNÜ BELİRLER** 70

Su ve Kaya 71

Öz Disiplini Geliştirme Yolları 77

En Ucuz Motivasyon Aracı: Görselleştirme 96

BÖLÜM 4

ŞİKÂYET ETME DEĞİŞTİR! 104

Balıkçı ve İşadamı 105

Mızmızlığa Gerek Yok! 108

Hayatın Bir Şirketse Müdür Kim? 109

BÖLÜM 5

KENDİNİ BİL KENDİNE GÜVEN 116

Ederin Ne? 117

Özgüven, Özsaygıdan Gelir 120

Olumlamaların Gücü 122

ÖZGÜVEN VE ÖZ DEĞER GELİŞİMİNİZE
KATKIDA BULUNACAK OLUMLAMALAR..... 125

Bitirirken..... 127

Giriş

Newton'un Birinci Hareket Yasası, hareket halindeki bir nesnenin hareket halinde kaldığını belirtir. Bu yasa, en azından hedefe doğru ilerleme açısından, insanlar için de geçerlidir. Başka bir deyişle, aktif olarak hedeflerimize doğru ilerlerken çevremizdeki şartlar ne olursa olsun kendimizi "durdurulamaz" olarak görürüz. Önümüze çıkan her engeli atlamaya, her aksiliğin etrafından dolanmaya hazırızdır. Hedeflediğimiz sonuca ulaşana kadar yorulmak nedir bilmeyiz. Bir nevi hareket berekettir durumu.

Peki, durduğumuzda ne olur? Hareket halindeyken kazandığımız ivmeyi kaybeder ve çarkı tekrar döndürmeye başlamakta zorlanabiliriz. Sonuç olarak da hedeflerimizi erteleyebilir, depresif hale gelebilir, daha da kötüsü tekrar hareket haline geçebileceğimize olan inancımızı kaybedebiliriz.

Hedeflerinize doğru yürümekte zorlanıyorsanız muhtemelen aşağıdaki durumlardan biri ve birkaçı içindesiniz:

- Kendinizi sıkışmış, tıkanmış hissediyorsunuz ve motivasyon eksikliğiniz var, en önemli hedeflerinizde dahi ilerleme kaydedemiyorsunuz. İlerleyemediğiniz için de kendinizi hırpalıyorsunuz.
- Bir sonraki adımınızı bilemediğiniz için bunalmış hissediyorsunuz. Kendinizden şüphe ediyor ve gereğinden fazla endişeleniyorsunuz.

· Elle tutulur bir sonuç elde etmeden, bir görevden veya hedeften diğerine atlayıp duruyorsunuz.

Kendinizi yukarıdaki durumlardan herhangi birine yakın hissediyorsanız, endişelenmeyin. Bu kitap, yolda bir yerlerde kırılan şevkinizi, bozulan moralinizi tamir etmenize ve hedeflerinize doğru kendinize güvenerek yürüme motivasyonunuzu yeniden inşa etmenize yardımcı olacak.

Unutmayın ki sıkışmış hissetmek asla kalıcı değildir. Bunu geçici bir durum haline getirebilmek sizin elinizde. Hedeflerinize ve hayallerinize doğru kararlı şekilde ilerleyebilmeniz için gereken heyecanı ve motivasyonu geri kazanabilirsiniz. Hepimiz zaman zaman sıkışmış, ne yapacağını bilmez halde hissederiz. Önemli olan, bu karabulutların arasından çıkabilmenin sizin elinizde olduğunu hatırlamak.

Bu kitapta size önerilenleri hayatınıza geçirdiğiniz takdirde hedeflerinize doğru bir ivme kazanıp hayatınıza istikrar getireceksiniz. Bu sayede de düşündüğünüzden çok daha fazla görevi tamamlayıp hedeflerinize tahmininizden hızlı ulaşacaksınız.

Birinci Bölüm'de öncelikle bir adım geri çekilip şu anki durumumuzu gerçekçi bir şekilde inceleyeceğiz. Böylelikle omuzlarımıza yüklediğimiz ve hareket etmemizi zorlaştıran bazı olumsuz duygularımızı geride bırakabiliriz.

İkinci Bölüm'de, motivasyon süreci nedir, beyinde nasıl işler, kaynakları nelerdir inceleyeceğiz. Motivasyonumuzu kaybettiğimize dair işaretler, motivasyonu öldüren temel etkenler nelerdir sorusuna cevaplar vermeye çalışacağız.

Üçüncü Bölüm'de ise motivasyonumuzu düşüren sebepleri anlayıp bunlarla mücadele yollarını sunacağız. Güçlü bir motivasyona sahip olup hedeflerinizden daha fazlasını elde edebilmeniz için neler yapabileceğinizi tartışacağız.

Dördüncü Bölüm'de şikâyet etmenin motivasyonumuzu nasıl düşürdüğünden bahsedeceğiz; hayatımızı bir şirket olarak ele alıp şirketin müdürü olarak yapılması gerekenleri konuşacağız.

Beşinci Bölüm'de hedeflerinize ulaşma yolunda en önemli unsurlardan biri olan özgüven konusuna gireceğiz ve özgüven geliştirme alıştırmaları sunacağız.

Bu arada kitap boyunca ara ara kısa ama oldukça zihin ve ufuk açıcı hikâyelerle karşılaşacaksınız. Umarız zevk alır ve hikâyelerin anafikrini özümsersiniz.

Peki, siz motivasyonunuzu artırmaya ve hedeflerinize, kendinize güveniniz tam bir şekilde yürümeye hazır mısınız?

Başlamadan Önce

Bu kitabı elinizde tuttuğunuza göre hayat bir şekilde şevkinizi kırmış, aklınızı karıştırmış ve sizi hareketsiz bırakmış. Sıkışmış hissettiğinizde, çoğu zaman büyük resmi gözden kaçırabilir ve muhtemelen ihtiyacınız olandan çok daha fazla endişe duyabilirsiniz. Bu nedenle sizi bir adım geri atmaya ve mevcut durumunuzu objektif bir bakış açısıyla incelemeye davet ederek başlayacağız. Fakat her şeyden önce biraz kendinizi iyi hissetmenizi sağlamak istiyoruz.

Bir görevi tek başına tamamlamak, duygusal durumunuzu çok hızlı bir şekilde değiştirecek ve sizi tekrar yola koyacaktır. Düşünmenizi istemiyoruz. Çünkü şu anda kendinizi sıkışmış hissediyorsanız, bunun nedeni muhtemelen fazla düşünmeniz. Bu sebeple, daha fazla düşünmek ihtiyacınız olan son şey. Sizden yapmanızı istediğimiz tek şey harekete geçmeniz!

Nasıl mı? Uzun zamandır ertelediğiniz bir görevi tamamlayın ve bunu şimdi tamamlayın! Sonra ne olacağını görün. Hangi görevi veya işi üstlenmeniz gerektiğinden emin değilseniz kendinize lütfen şu soruları sorun:

- Tamamlamam gereken ama yapmak istemediğim iş/görev nedir?
- Şu anda bir görevi tamamlayacak olsaydım, hangisi aklımı, zihnimi en çok rahatlatırdı?

Unutmayın, çoğu durumda sizi çıkmaza sokan şey eylemdir, daha doğrusu eylemsizliktir. Bu zor durumdan çıkıp hayatınızın gidişatını değiştirmek için iki yol izleyebilirsiniz.

1) Enerjinizi ve dikkatinizi zihninizi düzeltmeye, odak noktanızı bulmaya, gücünüzü fark etmeye, duygularınızı serbest bırakmaya ve olumlu sonuçları görselleştirmeye yönlendirin, böylece sonunda eyleme geçecek cesareti gösterebilecek özgüveni geliştirebilirsiniz. Yani yapmanız gereken şeye doğru adım atabilmek için yeterince motive olduğunuzu hissetmek.

Veya:

2) Ünlü spor giyim markasının sloganı gibi "Just Do It" yani sadece yap! Yani eyleme geç.

Şimdi, kitabı bırakın ve çok uzun zamandır ertelediğiniz bir işi, görevi tamamlayın. Bu, ertelediğiniz bir okul projesi, yıkanmamış bulaşıklar, temizlenmemiş bir ev, göndermediğiniz bir e-posta ya da yatırmadığınız bir fatura olabilir.

Bunu neden mi istiyoruz?

Çünkü harekette bereket vardır. Bu momentumun yani ivmenin büyüsüdür. Bir süredir ertelediğiniz bir görevi veya angaryayı ele alıp tamamladığınızda göreceksiniz ki daha fazlasını yapmak için motivasyonunuz artacak. Unutmayın, hareket yoluyla ivme kazanırsınız, düşünerek değil. Bu nedenle, harekete geçmenin ve bu momentumu oluşturmaya başlamanın zamanı geldi.

> Düşünmek korkuları ve tembelliği derinleştirir. Harekete geçmek ise onları yok eder.

"Duygu hareket halindeki enerjidir." Ayağa kalkın ve vücudunuzu hareket ettirmeye başlayın. Biraz mekik, esneme veya zıplama hareketleri yapın. Öyle kan ter içinde kalın demiyoruz, sadece vücudunuzu hareket ettirin yeter. Boks maçına çıkmaya hazırlanan boksörün hareketleri gibi düşünün.

Şimdi hazırsanız şu ertelediğiniz ama aklınızı kurcalamaya devam eden işi yapın. Sizi Birinci Bölüm'de bekliyor olacağız.

(Bu kitaba verdiğiniz para ve emeğin karşılığını alabilmeniz için kitap boyunca verilen alıştırmaları ve yönergeleri uygulamanızı rica ediyoruz.)