

Gelişime Odaklan

Yavaşça **Acele Et**





DESTEK YAYINLARI: 1685

KİŞİSEL GELİŞİM: 295

RUFAN GULİYEV - GELİŞİME ODAKLAN / YAVAŞÇA ACELE ET

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: Özlem Küskü

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: Sedat Gösterikli

Sayfa Düzeni: Melike Doğan

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal-Nursefa Üzümler

Destek Yayınları: Kasım 2022

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-799-3

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.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



GO

Gelişime Odaklan

Yavaşça Acele Et



MOTİVASYON, ÜRETKENLİK
ve **ODAKLANMA** İÇİN PRATİK BİR REHBER





İÇİNDEKİLER

Yeni Bir Hayat	7
Yavaşça Acele Et.....	15
Motivasyon Nasıl Doğar?	21
İşsel Motivasyon ve Kendi Kaderini Tayin.....	25
Bilinçli Motivasyon.....	28
İyi Yaşamın Motivasyonu	31
Beş Büyük Faktör Modeli	34
İyi Yaşam İçin Büyük Sorular.....	37
Kendinizle Başlayın	41
Yüksek Motivasyonun Sırrı: Akış Teorisi	43
Gelişimi Güçlendirmek İçin Etkili Bir Yol:	
Güçlü Yanlarınızı Keskinleştirmek.....	55
Konfor Alanını Yıkma	67
Tatar Çölü'nde Alışkanlıkların Uyuşukluğu	81
Hayalden Hedefe Yürümek	83
Motivasyonun Gizil Gücü:	
Değerleri Yeniden Tanımlamak.....	93
Olası Kişisel Değerler Listesi.....	98
Hedef Belirleme	105
Hedef Belirlemek Ne İşe Yarar?	113
Zaman Yönetimi	115

Zaman Yönetiminin Adımları Nelerdir?	119
Etkili Zaman Yönetimi İçin Teknikler	120
1. Pomodoro Tekniği	120
2. Pareto Prensibi	121
3. Eisenhower Matrisi.....	123
4. Hızlı Planlama Metodu (HPM)	124
5. Zaman Yönetiminde Performans Eğrisi	127
Zaman Yönetmek Ne Kazandırır?	128
Pozitif Stresin Gücü.....	133
Stresle Mücadele İçin 7 Adım	136
Yönlendirilmiş Dikkat Yorgunluğu	143
Belirsizlikle Başa Çıkabilmek.....	147
Testereyi Bilemek.....	161
Dinlenmenin Gücü	167
Yürümenin Gücü.....	175
Tanrım Beni Yavaşlat.....	179
Kaynakça.....	181

Yeni Bir Hayat

Bu kitabı okumaya karar verdiyseniz yeni bir hayata adım atıyorsunuz demektir. Belki eski alışkanlıklarınızdan sıyrılmak istiyorsunuz, belki yeni bir işe adım atmak üzeresiniz, hayatınızda huzuru, mutluluğu ve başarıyı nasıl yakalayacağınızın peşindesiniz ya da...

Zaman zaman motivasyonumuzu yitiririz, belki de şu an içinden geçtiğimiz bu zorlu günlerde “motivasyon” bize çok uzaklardan el sallıyor bile olabilir. Zor bir dünyada yaşamak insanın odağını kaybetmesine neden olabilir, eski neşemiz ve hevesimizin yerinde yeller eser kimi zaman...

Kendimiz için küçük bir şey yaptığımızda nasıl da mutlu oluruz ya da başkalarına dokunduğumuzda... Bir şeyler üretmek, bir işin ucundan tutmak, bir göreve dahil olup heyecanlanmak... Tüm bunlar bizi insani olarak iyi hissettirir. Bir şeyleri yapabilme gücünü tekrar arıyorsanız buradaki satırların arasında dolanmak size iyi gelecek.

Şimdi yeni hayatınız üzerine konuşmaya başlamadan önce elinizde neler var, bunlara bir bakalım.

Herkes gibi hayalleriniz var, ulaşmak istediğiniz hedefler, yazmak istediğiniz kitaplar, bitirmek istediğiniz bir okul, kurmak istediğiniz bir yuva ya da öğrenmek istediğiniz bir dil. Ama parmağınızı oynatacak mecaliniz bile kalmadı...

Hadi basit örneklerden gidelim, örneğin bir hafta sonu izlemeyi istediğiniz filme bile gidemediniz ya da arkadaşlarınıza

vakit ayırmak istemediniz. Sizin için küçük bir adımı atmak bile çok büyük enerji gerektiriyor. Ertelemenin ve sürekli ötelemenin derin ve tatlı uykusundasınız. Uyanmak isteseniz de kendinizi sizi yutan bataklıktan çekip alamıyorsunuz. Biraz harekete geçecek gücü topladığınızdaysa zihninize onlarca karamsar düşünce doluyor:

“Ya başaramasam, ya beğenilmezsem, ya zararlı çıkarsam, ya yetiştiremezsem!”

“Hiçbir şeyin anlamı yok.”

“Hayat berbat bir yer, uğraşmaya değmez.”

Büyük ya da küçük fark etmez hedeflediğiniz şeyleri harekete geçiremediğinizde kendinizi yılgın, çökkün, içe kapanmış ve “başarısız” hissedersiniz. Harekete geçememek harekete geçmekten çok daha yorucu ve yıpratıcıdır. Oturduğunuz yerde enerjinizi emen bir vakum gibidir harekete geçememek, bir kara deliktir...

Bir ayağınız geçmişte diğeryse karamsar bir gelecekte, denge-
gesiz bir pozisyonda sizi asılı tutar. Devinim, dönüşüm yoktur
ve siz kaygan bir dengede durmaya çalışırsınız.

*Motivasyon kaybıyla başlayan eylemsizlik sizi bir mahkûma,
zihninizi ise geveze bir yargıca dönüştürür.*



Geveze zihniniz, siz bir şeyleri ertelediğinizde sürekli konuşup durur. Suçlayıcıdır, ayıplayıcıdır, cezalandırıcıdır... Bu kadar sert olmasına rağmen sizse onu dinler ve acı çekmekten başka bir şey yapmazsınız. Sizi zincirlerinizden kurtaracak şey ufak bir adım atmaktır... Başarı ve tatmin bundan sonra gelebilir ancak...

Başarıyla ilgili kulağınıza çalınmış pek çok tarif vardır elbet... Kimisi için parayla özdeştir kimisi için şöhretle... Kimisi

için sahip olunan yaşam tarzıdır başarı, kimisi için bilgi ve deneyim... Bu yüzden belki, başarının herkes için geçerli ortak bir tanımını yoktur, olmamalıdır da...

Yanılığ herhangi bir konuyu tek bir başlık olarak ele almaktır belki de, başarı çok boyutlu olabilir. Duygusal, somut ve aşkın anlamlar içerebilir.

Hepimiz insan olarak farklı ve biriciğiz. Yaşama bakışımız da ona yüklediğimiz anlam da farklı ve biriktir bu nedenle...

Kimisi için anlam birilerine iyilik yapmada gizlenir, kimilerine göre sevmeye. Kimi için topluma faydalı olmadadır, kimileri için de huzurlu bir yaşam sürmede...

Başarının tarifi değişse de ortak duygularda gezinir herkes için. Özgüven, tatmin olma, güç ve sağlamlık kazanma, tecrübe ve deneyimde zenginleşme, usta olma, mutluluk, azim, inanç, refah, özgürlük... Başarıda yakalanan duyguları ve değerleri hepimiz tanırız aslında.

Başarı hedef değil süreç odaklıdır. Sihirli bir değneğin bulunduğu talihli insanlar vardır belki ancak başarı tacını giymiş pek çok kişinin hikâyesini durup dinlesek, duyacağımız şey çetin bir mücadele verdikleri olurdu.

Başarı çabadır. Çaba verdiğimizde eninde sonunda bir şeyleri elde ederiz.

Başarı seçebilmektir. Kendiniz için neyin gerekli neyin gereksiz olduğunu ayırt edebilmektir.

Başarı kendi ihtiyaçlarınızın farkında olmaktır. Başkaları için değil kendi kalbinize göre yola koyulmaktır.

Başarı tutarlı olmaktır. Anlık heveslere kapılmadan doğru bir yol üzerinde yürümektir.

Özetle başarı tutumdur, yol haritasının bileşenleridir. Tıpkı bir atomu oluşturan temel parçacıklar gibi, niyetleri eylemlerle bağlayan görünmez bağlardır.

“Marangozun başarısı ürettiği eserin çarpık çurpuk olmamasında, menteşelerin birbirini tutmasında ve uçların birbirine denk düşmesindedir.”

Şimdi kendinizi biraz gözden geçirme zamanı. İnşa etmek istediğiniz şeyler var, peki ama moral ve motivasyonunuz ne durumda?

Motivasyon kaybının üstesinden gelmek için uğrayacağımız ilk durak siz ve içinde yaşadığınız dünya olacak.

Alışkanlıklarınız neler?

Sizi diri tutan şeyler mi yoksa enerjinizi tüketen aktiviteler mi?

“Başarı çaba gerektirir ve alışkanlıklar başarıyı kolaylaştırır” der Virginia Woolf. Sabah kahvesi rutini sizin daha iyi odaklanmanıza yetebilir örneğin. Ya da gün içinde kısa bir yürüyüş molası vermek bir haftalık işi daha kısa sürede bitirmenize yardımcı olabilir. Tutunduğunuz kötü alışkanlıklarsa hem zamanınızı hem de enerjinizi çalar. Alışkanlıklarınızda beslenme, günlük rutinler, ilişkiler, sosyal çevreniz, iş ilişkileriniz, boş geçirdiğiniz zamanda yaptıklarınız, şu anki mevcut finansal refahınız ve harcamalarınız, yapmayı planladığınız işler, uyku saatleriniz, ruhunuza yaptığınız yatırımlar, yaşam koşullarınız ve zihin durumunuzun hepsi dahildir. Farkında olmadan yaşamınızın tümüne sinmiş tüm alışkanlıklarınızı gözden geçirmelisiniz.

Güne nasıl başlar ve nasıl bitirirsiniz?

Planlı ve programlı mı ilerlersiniz yoksa gelişigüzel bir hayat mı yaşadığınız?

Endişelenmeyin, size uygulamanız gerekenleri katı bir disiplin içinde yapmaktan söz etmeyeceğiz. Çünkü biliyoruz ki

hepimizin yol alma şekli birbirinden farklı. Kimimiz saatlerce bir konuyla meşgul olabilmek yeteneğine sahipken kimimiz karmaşanın içinde harikalar yaratabiliriz. Tek tip reçeteler bu nedenle başarısızdır, ana iskelet başka bir tabirle anayolun rotası net ve belli olsa da yan yollar kişiye özgü özelliklerle farklılaşır ve dolambaçlı da olsa anayola yine bir şekilde bağlanır.

Yaşam tarzınızı hedeflerinize göre dizayn etmek, sizi yaşamınızın sürücü koltuğunda tutar. Aksi durumda alışkanlıklarınız ya da gelişigüzel bir yaşantı sürücü koltuğuna oturur ve siz görmek istemediğiniz manzaraları seyrederken bulursunuz kendinizi. Başarı odaklı bir yaşam için zihniniz de bedeniniz de aktif ve uyanık olmalıdır.

Somut şeylere odaklandığınız kadar ruhunuza da odaklanmanız gerekir.

Ruhunuz sizin yoldaşınızdır. Her ne yapıyorsanız yapın, kalbinizin onayı olmadan yola koyulmayın. Ruhunuzu dinlendirmeyi, huzursuz olduğunda yatıştırmayı ihmal etmeyin. Sezgilerinize güvenin ve onun dilini çözmeye çalışın. Boş vakitlerinizin kıymetini bilin, bazen durmanın, aktif dinlenmenin de motivasyonun ve üretkenliğin önemli bir parçası olduğunu unutmayın.

Bu kitapla hayatta kaybettiğinizin motivasyonu ve ilerlemeyi nasıl inşa edeceğinizin yanıtlarını bulacaksınız. Yavaşlığın ve kendinizi dinleyerek ilerlemenin arzu ettiğiniz başarıya ulaşmada nasıl bir itici güç olabileceğini keşfedeceksiniz. Basit ya da zorlu bir hedefe yürürken ihtiyacınız olan her şey tıpkı bir alet çantası gibi önünüze dizilecek. Değişime hazırlanmak ve yol boyunca işinize yarayacakları edinmek bazen kafa karıştırıcı ve zahmetlidir. Ancak bu karmaşada her zaman limana dönme ihtimali vardır.

Ama önce denize açılmalısınız, kendi maceranızı keşfedebilmek için yola koyulmalısınız.





“Zihin, etkinliklerinin karşısına çıkan engel her ne olursa olsun, onu tersine çevirme ve amacına uygun duruma getirme yetisine sahiptir; böylece başlangıçta eylemini köstekleyen şey sonunda ona yardımcı olur, yoluna çıkan engel sonunda yolunda yürümesini kolaylaştırır.”

– Marcus Aurelius



Yavaşça Acele Et

Tez canlılık pek de akıllılık sayılmaz. Keza her şeyi ağırdan alıp bir türlü harekete geçememek de... Düşünüp tartmak iyidir ama demini almış bir çayı fazla bekletmek onu acılaştırır. Te-laşla bir işe girişmek çoğu zaman başarısızlıkla sonuçlanır, aşırı temkin de fırsatların kaçmasına neden olur. O zaman daima altın ortayı bulmalı...

İnsan kararlarını da tıpkı bir çay demler gibi demlemeli ama tam kıvamında bardağına doldurup içmesini de bilmeli...

İtalyanca “Festina lente” olarak dile gelen söz “Kararlarını alırken acele etme ve tedbiri elden bırakma ama kararını verdikten sonra da onu hemen uygula” olarak açıklanabilir. Antik Yunan’a, Roma’ya ve Floransa’nın kurucusu meşhur Medici ailesinin armalarına dek uzanan bu motto sakince acele etmenin ve kararlı ilerlemenin sırrını fısıldar bizlere...

Kaplumbağaya takılmış bir yelkenli ile resmedilir bu motto. Bir kaplumbağa daima yavaştır, ancak sırtındaki yelkenliyle temkinli bir şekilde hız kazanır. Kararlı bir kaplumbağa hedefine ulaşır.