StratejiCo.

Liderler Okur: StratejiCo. Ekibi ile Kitap İnceleme Saati #2

Yazar: Yazar: Mehmet Çakmak

Liderler Okur: StratejiCo. Ekibi ile Kitap İnceleme Saati #2

"Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ"

13 Aralık 2017

> Sizi StratejiCo. ekibinin kitaplığına ve çeşitli alanlarda okuduğumuz alanında yetkin kitapları incelemeye davet ediyoruz. Serimize Danışman **Mehmet Çakmak** ve **"Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ" (Duygusal Zekâ: Neden IQ'dan Daha Önemlidir?)** kitabı ile devam ediyoruz. Bireyin kendini farklı yönlerden tanıması ve anlaması için bu kitabı mutlaka öneriyoruz.

[Duygusal zekâ] gerçekten var mıdır? Peki duygusal zekâmızın farkında mıyız? [Duygusal zekâ]mızı karar alma sürecinin sonunda harekete geçtiğimizde ve bunların da ötesinde hayatımızın neresinde kullanıyoruz? Daniel Goleman, [Duygusal zekâ] kitabıyla tüm bu soruları cevaplıyor ve bunu yaparken savını okurun düşünce örüntüsünün ötesinde duygu olarak hissettirerek farklı bir boyuta taşımayı başarıyor.

Goleman'ın kitabı insanın kendisini farklı yönlerden anlaması için okunması gereken bir kitap. Bilişsel zekadan çok duygusal zekanın önemini ve duygusal zekanın toplum içerisinde hali hazırda sahip olduğu değerden bahsediyor. Kitabı okuduktan sonra bireylere ve kendinize karşı olan sorumluluklarınızın önemini daha iyi anlayabiliyorsunuz. Kitap, özellikle çevrenizdeki insanlarla daha iyi ve etkili iletişim kurmak ve onları daha yakından tanıyabilmek için yol gösterici bir nitelik taşıyor. Bireylerde başarı ölçütlerine bakılırken duygusal zekâ ve duygusal farkındalık seviyelerinin azımsanamaz bir payı olduğunu kavratıyor. Ayrıca bireylerin bilişsel zekâlarına önem vermekle birlikte düş ve duygularına da eşit derecede önem verilmesi gerektiği anlaşılıyor.

Goleman duygusal zekâyı **"Kişinin kendi duygularını anlaması, başkalarının duygularına empati beslemesi ve duygularını yaşamını zenginleştirecek biçimde düzenleyebilme yetisi"** olarak tanımlıyor. Goleman'a göre beynin düşünen parçasıyla duygusal parçası bir bütün ve düşünen parça aslında duygusal parçayı oluşturur. Hem iş yaşamında hem de özel hayatıta mutlu ve başarılı olmak aslında duygusal becerilerle ilintilidir.

Goleman, duyguları bireyi harekete geçiren ve istediklerine ulaşmasını sağlayan araçlar olarak görüyor. Birey duygularını ne kadar iyi tanırsa o ölçüde amaçlarına ulaşır. IQ (Bilişsel Zekâ) bireylerin hayattaki başarısının yalnızca %20'sini oluşturabilir. Geri kalan %80'lik kısım ise bireyin çevresiyle olan ilişkilerini nasıl yönettiği ve duygusal zekâsını ne kadar iyi kullanıp (akışına bırakma) ne kadar kullanmadığıyla (gem vurma) açıklanabilir.

> *Duygusal zekanın iyi yönetildiği duruma, "akış" adı veriliyor.*
> ***"Akış, bir kişinin kendindeki beceriyi kendinden geçercesine, kaygıyı, endişeyi, egosunu bir kenara bırakarak kullanma halidir."***

[Duygusal zekâ]nın iyi yönetildiği durum, **"akış"** olarak tanımlanıyor. Akışa erişebilmek, kişinin ancak çok sevdiği bir işi yapmasıyla ve o işte yetenekli olmasıyla mümkündür. Duygusal zekânın o anda gerçeklikten tüm bağları koparmasıyla oluşan ve herhangi bir hedefe varma düşüncesini dahi fark etmeden yapılan iş, performansta gözlemlenebilen bir artışa denktir.

[Duygusal zekâ] ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığı zaman, duygusal zekâsı yüksek bireylerin sosyal açıdan dengeli, dışa dönük ve neşeli, korkaklığa ve derin düşünmeye yatkınlığı olmayan kimseler olduğu görülür. Bu bireylerde **insanlara ve davalara bağlanma**, **sorumluluk alma**, **etik bir görüşe sahip olma** özellikleri dikkat çeker. İlişkilerinde sevecen; kendileriyle, başkalarıyla ve yaşadıkları sosyal dünyayla barışıktırlar. Bu araştırmalardan anlaşılacağı gibi duygusal zekâ, hayatımızı yaşanır hale getirmek için işler ve doğuştan gelen ve çevrenin etkisiyle geliştirdiğimiz IQ ile birleşir. Nerede, nasıl hareket edeceğimizi, gelen uyarılara karşı nasıl tepkiler vermemiz gerektiğini, zorluklarla mücadele etmemizi ve aldığımız kararları uygulamaya iten gücü sağlar.

Goleman ayrıca tasalanmanın duygusal zekâyı nasıl kullanım dışı bıraktığına da değiniyor. Goleman'a göre tasalanma ileride karşımıza çıkacak sorunlara karşı önlem alma provasıdır ve öğrenilen bir olgudur. Tasalar ilerleyen dönemlerde karşımıza anksiyete, fobi veya kontrolsüz güdü olarak çıkabilir ve bireyi muhakeme yetilerimizden mahrum bırakabilir. Bu durumda IQ seviyesi ne kadar yüksek olursa olsun birey yaptığı işten ve hayatından tat alamayabilir. Duygularımızı kontrol edemediğimiz zaman işimizi de hayatımızı da kontrol altına alamıyoruz.

Kitapta kontrol altına alınması en güç duygulardan biri ise öfke olarak gösteriliyor. Goleman, öfke kontrolü sağlanamadığında mantığımızın da devre dışı kaldığını ve sağlıksız kararlar aldığımızı dile getiriyor.

Goleman'ın bahsettiği gibi duygusal zeka, toplumu ve bireyi her açıdan etkiliyor. Gündelik hayatımız ve iş hayatımızda her gün karşılaştığımız sorunlara bu açıdan bakmamız gerektiğini belirtiyor. Anlaşmazlıkların nedenini öfke yönetimi, empati kurma, dürtü kontrolü ve diğer duygusal yeterlilikleri öğrenmemek olarak gösteriyor.

Serinin bir önceki incelemesi "Strategy and the Fat Smoker" kitabını Emre Doğru'nun özeti ile dinlemek için tıklayınız.

Soru ve Yorumlar Makale hakkındaki soru ve görüşlerinizi duymaktan memnuniyet duyacağız. info@stratejico.com adresinden bize ulaşabilirsiniz.

Hakkımızda StratejiCo. 1987 yılından beri uluslararası firmalara ve kamu kurumlarına araştırma, analiz, stratejik yönlendirme, itibar yönetimi, kriz yönetimi, kurumsal değerler ve ilişkiler, organizasyonel dönüşüm ve çevik yapı yönetimi, çalışan ve sendika ilişkileri, hükümetle ilişkiler ve topluluk bağlılığı ve katılımı alanlarında hizmet sunan iletişim ve ilişki yönetimi konularında uzmanlaşmış bağımsız bir stratejik danışmanlık firmasıdır.

Yasal Uyarı

Bu rapor StratejiCo. tarafından, kamuya açık kaynaklardan toplanan bilgilere dayanarak hazırlanmıştır. Bu raporda ortaya konan görüş ve öneriler StratejiCo.'nun resmi görüşünü yansıtmamaktadır. Bu içeriğin amacı okuyucularımıza kendi işleriyle ilgili farklı bakış açıları sunmaktır. StratejiCo. burada sağlanan bilgilere dayanarak alınan kararlardan sorumlu tutulamaz.

Copyright © 2019 Bütün hakları saklıdır.