StratejiCo.

Yogayı İş Yaşamına Taşıyarak Dayanıklı Kalabilmek: 1. Bölüm

Yazar: Yazar: Başak Çevik
İletişim: email

29 Eylül 2017

1. Bölüm: Ya stres iyi bir dost ise?

Yoganın bir alan olarak önerdiği çözümlerin bir kısmı, iş yaşamına oldukça verimli bir şekilde uygulanabilir. Özellikle anti-kırılganlık ve iş yaşamında dayanıklılık üzerine ufkumuzu genişletebilir. Bu makalede, iş formül ve teorileri yerine iş yaşamında dayanıklı kalabilmek konusunu yoga ve Doğu'nun bilgeliği üzerinden değerlendirmeye çalıştık.

"**Değişim, adaptasyon, gelişim, çevik olmak, anti-kırılganlık...**" Liste uzar gider. Bu kavramlara bir günde kaç defa rastladığımı gerçekten bilmiyorum. Bütün bunlar güzel, ama söylemesi kolay, yapması zor. Yaklaşık 2000 yılından beri pazarlama ve iletişim sektöründe çalışıyorum, 2010'dan beri de yoga hayatımın ayrılmaz bir parçası. İkisinde de ilerledikçe gördüm ki, aslında iş yaşamı ve yoga oldukça benzer kavramlara sahip. Dahası, yoganın önerdiği çözümlerin bir kısmı iş yaşamına gayet uygulanabilir: özellikle anti-kırılganlık ve iş yaşamında dayanıklılık üzerine ufkumuzu genişletebilir. Bu makalede, iş formül ve teorileri yerine iş yaşamında dayanıklı kalabilmek konusunu yoga ve Doğu'nun bilgeliği üzerinden değerlendirmeye çalıştım.

Bugün dünyanın bir norm olarak, dalgalı, belirsiz, karmaşık ve muğlak (terminolojideki adıyla VUCA) olduğu konusuna sanırım itirazı olan yoktur. G. Moore'un bahsettiği logaritmik bir şekilde katlanan değişim, özellikle dijital dönüşüm ve teknolojik ivme ile dolu dizgin hayatımızda. Bu hepimizi; insanları da şirketleri de zorluyor. Çünkü bu hıza adapte olmak gerçekten çok zor. Herkes belirsiz ve stresli ortamlarda konfor alanını korumaya çalışarak ilerlemeye çalışıyor. Çünkü değişim çok yönlü. Ekonomik, ekolojik, politik, sosyolojik ve psikolojik boyutlarıyla her gün şekil değiştiriyor. Öte yandan bu stres dolu değişim acaba tekamülümüze, birey olarak dönüşümümüze aracılık edebilir mi? Belki de!

Stres belki de iyi bir dosttur?

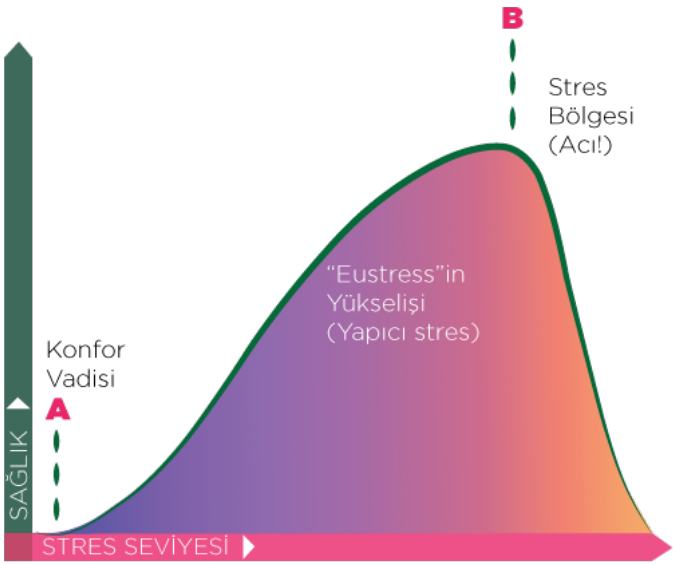
Ünlü yoga eğitmeni Bernie Clark son dönemde yazdığı ve bana da ilham veren makalesinde "Stres genelde kötü olarak nitelendirilir, ancak bu olgu içinde bulunulan duruma ve bağlama göre değişir." diyor.

Gerçekten de hayatımıza samimiyetle baktığımızda stres ve mücadelenin olmadığı ortamlarda köreldiğimizi gözlemleriz. **Nasıl mı?**

Yogadan yola çıkalım. Ders akışı iyi tasarlanmış bir hatha yoga seansını ele alalım. Hareket etmek, kasları oluşturan liflerin yırtılması ile olur. Kulağa kötü gelse de, kaslar çalıştıkça lifler yırtılır. Akşam uykumuzda dinlenirken ise kendi kendini onarmak üzere tasarlanmış olan vücut, kendini tedavi eder. (Ancak yırtılma ve onarma döngüsü içinde kaslarımız dayanıklı ve güçlü hale gelir.) Buradan anlaşılacağı üzere, pratiği aşırı yapmak sakatlanmaya sebep olurken, zorluktan kaçınmak ise kasları güçsüzleştirir. Yani kaslara verilen doğru oranda, "ayarında" stres aslında kasları güçlendirir. Sağlam bir beden ancak "ayarında" stres ile çalıştıkça gerçekleşir.

Aynı makalede B. Clark yerçekimi gibi hareketlerimize engel getiren koşullar kalkınca, dokuların zayıfladığından bahsetmekte.

Yerçekimi iş hayatının gerçeklikleri gibidir. Tıpkı bugün yaşadığımız dalgalı, belirsiz, karmaşık ve muğlak dünyanın kaçınılmaz gerçeklikleri gibi hareketlerimizi sınırlandırır. Öte yandan yerçekimsiz bir ortam olsaydı, o zaman da sonsuz bir boşlukta sürüklenirdik. (Buna rakipsiz, engelsiz, tek başına bir pazarda var olmaya benzetiyorum. Kulağa ilk başta harika gelse de insanın doğasına aykırı, son derece körelten, üstelik sıkıcı bir durum!)



STRATEJICO.

Bernie Clark'ın makalesinden alınmıştır.

Konfor alanı olan A noktasında, stres yok ancak sağlığa iyi gelecek bir hareket alanı da yok. Üstelik zamanla yaş alan vücut için mevcut potansiyelin kaybı demek. Sonuç: körelme-atrofi

Zorlanmanın baş gösterdiği noktada ise (B noktası) acı var. Acının artması "çalışma" göstergesi gibi algılansa da zamanla kusursuz bir sakatlığa zemin hazırlar. Sonuç: körelme-atrofi

A ve B noktaları birbirlerinin tam tersi olsa da, vücudu körelttikleri (atrofi) için aslında bizi aynı yere ulaştırır. Konfor ve stres noktalarının arasında ise "iyi acı" olarak tabir edilen "yapıcı stres" alanları vardır. Hareket bu alanda denge bulursa pratik, iyi yönde dönüştürücü olur.

Aynı yoga mantığını iş dünyasına taşırsak, yani kendimizi zorladığımız ve hiç zorlamadığımız iki nokta arasında sağlıklı alanımızı belirlersek, sürdürülebilir keşif ve gelişim alanımızı yaratırız. Burada rahatsızlık/acı hala vardır, ama ayarındadır.

Aralıklı oruç / gönüllü açlık deneyi:

Örneğin yogilerin çoğu bir yaşam tarzı olarak perhizlerine, yedikleri saatte ve beslenmeleri arasındaki süreye dikkat ederler. Öte yandan vücut için, gönüllü bir şekilde yemekten mahrum kalmak "kıtlık" anlamına gelmektedir. Bernie Clark'ın makalesinde refere edilen araştırmada gönüllü olarak 13 saat aç kalan kanser hastası kadınlarda %21 daha az ölüm oranı gözlemlenmiştir. Çünkü 13 saat aç kalan vücut, besine ihtiyaç duyar ve yiyecekten alamadığı besini kendi hücrelerini yiyerek elde etmeye girişir. Son derece zeki bir tasarım olan insan vücudu, buna zararlı hücrelerden başlar. Haliyle vücut için esasen bir stres hali olan açlık, bir anda bağışıklığı artıran bir sürece dönüşür. Hastalıklarla baş etmemiz için bizi güçlendirir. Bizi dirençli ve daha az kırılgan kılar.

Bu mantığı iş dünyasında ele alalım: Açlık-kıtlık tam da ekonomik kriz ve daralma dönemlerine benzer. Ekonominin daraldığı dönemlerde harcamalarımızı azaltır, alışverişleri erteler, aşırı tüketmemeye dikkat eder, eldeki ve evdeki kaynaklara yöneliriz. Bu hem beden hem zihin için zor ama eğitici bir durumdur. "Onsuz asla yapamam!" dediğimiz şeyleri hayatımızdan çıkarmak zorunda kaldığımızda bağımlı olduğumuz pek çok şeyin aslında konfor alanımızın algımız üzerinde yarattığı bir yanılsama olduğunu görürüz. Bu şeylerin hayatımızda aslında ne kadar geçici ve yeri doldurulabilir bir konuma sahip olduğunu ve hatta bize zarar verdiğini fark ederiz.

Bir şirket özelinde düşünecek olursak, ekonomik olarak zor zamanlar, aslında bir şirketi ayakta tutan temel kaynakların ortaya çıktığı, şirket farkındalığının ve böylece şirket dayanıklılığının arttığı dönemler olabilme potansiyelini taşır. Durum doğru okunduğunda ise, şirket uzun vadede direncini bu sayede artırabilir.

İyi haber: Seçme şansımız var!

Bir başka deyişle, iş ve hatta özel yaşamımızda başımıza gelen "güç" olaylar nasıl algılandıklarına göre yıkıcı değil, yapıcı da olabilir. Gönüllü açlık veya ekonomik daralma zamanları (mesela VUCA dönemi) bir şirket ve insan olarak bizi bir yol ayrımına getirir ve "Başıma gelen şey, bu yokluk hali beni öldürecek mi, yoksa güçlendirecek mi?" sorusunu sordurur.

Swami Muktananda'nın dediği gibi "Yogi, başına gelen her olayı yapıcı hale çeviren kişidir." Peki aynı mantığı neden iş hayatında zorlanan bir şirket veya kendimiz için kullanmayalım?

Dirençli olmak, ama nasıl?

Cevap yine yoga metinlerinden geliyor: "Acı kaçınılmaz, acı çekmek ise bir tercihtir." Dayanıklı kalmayı öğrenerek acının üstesinden gelmek, acıyı zihnimizde nasıl etiketlediğimiz yapıcı bir bakış açısıyla şekillenebilir. Aslında acı/rahatsızlık halinden kendimize/şirketimize dair çok şey öğrenebiliriz. Yani dinlemesini bilene "acı" çok şey anlatır.

Peki acıya karşı nasıl dirençli duracağız? Bu noktada Bruce Lee'den ilham alacağımız çok şey var. Lee'nin dayanıklı ve güçlü kalabilme konusunda reçetesini merak ediyorsanız 2. Bölüm: Bruce Lee Yoluyla Dayanıklı Kalabilme makalesi için takipte kalın!

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 © 2017 Bütün hakları saklıdır.