StratejiCo.

Yogayı İş Yaşamına Taşıyarak Dayanıklı Kalabilmek: 2. Bölüm

Yazar: Yazar: Başak Çevik
İletişim: email

4 Ekim 2017

İş Yaşamında Bruce Lee'den Ne Öğrenebiliriz?

"Yoga yoluyla iş yaşamında nasıl dayanıklı kalırız?" sorusuna cevap aradığımız makale serisinin 1. bölümünde, stresi iş yaşamında gelişim için kullanmanın önemini örnekleriyle gördük. Ayarında stresin, yaptığımız işe katkısını gördük. 2. bölümde, dayanıklılığın (resilience) derinlerine inip Bruce Lee'nin kendi çalışma prensiplerini iş yaşamına uyarlayacağız.

Bruce Lee, kişisel yoga pratiğimde (Bir Hatha Yoga tarzı ve Uzak Doğu savunma sanatlarından esinlenmiş olan Shadow Yoga) benim için son derece ilham verici bir figür. Bruce Lee'nin pratik anlayışı sadece iş hayatımız hakkında düşündürmekle kalmıyor, aynı zamanda harekete geçmek için yol da gösteriyor.

Bruce Lee öğretisinden iş yaşamımıza taşıyabileceğimiz 4 temel anlayış:

1. Çalışmanı küçük parçalara böl, böylece yeteneklerini geliştirmeye daha kolay odaklan.

2. Gücünü sürekli kullan, odağını temel becerinden/sanatından ayırma. Her zaman basit egzersiz formlarını tercih et, ve basit egzersizden alabileceğinin en çoğunu al.

3. Günlük rutin koşu ve kaldırma egzersizlerinin gücünü görmezden gelme. Bu çalışmalar bedenin genel bütünlüğü ve sağlığı için oldukça etkilidirler.

4. Odaklı karın çalışması her şeyi birbirine bağlar. Verimli güç üretimi için bedene yardımcı olur. Güçlü karın, dövüşürken koruyucu kalkan görevi görür.

Peki iş hayatında Bruce Lee'nin dayanıklılık anlayışı nasıl karşılık bulur?

1. Büyük düşün, aşamalı uygula. Deneysel bir tavırla ve küçük adımlarla ilerle. Böylece neyin çalışıp neyin çalışmadığını pratiğin sonunda değil başında görürsün. Bu tanım size tanıdık geldi mi? Terminolojide "Çevik Metodoloji" olarak geçen bu metodoloji iş dünyasında küçük işletmelerin ve girişimlerin dinamizmini büyük ve hantal şirketlere taşıyarak daha hızlı çözüm üretmelerine yardımcı olan bir araç görevi görüyor.

2. Gücünü geliştir ama işinin odağını kaybetme. Çünkü gücünün kaynağı, işini diğerlerinden ayrıştırdığın ve farklılaştırdığın bir noktadan geliyor. Buna iş terminolojisinde konumlandırma / marka vaadi diyoruz. İyi ifade edilmiş bir konumlandırma olmadan bir işin sürdürülebilir bir şekilde büyüdüğü görülmemiştir.

3. Günlük işine harcadığın efor ve gücü yadsıma. Bu efor sayesinde genel dirençliliğini, çalışma bütünlüğünü ve çevik tavrını aktif tutarsın. Sadece farkındalığını koru. Farkındalıkla ortaya koyduğun her tür eforun kısa veya uzun vadede karşılığı vardır.

4. Karın çalışması yogada ve Uzak Doğu savunma sanatlarında son derece önemlidir. Çinliler Dantien, Japonlar Hara ve Shadow Yoga'da ise Kanda diye adlandırılan bölge (karın deliğinin 6 cm kadar altı): sahip olduğumuz tüm enerjinin bu bölgeden geldiği söylenir. Japonların harakiri dedikleri hayatı sonlandırma (cana kıyma) eylemi tam da bu Hara bölgesinde gerçekleşir. Zihin, beden ve ruh sağlığının, bütünlüğünün yatağı olan bu bölge direnç ve dayanıklılığın merkezi olarak özellikle vurgulanır. İş hayatında baktığımıza ise Hara işimizin/şirketimizin yaşam kaynağı olarak görülebilir. Buna göre bu kaynağı besleyen insanlar ve diğer tüm kaynaklar iyi bilinerek ve canlı tutularak iş yaşamında süreklilik sağlanabilir. Ancak bu kaynakları sağlam tutarak işimizi ani şoklara ve beklenmeyen gelişmelere karşı dirençli kılabiliriz.

Bu maddeler, Bruce Lee'nin dayanıklı olma adına önerileri ve benim bu anlayışı iş yaşamı özelinde nasıl yorumladığımın kısa bir özeti. Özellikle VUCA dünyasında sağlam durma adına son derece faydalı olacağına inanıyorum.

Şu ana kadar stresi nasıl faydalı bir araç kullanabileceğimizi gördük ve Bruce Lee'den dayanıklı kalmaya yönelik ipuçları edindik. Yazı serimizin son ve üçüncü bölümü "Dayanıklı ve dirençli kalabilmek için çalışma alanları üzerine" için takipte kalın!

Referanslar

https://goo.gl/jRjmR5

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.