StratejiCo.

Yogayı İş Yaşamına Taşıyarak Dayanıklı Kalabilmek: 3. Bölüm

Yazar: Yazar: Başak Çevik
İletişim: email

9 Ekim 2017

Dayanıklı ve Dirençli Kalabilmek İçin Çalışma Alanları

{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 uyarladık.

Serimizin son bölümünde, gerçekten dayanıklı ve dirençli olmak için üzerine gidilebilecek çalışma alanlarını inceleyeceğiz.

İçinde bulunduğumuz stresli **VUCA dünyası** ile baş edebilmek için **{The Heart of Meditation}** kitabının yazarı **Sally Hempton**'ın önerdiği çalışma alanlarını temel başlangıç noktası olarak alabiliriz. Üç temel çalışma alanı aşağıdaki gibi:

1. Kendini bilmek (Svadhyaya)
2. Yoğun efor ile kanaatkârlık (Tapas)
3. Teslimiyet (Ishvara pranidhana)

Bu terimler yogadan kaynaklı olmakla birlikte iş hayatında karşılıkları da son derece anlamlı, birlikte bakalım:

1. Kendini bilmek (Svadhyaya): Çok basitçe kendinin farkında olmak, kendini sorgulamak anlamına gelir. İkisinin de yolu farkındalıktan geçer. Ancak kendini ve sınırlarını sorgulayanlar, kendilerine meydan okuyabilirler. Nihayetinde dayanıklılık kendimizi bildiğimiz noktadan çıkar ve oradan serpilir.

2. Yoğun efor ve kanaatkârlık (Tapas): Doğru yoğunlukta ve kanaatkârlıkla ortaya konulan efor, farkındalıkla gelen bir arınmaya ve çözülmeye götürür. Dayanıklı kalabilmek için bu son derece önemlidir. İş veya özel yaşamımızda daha dayanıklı-dirençli olabilmek için potansiyelimizi azaltan alışkanlıklarımızı hayatımızdan çıkarmamız gerekir. İlk yoga eğitimimde tapas çalışması olarak 4 ay boyunca çok sevdiğim şeker içeren gıdaları bırakmayı seçmiştim. Elbette kolay olduğunu söyleyemem ancak şekeri hayatımdan çıkarmak "şeker tüketmeyen ben'in" neye dönüştüğünü göstermekle kalmadı, "şekersiz yapamam" diyen yanıma, hayatımda tatlı gıdalar olmadan da olunabileceğini gösterdi. (Sağlığa katkılarını hiç saymıyorum)

"Tapas" tavrını iş yaşamına taşımak, bize yaramayan her türlü alışkanlığı daha iyi için terk etmek anlamına geliyor. Elbette daha iyisi için olsa bile değişim kolay değildir. Ancak sonuçlarının bizi daha dirençli kıldığı da aşikârdır.

3. Teslimiyet (Ishvara pranidhana): Kendini bilmek ve kararlılıkla ortaya konan efor ile işin teslimiyet kısmı başlar. Teslimiyet iş hayatı için kulağa çok yumuşak gelebilir, hatta potansiyeli zorlamamak ve havlu atmak olarak yorumlayanlar da olabilir. Oysaki teslimiyet, tüm samimiyetimizle ve farkındalığımızla kendi sınırlarımızın farkında olup, bu bilinçle sınırlarımızla oynamak ve nerede teslim olunacağı konusunda basiretli olmakla ilgilidir.

İş hayatı özelinde özümsersek: İş yapan herkes var olmak için, dahil olduğu pazarın, rakiplerin ve teknolojik ortam gibi pek çok faktörün bilincindedir. Bu bilinçle herkes iş yapış şeklini geliştirmenin yollarını arar. Eksikler ve geliştirilecek alanlar tespit edilip tüm işgücü ve kaynaklar bu doğrultuda işlenirse sonrasında yapılacak şey sadece teslim olmaktır. Çünkü insan olarak yapabileceğimiz tek şey kendimizi bilip, yapılması gerekenleri öngörüp bu konuda yoğun eforumuzu ortaya koymaktan öteye gidemez, insan olarak bizden öte bir yaşam mevcuttur. (VUCA dünyasına hoşgeldiniz)- bu nokta modern insanın yoğunlukla göz ardı ettiği bir gerçek-.

Bizi aşan, kontrolümüz dışındaki bu alana gelene kadar, kendimizi bilmek ve **{kendimiz}** üzerinde çalışmak **(svadhyaya)** ve bu konuda tüm samimi eforu ortaya koymak, kendimizi bildikten sonra gerekli aksiyonları alarak belki de belli alışkanlıklarla vedalaşmak **(tapas)**insan olarak (ve hatta şirket olarak) boynumuzun borcudur. Ancak bundan sonra yapılacak şey teslim olmaktır **(Ishvara pranidhana)**. İşte bu noktada gelen teslimiyet, kontrolümüz dışındakine müdahaleden kaynaklı stresi yok ettiği gibi bizi hayata karşı daha dirençli kılar. Nihayetinde bu noktada "başarılı" olmasak da elimizden geleni gerçekten yaptığımız için kendimizi başarısız hissetmeyiz.

Başka bir deyişle **farkındalığı yüksek bireyler bunu yenilgi değil, öğrenme ve deneyim olarak tanımlar.** Ishvara pranidhana iş yerinde cesur, kendine inançlı ve deneysel olma tavrıdır ve bize gelişmek için alan yaratır.

Sandığımızdan fazlasıyız!

Son olarak yine Sally Hempton diyor ki:

> "Yeteneklerimizin sınırını aşan, kişisel dönüşümün ötesinde daha derin ve zımni bir direnç hali mevcut. Bu dirençlilik hali; önsezi, içgörü ve kriz anında belirip gelişimimize yol açan seçimlerimizin bileşimidir. Bazı psikologların dirençli insanlarda görüldüğüne işaret ettikleri içgörü, empati, espri, yaratıcılık, esneklik, zihni yönetebilme yeteneğinin ötesinde, karakteri aşan daha derin bir dirençliliktir. Yani aslında iş veya özel yaşamda sandığımızdan fazlasıyız. İçimizdeki dirençlilik tıpkı dipsiz bir kuyu ve tek ihtiyacımız olan doğru araçlar ve doğru zihniyet ile bu dirençli yanımızı yüzeye çıkarmak."

1. Bölüm: Ya stres iyi bir dost ise?

2. Bölüm: İş yaşamında Bruce Lee'den ne öğrenebiliriz?

Sonuç

VUCA dünyasının önümüze koyduğu güçlükler gün geçtikçe daha da karmaşık ve bilinmez hale geliyor. Karşımıza ne çıkacağını bilmediğimiz için onu nasıl çözeceğimizi de bilmiyoruz. **Dayanıklı ve dirençli olmanın bu belirsizlikle baş etmek için verimli bir**

araç olarak kullanılabileceğini savunmaya çalıştık. Eğer siz de iş yerinizde ya da şirketinizde dayanıklı olmak istiyorsanız, **bize ulaşın.**

Referanslar

https://goo.gl/VnD2fD

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.