

Hürriyet

Kötümserler asla
hayal kırıklığına
uğrayamazlar.

Anonim

14

Temmuz 2013

İK



Pardon, soyadınız neydi?

Haberin sayfa 2'de

SAYI 927

yenibiris:) internet ortağı

iyimser olmak kötümser olmak



■ İş hayatında iyimser olmak mı iyidir yoksa kötümser olmak mı? Bir görüşe göre iyimser yöneticiler, çalışanlarını motive etme ve verimliliği artırma konusunda daha başarılı. Diğer bir görüşe göre ise iyimserlik şirketleri batırıp, ekonomik krizlere bile neden olabilir.

Burcu ÖZÇELİK SÖZER'in haberi sayfa 12'de

iyimser olmak mı iyi kötümser olmak mı?

Gerek yaşantımızda gerek iş hayatında iyimserlik ve kötümserlik kimi zaman avantaj kimi zaman dezavantaj. Genel görüşe göre iyimser kişiler etrafındakilere pozitif elektrik yayarak motivasyonu ve verimliliği artırıyor. Fakat bunun tam tersini savunanlar da var. Bazen iyimserlerin hayatla ve gelecekle ilgili gerçekçi olmayan tutumları, tedbirsiz davranışlarına neden olabiliyor. Bu görüşe göre ekonomik krizlerin ve batan şirketlerin nedeni iyimserlik.



Burcu ÖZÇELK SÖZER

En genel tanımla iyimserlik olayların iyi gideceğine, kötümserlik ise her şeyin kötü sonuçlanacağına olan inanış. İyimser kişiler olumsuz olaylardan daha az etkileniyor, moralini, motivasyonunu kolay kolay kaybetmiyor ve etrafına da pozitif enerji yayıyor. Kötümserler ise tam tersi, her şeyin en kötüsünü düşünüyor ve depresyona daha kolay giriyorlar. Etrafımızda hangisinden çokça varsa sizi de etkisi altına alması olası.

İş yaşantısında genel görüş iyimser kişilerin fayda sağladığı yönünde. Çünkü iyimser kişilerin daha başarılı oldukları, etrafını motive ettikleri varsayılıyor. Fakat iş hayatında bazen kötümser olmanın da iyi olduğunu savunanlar var.

Cevresini de motive eder

DBİ Davranış Bilimleri Enstitüsü Kurucu Başkanı uzman psikolog Emre Konuk, iyimserlik ve kötümserliği 'olumsuz olayları, durumları açıklama tarzı' olarak tanımlıyor. Konuk'a göre,

Kötümserler: Durumdan kendilerini sorumlu tutma eğiliminde oluyorlar. Durumu kalıcı görüyorlar ve ne yaparlarsa yapınlar değişmeyeceğini düşünüyorlar. Eğer bu tutum yaygınlaşırsa depresyon büyük ölçüde kaçınılmaz görülmüyor. Yani sigara kanser için nasıl bir risk oluşturuyorsa, kötümserlik'te depresyon için öyle risk oluşturuyor. Baş işe yarayabiliyor, ama kesildiğinde geri gelebiliyor. İyi haber şu ki: bu düşünce yapısını değiştirmek mümkün. Kötümserlerin riskleri depresyona da sınırlı değil. Kötümserlerin sağlıktan da etkileniyor. Daha sık hastalanıyor, bağışıklık sistemleri zayıflıyor ve daha erken ölüyorlar.

İyimserler: Durumdan başkalarını sorumlu tutma eğiliminde oluyorlar. Yaşamını geçici ve yaşamlarının diğer yarısını etkilemeyecek bir durum olarak görüyorlar. Eğer bu tutum yaygınlaşırsa iyimserler başlarına ne gelirse gelsin depresif bir hal yaşamıyorlar, yaşayacak olurlarsa da çabuk toparlanıyorlar.

Emre Konuk, iyimserlerin iş hayatında daha avantajlı olduğunu düşünmelerinden. Konuk, "İyimser bir yönetici ya da çalışan olumsuz yaşam olaylarından, iş yaşamını ırlık çıkışlarından, ilişkilerde yaşanan sorunlardan çok daha az etkilenerek, çabuk toparlanacak ve en önemlisi çözüme odaklanacak ve çevresini motive edecektir.

Bunlar kendi başına iş yaşamında ciddi fark yaratan tutumlardır. Bunlardan hareket ederek kötümser bir yönetici ve çalışan iş yaşamında neye mal olacağına, çevresine neler yaşatacağına rahatlıkla tahmin edebiliriz" diyor.

Kötümser kişiler sürekli olarak bir felaket senaryosunun başlarına geleceğine inanarak yaşıyorlar, bu da hayattan keyif almalarına, muthu olmalarına engel oluyor. Sürekli felaket tellahlığı yaparak etrafındakilerin de tadını kaçırıyorlar. Uzman psikolog Mehtap Hisar, sürekli yapıcı olmayan bir tutum, memnuniyetsizlik ve kötümserlik içinde olan bir çalışan iş ortamında bir süre sonra yalnızlaşacağını söylüyor: "Bir işyerindeki tırettekinlik, motivasyonun ve performansın devamlılığı için işteki tatminin çok kritik bir önemi var. Motivasyonu ve işyerindeki kariyer planları hakkındaki beklentileri düşük olan bir çalışan, bir süre sonra etrafındaki çalışma arkadaşlarına da olumsuz etkileyecek ve işyerindeki verimlilik düşecektir. Ayrıca umudu olmayan bir kişinin, kariyer hedeflerinin olması ya da bu hedeflere istikrarlı bir şekilde ulaşma konusundaki azmi, kararlılığı ve kendini gerçekleştirme sürecindeki inancı düşük olur. Dolayısıyla kötümser bir çalışanın motivasyonu ve performansı, bu olumsuz tutumdan etkileneneğinden, bu kişinin başarılı olma, üst yöneticiler tarafından farkedilme ve kariyerinde yükselme ihtimalleri iyimser bir çalışana kıyasla daha düşüktür."

Kararlıysa, kötümser bir çalışan da sadece kendinin değil çalışma arkadaşlarının da motivasyonunu, işe bağlılığını düşürüyor. Uzman psikolog Mehtap Hisar, "Kötümser bir çalışan yalnızca performansı düşük bir çalışan olarak bir kuruma zarar vermez, aynı zamanda çalışma arkadaşlarının da performansını dolaylı olarak olumsuz etkiler. Düşük motivasyon, beklentilerinin gerçekleşmeyeceğine olan inanç ve umutsuzluk, kuruma olan bağlılığı, iş tatminini ve performans düzeylerini şüphesiz düşürecektir. Yine bir yöneticinin iyimser olması, çalışanlarının motivasyonunu koruma, performanslarının istikrarlılığında sağlama ve pozitif grup dinamiği oluşturma gibi etkin liderlik özellikleri



göstermesinin ön bir koşulu gibidir. Başarılı bir yönetici, hem kendi hem de çalışanlarının şirket hedef ve değerleri olan inancını yüksek tutmalı, çalışanlarına iyi gönderecek ve kurumla ya da iş süreçleriyle ilgili çalışanlarından karamsarlığa düşen olduğunda bunu farkedip, doğru bir iletişim ile çalışanlarını bilgilendirmelidir. Bir yöneticinin bunu yapabilmesi için öncelikle kendisinin geleceğe dair umutlu, iyimser ve inancı olmasın gerekir" diyor.

Fakat kötümserliğin bazen faydalı olduğunu savunanlar da var. Prof. Dr. Acar Baltas iyimserliği olayların iyiye gideceği konusunda genel bir inanç olarak yorumluyor ve bazı durumlarda kötümserliğin yararlı olabileceğini söylüyor: "Literatürde iyimserliğin cerrahi girişimlerden sonra daha hızlı

iyileşme, daha az hastalanma ve düşük ölüm riski içerdiği konusunda bilgiler var. Ancak iyimserlerin kendilerini risk altında görmemeleri sağlıklı davranışlar geliştirmelerini engelleyebilir. Kötü şeylerin kendi başına gelmeyeceği kabulü, çok geç olana kadar (sigara ve alkol tüketimi veya hızlı araba kullanmak gibi) riskli davranışlara devam etmelerini engellemez. İyimserlerin hayat ve gelecekle ilgili gerçekçi olmayan tutumları yarardan çok zarar verme eğiliminde olabilir. Örneğin zamanında önlem alınmayan sorunlar büyüyebilir ve kontrolden çıkabilir. Bu nedenle bazı durumlarda kötümserlik yararlı olabilir. Zarar verici kötümserlik ise etki alanında olmayan ve değiştirilemeyeceği konulardan şikayet edenlerdir. Bu insanlar hem iş hayatı için, hem de sosyal çevre için hayat kalitesini düşüren ömür törpüsü insanlardır."

Baltas, iyimserliğin iş hayatı için sakıncalı olduğunu düşünüyor: "Asrıya kaçmayan bir kötümserlik, kişilerde de kurumlarda da hayatta tutar. Ekonomik krizlerin de, batan şirketlerin de nedeni iyimserliktir. Son yıllarda kendi mesleklerinde sıkışan ve psikolojiyi kendilerine iş seçen sahte guru ve kişisel gelişim uzmanları iyimserlik balonu oluşturmuşlardır. Bir saçmalık binlerce kere tekrarlanınca doğru olmaz. İyimserlik balonu da bu kategoridedir."



Prof. Dr. Acar Baltas

Türkler tedbir almayacak kadar iyimser

20 yıl klinikte, 25 yıldır da iş hayatına hizmet veren bir psikolog olarak Prof. Dr. Acar Baltas, Türkler'in olumsuz tutuma sahip iyimser insanlar olduğunu söylüyor. Baltas, çelişkili gibi görünen bu durumu şöyle açıklıyor: "Türkler olumsuz durumlara karşı 'bir şey olmaz' diye tedbir almayacak iyimserliğe sahip, buna karşılık 'bu olumsuz duruma hangi davranışlar neden oldu ve bu durumdan nasıl bir ders çıkarabiliriz diye düşünecek yerine; hay Allah bu neden oldu, keşke olmasaydı' diye yarar sağlamayacak ve sonucu değiştiremeyecek kötümserliğe sahiptir."

Acar Baltas, iyimserlerin daha uzun yaşadığı tezini doğru bulmuyor, bunun tam tersini savunuyor: "İyimserler iyi düşünemeli iyi olur. Kötü düşünüp kötüye çabırılmayın" yaklaşımı nedeniyle daha kısa yaşıyorlar. Ancak doğru, hayatlarından daha memnun yaşıyorlar."



Emre Konuk



Mehtap Hisar

Duygular buluşucysa eğer...

Nasıl ki gülen bir insan gördüğümüzde içimiz açılıyor, kötümser bir insan gördüğümüzde içimiz

iyimserlik ve kötümserlik genetik değil çocuk yaşlarda ve ergenlikte öğrenilen şeyler. Kalıplaşmış davranışları değiştirmek kolay değil ama değiştirileceğimizi bilmek işe başlayabilir. Genelde bu konuda bir uzmandan da destek alınabilir. Hayata daha iyimser bakmak isteyenlere birkaç küçük tavsiye:

■ Dünyanın size karşı olduğu fikrini kafanızdan alın. Geometre bir açı veya hayal kırıklığı yaşadığınız diye gelecekte de hep aynıız başınıza geleceğini düşünmeyin. Keşaneti gerçeğe dönüştürmeyin. Her görevde başarısız olacağınız düşünün, sonunda gerçekten başarısız olabilirsiniz.

- Bakış açınızı değiştirin. Yeni bir görev karşısında "Bunu daha önce hiç yapmadım" diye düşünmek yerine "Bu yeni bir şey öğrenmek için bir fırsat" diye düşünebilirsiniz.
- Olumlu ifadeler kullanın. Sözle hatırlatmalarda bulunacak kızık örnekleri yazın. Mesela "Her şey mümkün", "Daima bir alternatifim var" gibi. Bunları her zaman görebileceğiniz yerlere, mesela banyo aynasına, bilgisayar ekranına asın.

- Hayat kısa. Kendinizi gelecek hakkında kötü hissettiğinizde her dakikanın ne kadar önemli olduğunu hatırlayın ve yaşamdan keyif almaya bakın. Kötümserlik henüz olmasın ve olmasın da kesin olmayan şeylerle vakit kaybetmemeye neden olur.
- İyimserlikte dengeyi iyi kurun. Hiç kimse Pollyanna'lık oynamazı beklemiyor, kötü hiçbir şey olmayacak diye beklemeyin. Gerçekçi olun, iyilele kötüyü beraber alın. İyinin kötüyü aşacağını düşünün. En

- kötüsüne hazırlıklı olun ama en iyisini umun.
- Mutlu olmayı öğrenin ve yakın arkadaşlarınızla sevginizi paylaşıp.
- Bir şeylerle meşgul olun. Müzik dinleyin, hayvanlarla oynayın, arkadaşlarla ve akrabalarla ziyaret edin, arkadaşlarla sohbet edin, yemek pişirin, alveriş yapın... liste sonsuz.
- Gülmüseyin.
- Dünyayı daha iyi bir yer yapmak için kendinize ve yeteneklerinize inanın.

En kötüsüne hazırlanın ama en iyisini umun

- Bu fikirlerinizi başkalarına, özellikle kötümserlere de aktarın.
- Etrafınız iyimser kişilere donatın. Onların olaylar karşısında nasıl davranacağına ve nasıl cevap verdiğine bakın ve siz de onlar gibi davranın. Pozitif insanlar arasında olmak sizin de modunuza değistirecek, daha pozitif olmanızı sağlayacaktır.
- Fiziksel olarak kendinize bakın. Eğer sağlıklı beslenir, diyet yapar, de aktivitelere katılır ve yeterli kadar uyuyun, (Kaynak: www.wikiknow.com, www.ehow.com)