

İYİ Mİ OLACAK YOKSA KÖTÜ MÜ? WILL IT BE GOOD OR BAD?

Yaşadıklarımızı açıklama tarzımız, bizim iyimser ya da kötümser olduğumuzu belirliyor.

The way we interpret what we experience defines if we are an optimist or a pessimist.

 DBE DAVRANIŞ BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ KURUCU BAŞKANI EMRE KONUK
DBE BEHAVIORAL SCIENCES INSTITUTE FOUNDING PRESIDENT EMRE KONUK
 NECİP ŞAHİN





MUTLULUK

Gelir düzeyi ile mutluluk, doğrusal bir ilişki içinde değildir. Yani temel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra para mutluluk getirmiyor. Bu yüzden de iyimserliğin de gelir düzeyi ile doğrudan bir ilişkisi yoktur.

HAPPINESS

The relationship between happiness and the level of income is not necessarily a linear one. In other words, as long as our basic needs are met, money does not bring happiness. Therefore optimism has nothing to do with how much money we make.

Günlük hayatımızda birçok problemle uğraşıyoruz. Bazılarımız bu durumun gelip geçici olduğunu bilirken, bazılarımızsa her seferinde yaşanan o durumun hayatlarında hep kalacağına inanıyor. İşte bu problemleri yorumlamamızın sonucunda da iyimser ya da kötümser olarak sınıflandırıyoruz aslında. Durumdan kendinizi sorumlu tutma eğilimindeyseniz ve bu durumu kalıcı olarak değerlendiriyorsanız “kötümser” sınıfta yer alıyorsunuz. Eğer içinde bulunduğunuz durumdan başkalarını sorumlu tutuyor, bunun geçici olduğunu

düşünüyor ve yaşamınızın diğer yanını etkilemeyeceğini biliyorsanız, işte o zaman “iyimser”siniz.

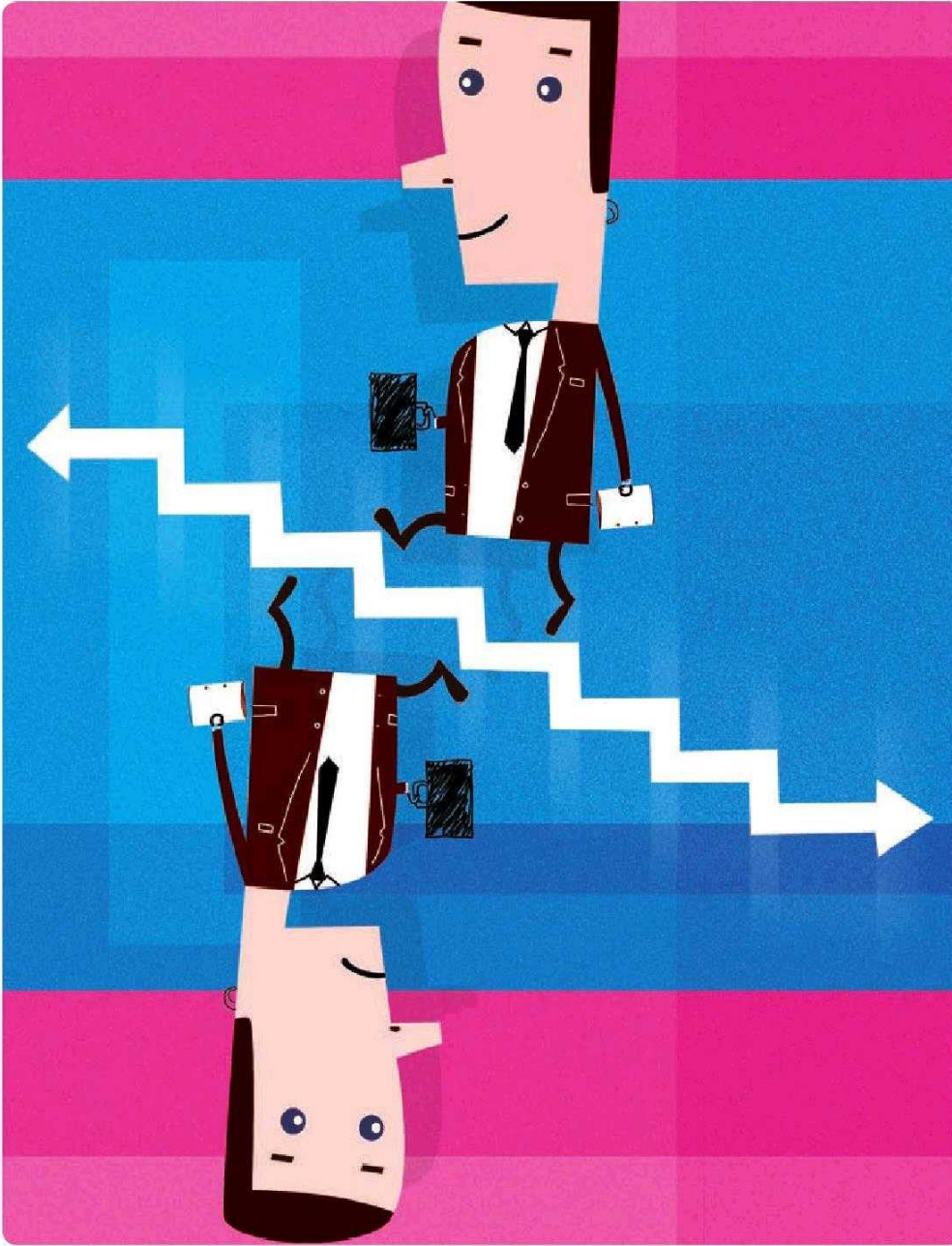
İŞ HAYATINDAKİ FARKI

İyimser olmanın avantajlarını ve kötümserliğin dezavantajlarını aşağı yukarı hepimiz deneyimleyerek öğrendik. Ancak, bunun bize iş hayatında kazandırdıklarının ya da kaybettirdiklerinin üzerinde çok durmamışızdır. Oysa iş hayatındaki karamsar tavrımız yüzünden belki de istediğimiz başarıya ulaşamamış olabiliriz. Yapılan araştırmalar karamsarların yaşadıkları ▶▶

We deal with many problems in our daily lives. While some of us realize that these are transient situations others believe that these problems would stay the rest of their lives. In fact, the way we interpret our problems defines if we are categorized as a pessimist or an optimist. If you tend to blame yourself for the situation and think of it as a permanent problem, you belong to the pessimist category. However if you tend to blame others for the situation but know that it was transient and would have little effect on the other aspects of your life, then you are an optimist.

THE DIFFERENCE IN BUSINESS LIFE

We have all learned the advantages of being an optimist and disadvantages of being a pessimist through experience in our lives. However we pay little attention to how these different states of mind encourage or discourage us in business life. In fact it is very possible that we may not achieve the desired success in business life because of our pessimist attitudes. Various researches have shown the hopelessness that pessimists often feel leads them to ▶▶



ZAMANLA GEÇER

Yaşadığımız hayatta herkesin kendine göre sorunları olduğu doğru. Ancak bunun sadece bizim başımıza gelmediğini ve her şeyin gelip geçici olduğunu unutmamak gerekir.

TIME HEALS ALL WOUNDS

It is true that everyone have their own problems in life. However we must not forget that these problems are not specific to us and everything in life is transient.

çaresizlik hissi yüzünden depresif bir tavır sergilediğini ve bu sebeple de kendilerini yeterli kadar iyi ifade edemediklerini söylüyor. Buna bağlı olarak da iyimser ya da kötümser oluşumuz gelecekle ilgili beklentilerimizi de belirliyor. Kötü olayların geçici olmadığını ve genel nedenlere bağlı olduğunu düşünenler, olayların kontrolünü çabuk kaybediyorlar. Bu yüzden de iş hayatının getirdiği zorluklar karşısında daha kolay pes ediyorlar. İyimserler ise iş yaşamının iniş-çıkışlarından daha az etkilenecekleri için çözüme odaklanıyorlar ve çevresini

motive ediyorlar. Dolayısıyla iyimserlik ya da kötümserlik iş hayatında ciddi fark gösteren durumlar oluyor.

GELİŞTİRİLEBİLİR İYİMSERLİK

Olayları açıklama tarzımızı genellikle çocuk yaşlarda ve ergenlikte öğrendiğimiz için bazı şeyleri değiştirmek zor olabilir. Ama hiçbir şey imkânsız değildir. Öncelikle bize çok normal gelen, yerleşmiş ve sıkıntılı yanlarımızın değişebileceğini bilerek işe başlayabiliriz. Sonrasında gelişecek olaylar, tamamen bu inanca tutunmamıza bağlıdır. ■

a depressive state which keeps them from expressing themselves adequately. Consequently being optimistic or pessimistic determines our future expectations. Those who feel unwanted situations are not transient and stem from life itself tend to lose control of the events more easily. Therefore in the face of work related problems, they give in more easily. On the other hand, because optimists are less affected by the ups and downs of business life they tend to focus on the solution and motivate others. In other words, being an

optimist or pessimist has a serious impact on our work life.

IMPROVABLE OPTIMISM

Since we generally learn how to interpret events in our childhood or adolescent years, it might be difficult to change certain things. But nothing is impossible. The first step could be realizing our established troublesome habits that we think of as normal and accepting that we could change them. The rest depends on whether we hold on to this belief or not. ■