

Cilt 3, Sayı 3

MOTIVATED

SİZE İLHAM VERECEK BİR DERGİ

Yaşlanmak ve Kuşak Farkını Kapatmak

Birlikte çalışabiliriz!

Büyüme veya Yaşlanmak

Yaşlılara Destek Olmak

Sevme Sırası Sizde



3

**40 Yaşını Geçtiniz mi?
Yaşlı Nedir?**

4

Kuşak Farkını Kapatmak
Birlikte çalışabiliriz!

6

Büyümek veya Yaşlanmak

8

Kalp Sesiyle**Çocuk Yetiştirmek**Bridging the gap between parents
and children

10

Yaşlılara Destek Olmak
Sevme Sırası Sizde

11

Sorularınıza CevaplarÇalışmaya yeni başlamış genç iş
arkadaşımın nasıl iletişim kurabil-
irim?

12

Düşünmeye Değer Sözler
Yaş: Bir Ruh Hali

Garip, değil mi? Yaşlandıkça algılarımız nasıl da değişir. Ben çok küçükken, benden sadece 2 yaş büyük olan abim "büyük" olarak tanımlanırdı. 1. sınıftayken 4. sınıfları daha üstün bir yaşam biçimi olarak görürdüm, fakat 6. sınıfa geldiğimde 4. sınıftakilerin aslında küçük çocuklar olduğunu fark edecek kadar büyümüş ve akıllanmıştım.

Ben 13-14 yaşına gelene kadar annem ve babam bilinebilecek her şeyi kesinlikle bilirken, bir gecede tamamen bilgisiz hale geldiler. Onları asla çocuk olarak hayal edemezken, şimdi kendi çocuklarımla birer anne ve baba olduğuna inanmakta zorlanıyorum. Büyükbabam ve büyükbabam hep yaşlı görünürken, şimdi ben kendim bir büyükanneyim ve kendimi hiç yaşlı hissetmiyorum. Neden hissedeyim ki? Annem, torununun çocuğu olduğunda ne yaşlı görünüyordu ne de yaşlı gibi davranıyordu.

Yaşın yıllardan çok bir tavır meselesi olduğunu keşfediyorum. Bazı insanlar için yaşları ilerledikçe yeni deneyimler ve bakış açıları kazanma olasılığı heyecan vericidir. Diğerleriyse her yaş gününde sızlanır, birkaç kırışık veya ilk çıkan beyaz saçlar yüzünden şikayet eder veya kendilerinden çok daha genç müdür veya patronlarla beraber çalışmak zorunda olmaktan yakınırlar.

Doğru, her yeni yaşam aşaması yeni bir takım mücadeleleri getirir, fakat yaşlanmaya "henüz en iyi yere varmadım" tavrı içerisinde bakmak ve her günün, ayın ve yılın tadını çıkarmak çok daha iyi değil midir?

Motivated'in bu sayısındaki öyküler, makaleler ve alıntılar yaşlanmanın harikulade bir macera olabileceğini ve hatta bir sonraki kuşakla birlikte çalışmanın yaşanabilecek en değerli deneyimlerden biri olabileceğini gösteriyor. Keyifle okuyun!

Motivated Dergisi Adına
Christina Lane

Sayı
Editör
Tasarım

Cilt 3, Sayı 3
Christina Lane
awexdesign.com

İletişim:
Email
Web sitesi

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

Copyright © 2011 by Motivated,
Her Hakkı Mahfuzdur

“40 Yaşını Geçtiniz mi?”

Belki de daha yeni başlıyorsunuzdur!

ARAŞTIRMACILAR TÜM ZAMANLARIN VE TÜM ALANLARIN EN BAŞARILI 400 İNSANINDAN OLUŞAN BİR LİSTE DERLEMİŞTİ. Bu listede diplomatlar, savaşçılar, filozoflar, şairler, sanatçılar, yazarlar ve bilim adamları yer alıyordu.

Listedeki her ismin ardında o kişinin başarıyı veya en önemli başarısı yer alıyordu. Bu tür listeler büyük ölçüde öznel olduğundan, liste tarihçiler ve diğer uzmanlardan oluşan bir kurulun görüşüne sunuldu. Kurul son liste üzerinde bir görüş birliğine varana dek isimler ve başarılar eklendi ve çıkarıldı.

Her kişinin doğum tarihinden ve en büyük başarısını gerçekleştirdiği yıldan yola çıkılarak, o kişinin kaç yaşında en başarılı dönemini yaşadığı saptandı. Liste daha sonra performansın en üst düzeyde olduğu yaş sıralamasına göre ayrıldı ve on yıllara bölündü.

60 - 70 yaş arası insanların dünyanın en büyük başarılarından %35'ine, 70 - 80 yaş arasındaki insanların %23'üne ve 80 yaş üstündekilerin %8'ine imza attığı görüldü. Başka bir deyişle, bugüne kadar yapılan en büyük işlerin %66'sı, 60 yaş ve üzeri insanlar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Bu %66'lık orana, 50'lerinde olan %24'lük ve 40'larında olan %9'lük dilimi de eklersek toplam oran %99 eder. Listedeki 400 insandan sadece %1'lik kısım en büyük işini 40 yaşından önce yapmış! 40 yaşın altındaki grubun başarıları iki kategoriye ayrılıyor: gençlik atılganlığını ve dayanıklılığını gerektiren başarılar; örneğin Büyük İskender'in zaferleri ve süper duygusal yaradılışları ve kısa ömürleri ile simgeleştirilen lirik şiir; örneğin Shelley ve Keats gibi şairlerin yazdığı şiirler.

Eğer 40 yaşını geçtiyseniz ve zirveyi geride bıraktığınızı düşünüyorsanız, yanılıyorsunuz! Belki de en verimli çağınıza daha yeni giriyorsunuzdur! ■



Yaşlı Nedir?

Herkes hissettiği yaşıdır.

—Guatemala Atasözü

Hiç kimse yaşadığı yıl sayısıyla yaşlanmaz. İdeallerimizden vazgeçtiğimiz ölçüde yaşlanırsınız. Yıllar cildi kırıştırabilir, fakat coşkudan vazgeçmek ruhu kırıştırır.

—Samuel Ullman

İnancınız kadar genç, kuşkunuz kadar yaşlı; kendinize güveniniz kadar genç, korkunuz kadar yaşlı; ümidiniz kadar genç, ümitsizliğiniz kadar yaşlısınızdır.

—Douglas MacArthur

Kuşak Farkını Kapatmak

Birlikte çalışabiliriz!

Claire, yirmili yaşlarının sonlarında olan bir yönetici, kendi babasından büyük yaştaki erkeklerin bulunduğu bir departmanı denetliyordu. Ellili yaşların başında olan Tom ise iş akadaşlarının kendi çocuklarından küçük yaşta olduğu bir internet firmasında çalışmaya yeni başladı. 68 yaşındaki Myra, yakın zamanda emekliliğini bırakarak beyannamelerin işleme alınmasına yardımcı olmak üzere ayda birkaç günlüğüne bir bankada çalışmaya başladı.

İşgücümüz hiç bu kadar çeşitlilik göstermemişti. Farklı değerlere, tutkulara, görüşlere ve kafa yapılarına sahip birkaç kuşak bugün işyerlerinde çalışıyor.

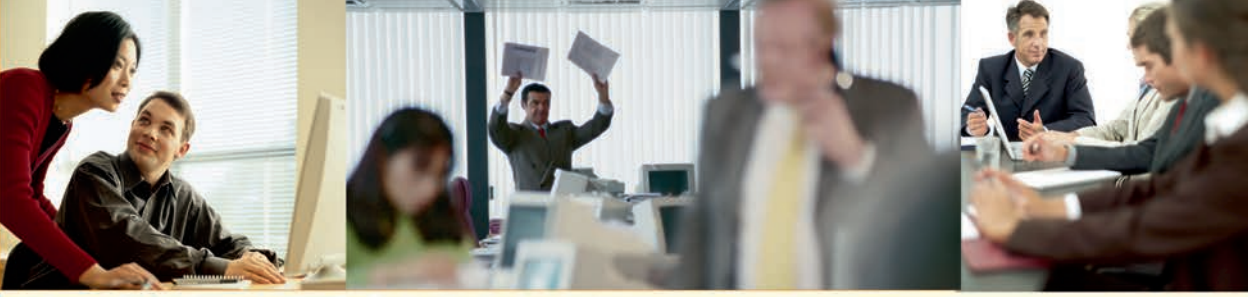
Büyük ölçüde rastlantısal olan işyerindeki bu kuşak harmanlamasının bir olumlu sonucu ise yaratıcılık. Farklı bakış açılarına sahip kişiler, her zaman sorun çözme ve gelecek fırsatlar için yeni düşünceler ve fikirler üretme potansiyeli taşırlar. Fakat fikir ayrılığı gibi talihsiz bir sonuç doğabilir. Koridorlarda ve soğuk su cihazının çevresinde “Çalışma ahlakına sahip değiller. Bunlar bir yığın tembel!” veya “Saat 5’ten sonra başlayan toplantılara katılmam, benim bir hayatım var!” gibi yorumlar duyulur.

Yaşı daha büyük olan çalışanlar, baş döndürücü çoklu görevler için gençlerden daha az kondisyonludur. Düzenin ve hiyerarşinin değerini hatırlayan yaşça daha büyük profesyonellere genç meslektaşları uçarı gelebilir.

Yaşlar, yüzler, değerler ve görüşlerin bu karışımını idare etmek zorluğu gitgide artan bir görevdir ve “farklılıkların yönetimi en zorlu dönemde” şeklinde ifade edilmektedir.

Başarılı firmalar bu zor ikilemin nasıl üstesinden geliyor? Generations at Work’e göre, bu firmalar geleneksel olmayan, esneklik gösteren, saygılı ilişkileri vurgulayan ve yetenekli elemanları kaybetmemeye odaklı işyerleri kuruyor. İşte size çalışma hayatında karışıklığı ve zıtlışmayı önlemek için önerilen 5 tavsiye:





Personel farklılıklarını tespit edin. Çalışanlarınıza müşterilerinize davrandığınız gibi davranın. Onlar hakkında öğrenebileceğiniz her şeyi öğrenin, özel ihtiyaçlarını karşılayın ve özel tercihlerine göre hizmet verin. Kişisel program isteklerine, iş/özel yaşam dengesi konularına ve gelenek dışı yaşam tarzlarına uyum göstermeye gayret edin.

İşyeri seçenekleri yaratın. İşyerinin yapılan iş, hizmet edilen müşteriler ve orada çalışanlar etrafında kendini şekillendirmesine izin verin. Yetki zincirini kısaltın ve bürokrasiyi azaltın.

Çok yönlü bir yönetim şekliyle çalışın. Size rapor verenlere resmin bütünü, belirli hedef ve ölçüleri gösterin. Sonra onları serbest bırakın. Onlara uygun geribildirim yapın, onları ödüllendirin ve takdir edin.

Yeteneğe ve inisiyatife saygı duyun. En acemisinden en deneyimlisine kadar her elemana, sunacak harika yeteneği varmış ve elinden gelenin en iyisini yapmaya hevesliymiş gibi davranın. İnsanlar ve iş arasında iyi bir eşleşme sağlamak için işe eleman alırken dikkatli davranın.

Değerli elemanı elde tutun. Değerli elemanı elde tutmak bugünün ekonomisinde müşteri bulmak ve elde tutmakla tamamen aynı ölçüde değerlidir. Birebir koçluk seanslarından, etkileşimli bilgisayar derslerine, geniş ve çeşitli bir sınıf müfredatına kadar birçok eğitim sunun. Yan hareketleri ve daha geniş görevleri teşvik edin. Yeni teknoloji, yeni çalışma alışkanlıkları, performansı etkileyecek

değişimler karşısında, genç ve yaşlı profesyonellerin birbirine her zamankinden daha çok ihtiyacı vardır. Eğer şirketler farklı kuşaklara kapılarını kapatırsa, işteki ve işletimdeki uzun yılların uzmanlığı kaybedilebilir.

Yaşça Büyük Olan Elemanlar Hakkındaki Söylentiler.

En iyi ve en parlak elemanlar için savaşılan şirketlerin çoğu artık işe daha yaşlı elemanları almanın veya yeniden almanın yararlarını fark etmeye başlıyor. Yaşlı insanlar hakkındaki söylentiler ve önyargılar, çoğu kez harika bir eleman kaynağını kullanmakta bazı yöneticilerin gözlerini kör eder.

İşte size en yaygın yanlış düşüncelerden bazıları:

- Yaşlı elemanlar değişime karşıdır ve yeni becerileri öğrenmekte yavaştır.
- Yaşlı elemanlar daha az enerjiktir ve fazla sağlık sorunları vardır.
- Yaşlı elemanların emeklilik öncesinde çok sayıda üretken yılı kalmamıştır.

Gerçek nedir? Değişime direniş herkeste olur, özellikle değişim iyi tanıtılmadıysa, eğitime dayalı değilse veya yanlış algılandıysa. Yaşlı insanlar yeni görevlere ve farklı iş ortamlarına herkesten daha fazla direnç göstermez.

Ortalama olarak, yaşlı elemanlar gençlerden daha sağlıklıdır. İnsanlar ellili yaşlarına girerken, çoğunun erken emeklilik gibi bir planı yoktur. Birçok insan ellili yaşlarında yeni bir kariyere başlar ve çeyrek asırlık tam faaliyet planlar. ■

Büyüme^{veya} Yaşlanmak



—Yazarı Bilinmiyor

Üniversitenin ilk gününde profesörümüz kendini tanıttı ve daha önce tanımadığımız birisiyle tanışmamızı istedi. Ayağa kalkıp etrafa bakarken bir el nazikçe omuzuma dokundu. Arkamı döndüm ve yüzü kırışmış ufak tefek bir hanımın tüm varlığını aydınlatan gülümsemesiyle bana doğru ışık saçtığını gördüm. “Merhaba yakışıklı! Benim adım Rosa. 87 yaşındayım. Sana sarılabilir miyim?” dedi.

Güldüm ve coşkuyla cevap verdim: “Elbette sarılabilirsin!” O da bana sımsıkı sarıldı.

“Bu kadar genç ve masum bir yaşta neden üniversitedesin?” diye sordum. Şakayla cevap verdi: “Zengin bir koca arıyorum. Evlenip iki çocuk sahibi olmak, sonra da emekli olup seyahat etmek istiyorum.”

“Hayır, gerçekten!” dedim. Bu yaşta böyle bir şeye kalkışması için onu neyin motive ettiğini merak etmiştim.

“Her zaman üniversite eğitimi almayı hayal etmiştim, işte şimdi bunu yapıyorum!” dedi.

Dersten sonra öğrenci birliği binasına yürüdük ve çikolatalı milkshake içtik. Ondan sonraki üç ay her gün sınıftan beraber ayrıldık ve hiç durmadan

konuştuk.

O benimle bilgeliğini ve deneyimlerini paylaşırken, ben hep bu “zaman makinesini” büyülenerek dinledim.

Yıl boyunca, Rosa kampüsün ikonu haline geldi ve gittiği her yerde kolayca arkadaş edindi. Süslenmeye bayılırdı ve diğer öğrencilerin ilgisini üzerine çekmekten çok zevk alırdı. Hayatını yaşıyordu!

Yarı yıl tatilinin sonunda Rosa’yı futbol ziyafetimizde konuşmaya davet ettik. Bize öğrettiğini asla unutmayacağım. Tanıtıldı ve sahneye çıktı. Hazırladığı konuşmayı okumaya başlamıştı ki, elindeki notları yere düşürdü.

Amacına ulaşamamış ve biraz da utanmış halde mikrofona uzandı ve şöyle dedi: “Özür dilerim! Çok gerginim. Konuşmamı tekrardan düzenlemem imkansız, onun için size sadece aklımda kalanları söyleyeceğim.” Biz gülerken, boğazını temizledi ve konuşmaya başladı:

“Yaşlandık diye oynamayı bırakmayız; oynamayı bıraktığımız için yaşlanırız. Genç kalmanın, mutlu olmanın ve başarıya ulaşmanın yalnızca dört sırrı vardır. Her gün gülmeli ve mizahı bulmalısınız. Bir hayaliniz olmalı.

Hayallerinizi yitirirseniz, ölürsünüz. Etrafta dolaşan birçok ölü insan var, bunun farkında bile değiller!” dedi ve ekledi:

“Yaşlanmak ve büyüme arasında çok büyük bir fark vardır. Eğer 19 yaşındaysanız ve bütün yıl yatıp hiçbir şey üretmezseniz, 20 yaşına girersiniz. Eğer ben 87 yaşındaysam ve bütün yıl yatıp hiçbir şey üretmezsem, 88 yaşına girerim. Herkes yaşlanabilir. Bu hiçbir hüner ya da beceri gerektirmez.”

“Önemli olan her zaman değişimin içindeki fırsatı bularak büyüektir. Pişmanlıklar olmasın. Biz yaşlılar genellikle yaptığımız şeylerden pişmanlık duymayız, fakat aksine

yapmadığımız şeylerden pişmanlık duyarız. Ölümden sadece pişmanlıkları olan insanlar korkar.”

Konuşmasını “The Rose” şarkısını cesaretle söyleyerek sonlandırdı. Hepimizi şarkının sözlerini öğrenmeye ve günlük hayatımızda uygulamaya davet etti.

Yıl sonunda Rosa yıllar önce başlamış olduğu üniversite öğrenimini bitirdi. Mezuniyetten bir hafta sonra, uykusunda huzur içinde öldü. Olabileceğimiz kişi olmak için asla geç olmadığını kendi örneği ile bizlere öğreten harika kadının onuruna, cenazesine iki binden fazla üniversite öğrencisi katıldı. ■

“Güller” — Bette Midler

*Bazıları der ki, sevgi narin sazları boğan nehirdir.
Bazıları der ki, sevgi ruhunuzu kanatan jilettir.
Bazıları der ki, sevgi açıktır, dinmeyen bir sızıdır.
Ben derim ki, sevgi bir çiçektir ve sen onun tek tohumusun.*

*Kalptir, kırılmaktan korkan, asla dans etmeyi öğrenmeyen.
Rüyadır, uyanmaktan korkan, asla denemeyen.
Alınamayandır, veremeyendir.
Ve ruhtur, ölmekten korkan, asla yaşamayı öğrenmeyen.*

*Geceler çok yalnız ve yol çok uzun olduğunda
Ve sen sevginin yalnızca şanslı ve güçlüler için olduğunu sandığında,
Kışın soğuk karlarının altında,
Yatan tohumun, güneşin sevgisiyle, baharda gül olduğunu sakın unutma.*





Ebeveynler ve Çocuklar Arasındaki Kuşak Farkını Kapatmaya

The Parents Zone, Web'den uyarlanmıştır.

“Kuşak” kelimesi aşağı yukarı aynı zamanda doğup yaşayan insanların tümü anlamına gelir, aynı yaşta ve yaşıt anlamlarına da gelir. İki yaşıt arasında belirgin bir zaman aralığı varsa, bu aralık “kuşak farkı” olarak tanımlanır.

İki kuşağı karşılaştırdığımızda ve bu iki ayrı zamana ait insanların hayat tarzları, alışkanlıkları, beğendikleri, beğenmedikleri arasında önemli farklılıklar olduğunda, yaş farkından dolayı sorunlar çıkar. Bu aralığın hızla genişlediği, esrarı çözülemeyen bir sır değildir.

Ebeveynler ve çocukları birbirlerini anlamadıkları konusunda giderek ortak bir sonuca varıyorlar. Sosyal, etik, politik, müziksel veya dinsel görüşlerdeki bu anlayış eksikliği, ailelerin bölünmesindeki baş nedenlerden biri olan kabullenmezliğe yol açıyor.



İşte bu sürekli genişleyen aralığı kapatmada ebeveynlere yardımcı olacak birkaç tavsiye:

1. Sürekli İletişim Kurun İletişimin sadece ebeveyn ve çocuk arasında değil, düşünebileceğimiz her türlü ilişkide önemli bir rol oynadığı açık bir gerçektir. Çocuklarımızla saygı çerçevesinde iletişim kurarsak, yaş farkını daraltmak için ne gerekiyorsa yapmaya ve onların bakış açısını anlamaya hazır olduğumuzu bilmelerini sağlarız.

2. Açık Fikirli Olun Açık fikirlilik ufkumuzu genişletmek demektir. Ufkumuzu genişlettiğimizde ve kalbimizin kapı ve pencerelerini açtığımızda, olaylara yeni bir açıdan bakarız. Bu, söylenen şeyin aslında neden söylendiğini anlamamıza yardımcı olur. Eğer çocuğumuzun önceliklerini ve alışkanlıklarını anlamak istiyorsak bu çok önemlidir.

3. Kabul Etmeyi Öğrenin Çocuklarımızın dünyasını anlamaya çalışmak o kadar da kolay değildir. Gençliği anlamak çok çaba gerektirir. İlk önce bizim farklı bir dünyada yaşadığımızı kabul etmemiz gerekir. Geçmişteki dünya bizim için yolsuzluğun, ikiyüzlülüğün, hilekarlığın ve bugün arttığını gördüğümüz birçok kötü şeyin olmadığı ideal bir dünyaydı. Şimdiki zamanları da kabul etmemiz gerekir. Özellikle her şeyin o kadar da kötü olmadığını, çocuklarımızın bakış açılarını ve önceliklerini anlamak ve kabul etmek için çaba sarfetmeliyiz. Bu, kuşak farkını kapatma yolunda çok büyük bir adım olacaktır.

4. Dinleyin ve Anlayın Biz ebeveynler bazen fazla idealist konuşmaya meyilliyizdir. Buna son vermeli, dinlemeyi ve sonra anlamayı öğrenmeliyiz. Her zaman öğütler vermek hiç iyi bir fikir değildir.

5. Bazen Sükut Altındır Evet, bazen susmayı da öğrenmeliyiz. Çocuklarımızın görüşlerini söylemesine izin vermeli ve söylediklerini, sözlerini kesmeden dinlemeliyiz.

Sonuç olarak, kuşak farkı aslında sadece yaşla ilgilidir. Eğer egomuzu bir kenara bırakıp, olaylara tamamen farklı bir açıdan yaklaşırsak, çocuklarımızla aramızdaki kuşak farkını en aza indirebiliriz. Bu, ebeveynler olarak yapmamız gerekeni yapmamalıyız anlamına gelmez. Bu sadece biraz daha anlayışlı olmamız ve çocuklarımızın “kendi dünyası” olarak gördüğü şeyleri kabul etmemiz anlamına gelir. ■

Yaşlılara Destek Olmak

Sevme Sırası Sizde

*Sevildiğinizi bilmek size umut ve inanç verir.
Tüm görüşünüzü değiştirir,
size neşe verir.*

Yaşlanan ve yaşlılığın doğal olarak getirdiği zorluklardan bazılarını yaşayan ebeveynleriniz, büyükanne/büyükbabanız veya sevdiğiniz başka kişiler var mı? İşte size onlara sevginizi ve desteğinizi gösterebileceğiniz 4 yol:

1. Empati Gösterin.

Kendinizi onların yerine koyun. Sorunlarınızı olduğuna düşünebilirsiniz, fakat durup onların yaşında olmanın nasıl bir şey olabileceğini düşünürseniz, bu size bazı yaşlıların yaşamakta olduğu güçlükler konusunda çok daha fazla değerlilik kazandıracaktır. Yaşlıların birçoğunun her zaman yapmış olduğu şeyleri yapacak fiziksel kapasitesi artık yoktur ve bu da çok heves kırıcı olabilir, faydasız olduğunu düşünmelerine yol açabilir. Bazıları göremez, bazıları duyamaz ve bazıları kendi başına yürüyemez. Bu yüzden utanır, aşağılanmış ve saygınlığını yitirmiş hissederler. Diğerleri neredeyse sürekli devam eden ağrılar ve rahatsızlıklar içindedir. Zayıflayan bağışıklık sistemlerine bağlı olarak, en ufak bir hastalık ciddi sorunlara dönüşebilir. Kemikleri daha güçsüz, organları daha hassastır ve bunlar kırıldığında veya hasar gördüğünde, iyileşme daha fazla zaman alır. İçinde buldukları şartlara bağlı olarak, durumları ağırlaşır ve bakacak kimseleri olmazsa, kendilerine ne olacağı konusunda endişelenirler veya diğerlerine yük olmaktan korkarlar. Anlayış

ve sempati bu zorlukları azaltmada ve bu korkuları gidermede çok büyük rol oynayacaktır.

2. İlgilenin

Bazı yaşlılar bir zamanlar oldukları kadar güçlü veya zehir gibi zeki değildir, fakat esas önemli olan elle tutulamayan şeylerdir; onları özel yapan kişisel nitelikler yok olmamıştır. Aslında sevgi, anlayışlı olma, bağlılık, alçakgönüllülük, mizah, iyimserlik ve bilgelik gibi nitelikler çoğunlukla sonraki yıllarda tam anlamıyla gelişir. Bu, yaşlıları dünyanın en ilginç insanları yapar. Aynı şekilde, daha genç olanların bizzat asla yaşayamayacağı zamanlarda yaşamış olmaları da öyle. İçlerinde yatan hazineleri keşfetmeye zaman ayırın, bulacağınız şeylere şaşıracaksınız. Bu onları bile şaşırtabilir.

3. Sevgi ve Değerlilik Gösterin.

Bazen sadece sevildiğimizi bilmek, o andaki durumumuza bakışımızda ve bununla nasıl başa çıkacağımız konusunda büyük bir fark yaratabilir. Geçmişteki çabaları için takdir edildiklerini bilmek, yaşlıların hayatlarını doğru açıdan görmesine gerçek ve hayal ürünü hatalardan ötürü duyabilecekleri pişmanlıklara karşı durmalarına yardımcı olur. Bugüne kadar söylenen en hazin sözlerin bazıları cenaze törenlerinde

duyulanlardır: “Benim için ne kadar önemli olduğunu bilmesini isterdim!” veya “Keşke onu sevdiğimi daha sık söyleseydim!” Fırsatınız varken sevgi ve değerlilik gösterin.

4. Aktif Kalmaları İçin Destek Olun.

Birçok araştırma, fiziksel aktivitenin yaşlanma sürecini yavaşlattığını ortaya koymuştur. Bu fiziksel aktiviteler hem yaşam uzatıyor hem de yaşam kalitesini artırıyor. Tam tersi bir şekilde hareketsiz bir yaşam tarzı, yaşa bağlı hastalık ve erken ölüm olasılıklarını artırıyor. Açık havada kısa bir yürüyüş bile faydalıdır. (Öneriler değişiklik

gösterebilir ama düşük tempoda başlamak, egzersizlerin süresini ve sıklığını yavaş yavaş haftada 5 gün, en az 20 dakikaya arttırmak mantıklı bir yaklaşımdır) Diğer çalışmalar zihinsel uyarımın da tıpkı fiziksel egzersizin bedeni güçlendirip koruduğu gibi zihni destekleyerek hafıza kaybını engellediğini ortaya koymuştur. Fiziksel ve zihinsel olarak neden daha aktif olmadıkları sorulduğunda, birçok yaşlı birlikte egzersiz yapacağı veya zihinsel faaliyette bulunacağı bir kimsesi bulunmadığını söylemiştir. Aktif kalmaları için onlara yardım edin, aynı zamanda kendi geleceğinize de yatırım yapmış olursunuz. ■



Sorularınıza Cevaplar

Çalışmaya yeni başlamış genç iş arkadaşım ile nasıl iletişim kurabilirim?

Soru: Ben reklamcılık sektöründe aynı firma için yaklaşık 20 yıldır çalışıyorum. Burada geçirdiğim zaman boyunca, birçok farklı insanla kurduğum ilişkilerden keyif aldım. Geçenlerde firmam üniversiteden yeni mezun olan bir elemanı işe aldı. Şu ana kadar, onunla hiçbir şekilde bağ kuramadım. Biliyorum aramızda biraz kuşak farkı var, fakat iletişim kurabilmemiz ve beraber çalışabilmemiz önemli. Yeni iş arkadaşım ile nasıl bağ kurabileceğim ve iletişime girebileceğim konusunda önerileriniz var mı?

Cevap: Günümüzde işgücünün dört kuşağın yanyana ve birbiriyle iletişim içerisinde çalışmasını kapsıyor olması sorun yaratabilir. Her kuşağa özgü kafa yapısı, çalışma tarzı, iletişim yolları vardır. Bu durumda, kuşaklar arasında çalışma ve iletişim için uyumlu, üretken ve başarılı bir ekip kurmak hayati ölçüde önemli hale gelmiştir.

☛ **Küçümseyeci olmayın** – İş arkadaşınızla konuşurken kullanmayı seçtiğiniz sözcüklerin onlara saygı duyduğunuzu göstermesine özen gösterin.

☛ **Sürekli onların cevaplarını bekleyin** – Bu kuşaktan olan birisi büyük ihtimalle olaylara sizden farklı bakacaktır. Onların proje hakkındaki düşüncelerini dikkate

almalısınız, böylece daha geniş kitlelere hitap edebilirsiniz.

☛ **Mizah kullanın** – İki insan arasındaki buzları kırmak için mizah her zaman iyi bir yoldur. Tadında bırakıldığı sürece iş arkadaşınızla iletişimi sağlamlaştırmak için mizah çok başarılı bir yol olabilir.

☛ **Alışılmadık fikirleri teşvik edin** – Her fırsatta iş arkadaşlarınızın içindeki yaratıcılığı ortaya çıkarmaya çalışın.

☛ **E-posta, kısa mesajlaşma ve anında mesajlaşmayı başlıca iletişim aracınız olarak kullanın** – Bunlar bu kuşak çalışanlarının en rahat kullanacakları iletişim şekilleridir. Genellikle çabuk cevap alırsınız. ■

Yaş: Bir Ruh Hali

Yaş, aklın durum ile bir ilişkisidir. Aklına takmazsan, mesele kalmaz. – Mark Twain

Eğer bakacak olursanız, her zaman şükredecek çok şey olduğunu görürsünüz. Örneğin, şurada oturmuş kırışıklıkların can yakmaması ne kadar iyi bir şey diye düşünüyorum. – Yazarı Bilinmiyor

Yaşlanmak meşgul bir insanın edinmeye zaman bulamayacağı kötü bir alışkanlıktan başka bir şey değildir. – André Maurois

Eğer kırışıklıkların alınıza yazılması gerekiyorsa, kalbinize yazılmasına izin vermeyin. Ruh yaşlanmamalıdır. – James Garfield

Yılların ne kadar çok öğrettiğini günler asla bilmez. – Ralph Waldo Emerson

Kalbin katılaşması insanları damar sertleşmesinden daha hızlı yaşlandırır. – Franklin Field

Seven kalp her zaman gençtir. – Johann Wolfgang von Goethe

Alternatifi düşünülürse yaşlanmak çok da kötü sayılmaz. – W.C. Field

Önemli olan hayata yıl eklemek değil, yıllara hayat eklemektir. – Alexis Carrel

Bir insanın yaşı etkileyicidir, hayatının doruk noktasıdır; olgunluğa merete merete ve birçok engele karşı ulaşılmış, hastalıklar iyileşmiş, keder ve ümitsizliklerin üstesinden gelinmiş ve bilinçsiz riskler alınmıştır. Olgunluk birçok arzu, umut, pişmanlık, unutulmuş şeyden ve aşklardan geçerek oluşmuştur. Bir adamın yaşı, deneyimlerini ve anılarını taşıyan kıymetli kargoyu temsil eder. – Antoine de Saint-Exupery

Yaşlanmaktan pişmanlık duymayın. Bu birçok kimsenin sahip olmadığı bir **AYRICALIKTIR**. – Yazarı Bilinmiyor

