

Cilt 4, Sayı 2

MOTIVATED

SİZE İLHAM VERECEK BİR DERGİ!



Daha Kısa Adımlar, Daha Hızlı İlerleme

Yokuş Aşağı Yürümek ya da Yokuş Yukarı Tırmanmak

Deniz Dalgası

3

**Daha Kısa Adımlar,
Daha Hızlı İlerleme**

4

**Yokuş Aşağı Yürümek ya da
Yokuş Yukarı Tırmanmak**

6

Silkinip Atın
Günlük Sıkıntıların Bizleri
Çileden Çıkarmasını Nasıl
Engelleyebiliriz

8

Stres Yönetimi

9

**Stressiz Bir İş Hayatı İçin
10 Tavsiye**

10

**Kalp Sesiyle Çocuk
Yetiştirmek**
Çocuklarda Stres Yönetimi

12

Düşünmeye Değer Sözler
Stresin Üstesinden Gelmek**Issue
Editör**Motivated Cilt 4, Sayı 2
Christina Lane**Tasarım**

awexdesign.com

**İletişim:
Email
Websitesi**motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.comCopyright © 2012 by Motivated,
all rights reserved

Hepimiz stresin yorucu etkilerini bir şekilde tecrübe etmişizdir; bazen önemli bir sınava harıl harıl çalışan bir öğrenci olarak, bazen de kariyerini ve ailesini bir arada götürmeye çalışan bir ebeveyn olarak. Bazen ayakta kalmaya çalışan bir profesyonel, bazen ciddi sağlık sorunları yaşayan birisinin akrabası ya da çok yakın bir arkadaşı olarak ya da bazen ekonomik dengeleri sürekli olarak değişen bir dünyada ayaklarını yere sağlam basmaya çalışan milyonlarca insandan biri olarak.

Stresin üstesinden nasıl gelinebileceği hakkında çok şey yazıldı, çizildi ve birçok farklı öneri geliştirildi. Okuyacağınız makalelerden çoğu, strese bakış açımızı değiştirmemiz gerektiğini ve bakış açımızda ufak düzenlemeler yapmanın stres yönetiminin anahtarı olduğundan bahsediyor.

Bunu bir hikâye ile anlatmak gerekirse:

Çok meşhur bir mobilya fabrikasını ziyaret ettiğimiz sırada fabrikanın müdürü olan rehberimiz, doğal ahşap bölümünde bize çok güzel bir şekilde yongalanmış ve şekil verilmiş bir vitrinli dolap gösterdi ve "Bu vitrin, meşe ağaçlarının en iyisinden yapılmıştır. Karışık görüntüsünün ve damarlarının güzelliğinin sırrı, sürekli olarak fırtınalara maruz kalan bir bölgede yetişen meşe ağacından yapılmış olmasıdır." dedi.

Sürekli fırtınalara maruz kalan bir ağaç, nasıl oluyorsa en iyi, en sağlam ve en karışık dokuma liflerine sahip oluyor ve ağaç kesilip, ağacın zarif figürü apaçık önünde durduğunda, mobilyacı en iyi ve en sağlam işi bu ağacın çıkaracağını biliyor.

Bizim hayatlarımız da aynen böyle, değil mi? Eğer fırtınaların karşısında her ne olursa olsun sağlam bir şekilde ayakta kalmayı ve pozitif olmayı öğrenebilirsek, hayattaki fırtınalar bizleri güçlendirir ve güzelleştirir.

Motivated dergisinin bu sayısı için seçilen makalelerin, stresli durumlarda yolunuza ışık tutacağına ve stresin üstesinden gelmenize yardımcı olacağına canı gönülden inanıyorum.

Christina Lane
Motivated Dergisi Adına

Daha Kısa Adımlar, Daha Hızlı İlerleme

Jessie Richards

Birkaç yıl önce spor yapma amacıyla koşmaya başladım ve istikrarlı olmayı denedim. Kısa bir süre sonra başladığım günden daha uzun mesafeler kat etmeye ve daha fazla süre koşmaya başladım ama sonra ne olduysa, bir durgunluk dönemine girdim ve bir yıldan fazla bir süre hiçbir ilerleme kaydedemedim. Dayanıklılığım hep aynı seviyelerde seyretti ve hızımı hiç arttıradım.

Bir ay kadar önce, uzun yıllardır koşan ve muntazam bir forma sahip olan bir arkadaşımın koşmaya gittim ve koşunun sonunda koşuş tarzımı eleştirmesini istedim.

“Şu anda attığın adımlardan daha kısa adımlar atarsan ve ayaklarını daha seri hareket ettirirsen, daha uzun mesafe kat edersin ve koşma hızın kendiliğinden artar.” tavsiyesinde bulundu.

Bu benim hiç aklıma gelmemişti. Daha önceden planlı bir şekilde koşmayı denememiştim ve vücudumun beni nereye, nasıl götüreceğini hiç düşünmemiştim. Arkadaşımın söylediklerini yerine getirip daha kısa adımlar atmaya başladığımda, daha hızlı hareket etmeye “çalışmam” gerekmediğini çünkü bunun kendiliğinden olduğunu fark ettim. Değişim çok büyük boyutlarda değildi ama benim ilerleme kaydettiğimi söyleyebileceğim kadar büyüktü.

Bir ay sonra ise koşmam kesinlikle gelişti. Nefes darlığım azaldı, enerjim daha yüksek seviyelere ulaştı ve hızım arttı. Bu sabah her zamanki koştuğum yerde aynı mesafeyi, bilinçli olarak denemeden ciddi anlamda daha kısa bir sürede koştum. Daha da iyisi, bunu yaparken çok çaba sarf etmedim ve nefesim kesilmedi. Kendimi çok rahat hissettim ve başından

sonuna kadar koşunun tadını çıkardım. Hatta isteseydim daha da uzun mesafeler gidebilirdim.

Yeni “keşfimden” kısa bir süre sonra, bu prensibi hayatımın farklı alanlarında uygulamaya karar verdim, özellikle de iş hayatımda. Kendimi “işlerini tamamlayan biri” olarak görmek hoşuma gidiyor ama itiraf etmeliyim ki, işleri daha sonraya bırakma gibi kötü bir alışkanlığım var. Bu tembel olduğumdan kaynaklanmıyor. Çok çalışmak, saatlerce çalışmak aslında beni mutlu ediyor ve bir projenin birkaç bölümünü bitirmek, bana projenin tamamını bitirmekten daha çok haz veriyor. Fakat öncelikli işleri daha uzun vadeye ertelemek, son teslim tarihleri yaklaştığında beni çok güç durumlara düşürebiliyor ve o dönemlerde işlerim birbirine giriyor.

Kısa bir süre önce bunu neden yaptığımı keşfettim: Her zaman büyük adımlar atarak büyük projeler üzerinde ilerleme kaydedeceğimi sanıyordum. Ama koşma prensibimi iş hayatımda uygulamaya başladığımda, daha küçük adımlar atarak etkinliğimi maksimum seviyeye taşıyabileceğimi, daha hızlı hareket edebileceğimi, aynı mesafeyi daha kısa zamanda ve daha az çabayla kat edebileceğimi ve işin sonunda çok bitkin olmayacağımı fark ettim.

Artık işlerimi umutsuz bir şekilde yetiştirme oyununu oynamıyorum ve işlerin hepsini bir anda tamamlamaya gayret etmiyorum. Bazen en iyi ve en kalıcı gelişimin çok büyük “bir” adım ile değil, yavaş yavaş ve adım adım gerçekleştiğini öğreniyorum. Daha kısa adımlar, daha hızlı ilerleme sağlar. <<

Yokuş Aşağı Yürümek ya da Yokuş Yukarı Tırmanmak

Ali Luke, Dumb Little Man, May 31, 2012

Üniversite yıllarımda, hayatımı değiştiren bir kişisel gelişim kavramıyla tanıştım. Bu yeni kavram, akademik kariyerimde anında fark yarattı ve fark yaratmaya her gün devam ediyor.

Bu kavram, Mark Forster'in "Bütün İşlerini Tamamla ve Hala Oyun Oynamaya Zamanın Kalsın (Get Everything Done and Still Have Time to Play)" kitabında belirttiği direnme/dayanma fikriydi. Dayanma gücü, büyük bir projeyi ya da zor bir görevi nasıl gerçekleştireceğimiz hakkında düşünürken, zor işleri erteleyip odağımızı daha kolay işlere yöneltme isteğine karşı koyan o histir.

Direnç genellekle:

- ✓ **Zor bir telefon görüşmesi yapmanız gerektiğinde,**
- ✓ **Yazmanız gereken bir kitap/ makale/haber olduğunda,**
- ✓ **CV'nizi en baştan tekrardan yazmanız gerektiğinde,**
- ✓ **Dışarıda yağmur yağmasına rağmen çıkıp spor yapmanız gerektiğini bildiğinizde**

...ve zor bir şeylerle yüzleştığınız hemen hemen bütün durumlarda ortaya çıkar

Dirençli olmaktan vazgeçme fikri akıl çeldirici olabilir ama bu gerçekten iyi bir fikir değildir.

Yapmanız gerekenler, kısa vadede her gün çıkılması gereken bir yokuş anlamına gelir. Eğer basit ya da daha az önem teşkil eden işleri yapmak adına önemli

ve zor işleri ertelerseniz, gün geçtikçe işlerinizin zorluk derecesi artar ve sizin enerji seviyeniz azalır.

Bu durum uzun vadede ise yapmanız gerekenleri yapamayacağınız anlamına gelir. Peşinden gitmeye değer hemen hemen her şey için yüksek direnç gösterilmesi gereken anlar vardır. Bir roman yazmak, maraton koşmak ya da başarılı bir iş kurmak istiyorsanız, dayanma gücüne sahip olmalısınız.

İşleri nasıl kontrolünüz altında tutarsınız?

Forster, direnme gücünü, işleri daha sonraya bırakabileceğinizi belirten bir işaret olarak görmek yerine, gün içerisinde ilk olarak ne yapmanız gerektiği konusunda size kılavuzluk eden bir yol haritası olarak görmenizi tavsiye ediyor. Eğer gerçekten o zor telefon görüşmesini yapmak istemiyorsanız, bu tam olarak güne o telefon konuşmasını yaparak başlamanız gerektiği anlamına gelir.

Yüksek dayanma gücü gerektiren işleri en başta yapmanız gerektiğini gösteren birçok sebep vardır:

- ✓ **O işleri bir kez bitirdiğinizde, bir daha aklınıza gelmezler.**
- ✓ **Günün başlangıcında anlamlı bir şey yaptığınızı bilmek, size kendinizi iyi hissettirecektir.**
- ✓ **Gününüzün geri kalanı daha kolay ve daha rahat olacaktır.**

İşlerinizi ertelediğinizde, işleriniz daha

Deniz Dalgası

Janet Barnes

da zorlaşır. Charlie Gilkey bu durumu "pis işler" olarak tanımlıyor ve şu şekilde açıklıyor: "Bir proje, sizin gerçekten yapmayı hiç istemediğiniz ama yapmanız gerektiğini bildiğiniz projelerden sadece birisidir. Bu pis işleri ne kadar erken temizlerseniz, büyümelerini ve daha da kirlenmelerini o kadar erken engellemiş olursunuz."

Siz bugün ne "yapmamaya" direniyorsunuz? Yapmanız gerekenler listenizde bulunan ve belli bir süredir ertelediğiniz bir şey eminim vardır. Bu mutfaktaki dolaba vida takmak gibi çok küçük bir şey de olabilir, maratona hazırlık planınızı yapmaya başlama gibi çok büyük bir şey de.

Bugün uzun zamandır yapmaya ya da yapmamaya direndiğiniz bir işe 10 dakika zaman ayırın. Bir şey ne kadar zor olursa olsun 10 dakikalığına yapılabilir, değil mi? 10 dakika size anlamsız gelse bile yine de yapın. Bu kadar kısa sürede kaydedeceğiniz ilerleme sizi şaşırtabilir.

Yarın (ve diğer bütün günler) yapılacaklar listesine sabahları iyi bir göz atın. Güne, maillerinize cevap verme gibi kolay ya da alışıldık bir iş yapmakla başlamak yerine, yüksek direnç göstermeniz gereken bir işe 20 dakika zaman ayırarak başlayın.

Günde sadece 20 dakika ayırmak bile bir fark yaratır ama bu sisteme bir alıştırsanız, yapılması güç işlerin nasıl kolaylaştığını kendiniz bizzat göreceksiniz.



Elimin ayağımın birbirine dolaştığı bir sabah maillerimi kontrol ederken, bir arkadaşımın bana içerisinde huzur verici sahil resimlerinin ve arka fonda yumuşak enstrümental müziğin çaldığı bir video gönderdiğini gördüm. Kıyıya vuran dalga sesleri bana doğanın huzur verici güzelliğini anımsattı ve sürekli olarak kıyıdaki kumları ıslatan narin dalgaları izlemek ruhumu yatıştırdı.

Daha net düşünebilecek kadar sakinleştiğimde, dalgaların çoğunun açık denizdeki rüzgarların ve türbülansın bir sonucu olarak oluştuğu gerçeğini hatırladım. Her bir dalga, sürekli olarak devam eden bir hareketin sonucu olarak meydana geliyor ve ilerliyor. Kıyıya doğru hızı artıyor, kırılıyor ve sahilde ince bir kağıt parçası inceliğine ulaşana kadar sıcak kumlarda ilerliyor. Ve sonra sessiz ve sakin bir biçimde denize geri dönüyor. Dalgaların meydana gelme, ilerleme, hızlanma, kırılma ve denize geri dönme süreci, sonsuz bir döngü içerisinde hiç durmadan devam ediyor.

Zorluk rüzgârları, tıpkı o sabah benim başıma geldiği gibi, hayatımızda bazen büyük dalgalar yaratabilir. Kendimi harabeye dönmüş ve sarsılmış hissediyordum ama o gün yaşadığım zorlukların belli bir süre sonra kaybolup gideceğini kendime hatırlatmak sakinleşmeme yardımcı oldu. Her zorluk normal seyrini izler, azalmaya başlar ve yok olur. Huzur ve düzen geri gelir. Geldi de zaten!



Silkinip Atın

Günlük Sıkıntıların Bizleri Çileden Çıkarmasını Nasıl Engelleyebiliriz

Richard Carlson, Ph.D., *The Bottom Line*

Sevdiğimiz birini kaybetme, doğal afet ya da buna benzer gerçek felaketlere dayanabilmek için ihtiyaç duyduğumuz duygusal güç, birçoğumuzun içinde saklıdır. Fakat bazılarımız için trafik sıkışıklığı, bulamadığımız anahtarlar, kaba iş arkadaşları ve günlük hayatta karşılaştığımız diğer sinir bozucu durumlar karşısında kendini kaybetmek normal haline geldi. Bu size tanıdık geliyor mu? Aşırı tepki göstermenize bir son vermenizi sağlayacak yöntemleri aşağıda bulabilirsiniz.

Sinir bozucu insanları “öğretmen” olarak görün

Tezgâhtar, önünde uzun bir sıra olmasına rağmen, işleri ağırdan mı alıyor? Böyle bir durumda ya tezgâhtarın zamanınızı boşa harcamasına sinirlenip, tansiyonunuzun yükselmesine sebep olabilirsiniz ya da tezgâhtarı size sabırlı olmayı ve çok az bir ücret karşılığında uzun saatler çalışan birini takdir etmeyi öğreten bir öğretmen olarak görebilirsiniz. Aynı yöntemi çok farklı alanlarda uygulayabilirsiniz. Mesela yolda giderken birden önünüze kıran motosikletliyi düşünün. O arkadaş size gereksiz risk almanın ve bu kadar hızlı gitmenin ne kadar anlamsız olduğunu öğreten bir öğretmendir. Ya da sizin durdurduğunuz taksinin önüne atlayıp o taksiye binen “hanımefendi/beyefendi”

randevunuza zamanında yetişebilmeniz için evden biraz daha erken çıkmanız gerektiğini ve diğer insanların size nasıl davranmasını istiyorsanız, sizin de onlara öyle davranmanız gerektiğini öğretir. İnsanları ya da olayları “iyi” ya da “kötü” olarak etiketlemeyin. Eğer yollardan biri sizi başarıya ulaştırmazsa, diğer yolları deneyin. Çözümler hiçbir zaman bitmez.

Talihsizlikleri bir bütünsellik içerisinde ele alın

Her ne kadar olayı yaşadığınız anda bunu fark etmek zor olsa da, önemli bir toplantıdan önce takım elbisenize çorba dökülmesi çok büyük bir trajedi değildir. Hatta cüzdanınızın çalınması bile uzun vadede öyle çok önemli değildir.

Bir olayı “facialaştırmadan” önce bir an durun ve kendinizi bir yıl sonra dönüp bu olaya bakarken hayal edin. Takım elbisenizdeki çorba lekesi gerçekten önemli miydi? Tabii ki de hayır. Çalınan cüzdanınızda bulunan kredi kartlarını önce iptal edip sonra tekrardan aktif durumu getirdiniz mi? Tabii ki de evet. Peki, hayat devam etti mi? Bunun cevabını size bırakıyorum.

Gereksiz stresten kaçın

Eğer koşarken ayağınızın altında bir acı hissederseniz, herhangi bir sakatlığa sebep olmamak adına koşmayı bırakırsınız, değil mi? Buna benzer bir şekilde stresli durumlara karşı ayakta kalmaya çalışma fikrini bir kenara bırakmak sizin yararınıza olacaktır.

Örneğin, eğer aklınız yapmanız gereken işlerle dolu bir listeye takılıp kaldıysa, bu listeye ayırdığınız düşünme süresini mümkün olan en kısa süre içerisinde gözden geçirin ve kontrolden çıkmadan önce bu düşünceleri durdurun. Duygusal stres, önemsenmesi gereken bir uyarı sinyalidir. Ya kontrol edebileceğinizden çok fazla şey var ya da küçük şeylerin sizi çok rahatsız etmesine izin veriyorsunuz demektir. Her iki durum için de bazı değişiklikler yapmanız gerekmektedir.

Materyalist olmaktan kaçın

Ata yadigarı bir vazod, güzel bir kolye, çocuğunuzun çizdiği ilk resim gibi sizin için büyük önem taşıyan bütün nesnelere bir düşünün. Sahip olduğumuz bu nesnelere kolaylıkla kırılabilirliğini, yırtılabilirliğini ya da kaybolabilirliğini biliyoruz ama nedense bu olasılıkların hiçbirini gerçek olasılıklar olarak görmüyoruz. Bizim için değerli olan bir şey kaybolduğunda ise derinden yaralanıyoruz. Değerli eşyalarımızın şimdiden kaybolmuş olduklarını periyodik aralıklarla hayal etmeye çalışın. Onlar gittikten sonra bile güzel gün batımları olmuyor mu? Oluyor. Kaybetmiş olsanız bile, o nesnelere anılarını hatıralarınızda canlandırabilirsiniz. Bunu uygulamaya başladıktan sonra birisi “o” vazoyu kırsa ya da “o” resmin üzerine çay dökse dahi kalbiniz paramparça olmayacak.

Rahatlamaya zaman yaratın

Toplumumuz rahatlamak için ayıracağımız zamanı erteleyebileceğimiz fikrini benimsemektedir. Bizler ise ancak tatil yapacağımız dönemde ya da emekli olduğumuzda bunu yapmaya zamanımızın olduğunu düşünürüz. Bu düşünce tamamen yanlıştır. Normal şartlar altında yaşayan

bir kişi her yıl sadece birkaç hafta tatil yapabiliyor ve emeklilik fırsatlarından yararlanabilmemiz için 60 – 65 yaşına kadar çalışmamız gerekiyor.

Bunlar olurken, birçoğumuz sağa sola koşturup, bir sonraki adımda neler yapmamız gerektiğini düşünerek yaşıyoruz ve hayatlarımızdan yeteri kadar keyif alamıyoruz.

Ben size daha iyi bir yöntem sunmak istiyorum: Ne kadar meşgul olursanız olun, biraz da olsa rahatlayabilmek adına gününüze mola zamanları ekleyin. Bu molalarda öyle inanılmaz, muntazam şeyler yapın demiyorum zaten. Derin derin nefes almak, kısa bir yürüyüşe çıkmak ya da sevdiğiniz birinin gününü güzelleştirmek için onlara hoş bir not yazmak kaç dakikanızı alır?

Rahatlamaya engel olan şeylerin neler olduğunu bugün bir kâğıda yazın. Unutmayın, bugün “yarın” dediğimiz şey, yarın “bugün” olacaktır. Bugün ve her gün rahatlamak için kendinize biraz zaman ayırın. ***Herkesin sizi sevmesini beklemeyin***

Bu hayatta tanıştığınız insanların bazıları sizi sever, bazıları da sevmez. Bu, bu kadar basit. Kendinizi insanlara sevdirmeye çalışmak, büyük bir psikolojik strese sebep olur. Her zaman elinizden gelenin en iyisini yapın ama birisi sizi sevmeyince onlara sinirlenip kızmayın. Eğer birisi sizi eleştirirse, karşıdaki kişiyle uzlaşma yolları arayarak olayın büyümesini engellemeye çalışın ve yolunuza devam edin.

Her zaman esnek olun

Planlı hareket etmek ve bir sonraki adımı planlamakla ilgili bir sorunum yok. Ama programınızı değiştirmek zorunda kalırsanız buna çok şaşırmayın ya da sinirlenmeyin. Olabilecek şeyleri göz önüne alın; uçağınızın kalkış saati değişebilir, size verilen sözler yerine getirilmeyebilir, hava şartlarından dolayı feribot seferleri iptal edilebilir. Bu tarz şeyler olduğunda sinirlenmeyin. Hayat devam ediyor, yolunuza devam edin. **◀◀**



Stres Yönetimi

Konferans konuşmacısı, stres yönetimi konusunu seyirci kitlesine anlatırken, bir bardak suyu havaya kaldırdı ve “Sizce bu bir bardak su kaç gramdır?” diye sordu. Kimisi 20 gram, kimisi 500 gram dedi. Bunun üzerine konuşmacı bardağı havada tutmaya devam edip şunları söyledi: “Bardağın ağırlığı önemli değil. Önemli olan bu bardağı ne kadar süre havada tutmaya çalıştığınızdır. Eğer ben bu bardağı bir dakika boyunca havada tutarsam, hiçbir şey olmaz. Bir saat havada tutarsam, kolum ağrır. Bir gün boyunca havada tutarsam, ambulans çağırmanız gerekir. Tuttuğum bardağın ağırlığı değişti mi? Hayır! Ama ne kadar uzun süre tutarsam, o kadar ağırlaşmaya başlar.” “Stres yönetimi de böyle bir şeydir. Eğer aklımızdaki yükleri her zaman taşımaya çalışırsak, belli bir süreden sonra bu yükler daha da ağırlaşır ve biz onları artık taşıyamaz hale geliriz. Tıpkı bir bardak su örneğinde olduğu gibi, yüklerinizi belli bir süre bir kenara bırakmanız ve onları tekrardan kaldırmaya başlamadan önce dinlenmeniz gerekir. Kendimize gelip yenilediğimizde bu yükleri tekrardan taşıyabiliriz.” “Bu akşam eve gitmeden önce işyerinizde yapmanız gerekenleri bir kenara koyun. Bu yükü eve taşımayın. Yarın kaldığınız yerden devam edebilirsiniz. Şu an her ne yükünüz varsa, bir an olsun bir kenara bırakın. Sakinleşin ve dinlendikten sonra tekrardan kaldırın. Hayat kısa, tadını çıkarmaya çalışın!”



Biliyor muydunuz?

İş yerinde ne kadar baskı altında olursanız olun, eğer her saat başında rahatlayabilmek adına kendinize en az 5 dakika zaman ayırırsanız, işlerinizde daha verimli olursunuz. Stres, kötü alışkanlıklar ve yanlış tutumlardan kaynaklanmaktadır. Elinize bir kâğıt, kalem alın ve özellikle en çok stres yaratan durumlar başta olmak üzere sizde her gün strese neden olan şeyleri yazın. Bunu yaptıktan sonra bu durumları değiştirebilmenizi sağlayacak bütün yöntemleri analiz edin. İş arkadaşlarınızdan biriyle konuşsanız stresiniz azalır mı? Ya da sabahları bir saat erken kalksanız, işe koşma yerine sakın bir şekilde gitmeniz, hatta yürüyerek gitmeniz mümkün mü? Her gün en az 20 dakika spor yapıyor musunuz? Eğer yapmıyorsanız yapmaya başlamalısınız çünkü spor yapmak stresinizi azaltacaktır ve daha iyi çalışıp, daha iyi uyumanızı sağlayacaktır. — Dr. Joyce Brothers

Stressiz Bir İş Hayatı İçin 10 Tavsiye

Michael Mercer (Endüstriyel Psikolog)

1. İnsanlarla iyi geçinin. Daha az stresli çalışanlar her koşul altında herkesle iyi çalışma ilişkilerine sahiptir. Böyle bir başarıyı yakalayabilmek için insanlarla ortak yönlerinizi bulun ve genel müdürden temizlik işçisine kadar herkesle samimi arkadaşlıklar kurun.

2. Her zaman anlayışlı ve nazik olun. Sinirli olduğunuzda bile sabırsızca ya da öfkeli davranmaktan kaçının. Sinirli olduğunuzu ifade etmek, iş yerlerinde genellikle doğrudan ya da dolaylı olarak karşılıklı misillemeler yapmaya sebep olur ve bu kesinlikle stresi artırır.

3. Sizden neler beklendiğini öğrenin. Müdürünüzün sizden, onun müdürünün de ondan beklentilerinin neler olduğunu öğrenin. Bu insanlar sizin kariyerinizi ya inşa ederler ya da yerle bir ederler. Onların beklentilerini yerine getirerek strese sebep olabilecek durumları en başından engelleyebilirsiniz.

4. Müdürünüz ve iş arkadaşlarınızın güvenebileceği bir "takım oyuncusu" olun. Takım oyuncuları, isyankâr ve yalnız oynamayı seven çalışanlara kıyasla hem daha çok sevilir ve takdir edilirler hem de daha az kaygıları olur.

5. İş yerinde her gün 3 kişiye iltifat edin. İnsanlar iltifat duymayı severler. Siz iş arkadaşlarınızın kendilerini iyi hissetmelerini sağladığınız için onlar da sizin iş yükünüzü hafifletmeye yardımcı olmaya daha istekli olurlar. Siz onlardan yardım istediğinizde, yaptığınız iltifatı hatırlayacaklardır

6. Kendinize kişisel ve iş ile alakalı hedefler belirleyin. Aşırı stresli insanlar hedeflerine ulaşmak için neredeyse hiçbir şey yapamazlar. Ama az stresli insanlar zamanlarının yarısını ya kısa vadeli ya da uzun vadeli hedeflerine ulaşabilmek için harcarlar. İnsanlar hedeflerine ulaşamadığında daha da stresli olurlar.

7. Kendinize "Günlük Yapılacaklar Listesi" hazırlayın. Her gün işten çıkmadan önce, ertesi gün yapmanız gerekenlerin bulunduğu bir liste hazırlayın. Küçük bir planlama, yapılacaklar listesinde bulunan işlerin baskısını biraz olsun azaltır.

8. Çalışma alanınızı ve masanızı düzenli tutun. Burada saplantılı bir şekilde düzenli olmaktan bahsetmiyoruz. Benim masamın genişliği hemen hemen 3 metre ve 2 metresi tamamen evraklarla, belgelerle dolu. Geri kalan 1 metreyi o gün yaptığım işlere ayırıyorum.

9. Her gün az da olsa spor yapın. 10 dakikalık bir yürüyüşün bile faydası vardır. İnsanlar duygusal gerginliği ve stresi kaslarında biriktirir. Biraz spor yaparak, duygusal ve fiziksel stresi atabilir ve bu sayede stresli bir durumun üstesinden gelme konusunda karar verirken daha mantıklı olabilirsiniz.

10. İşinizi değiştirmeyi düşünün. Eğer yukarıdaki 9 tavsiye sizin ihtiyacınıza cevap vermiyorsa, o zaman yeni bir iş bulmanın zamanı gelmiş olabilir. "Sıcağa, soğan-sarımsak kokusuna dayanamıyorsanız, mutfaktan çıkın." ❏❏

Çocuklarda Stres Yönetimi

Web Reprint, <http://www.stressmanagementtips.com>

Küçük çocukların öcülerinden tutun, büyük çocukların YGS'lerine kadar her yaştan bütün çocuklar stresten bir şekilde etkilenir. Anne ve babaların, çocuklarının stres yönetimine yardımcı olmak için yapabileceği ilk şey güçlü aile bağları oluşturmaktır. Çocuğunuzu aile içi konuşmalara dâhil edin ve çocuklarınızı strese sokacak olaylara karşı tetikte olun.

Çocuklarda strese sebep olan etkenleri fark etmek

Özellikle iletişim becerileri zayıf olan küçük çocuklarda stres, yetişkinlere kıyasla çok farklı şekillerde görülebilir. Çocuklar stresi içselleştirir ve bu onlarda baş ağrısı, karın ağrısı ve mide bulantısı gibi kolaylıkla fark edilebilen fiziksel rahatsızlıklara sebep olur.

Stres altındaki çocuklar yatak ıslatma, anne-babaya aşırı bağlanma ve sürekli olarak ağlama gibi davranışlar sergileyebilirler. Davranışsal belirtiler, hem fiziki hem de psikolojik anlamda uç noktalarda görülebilir. Bu gibi durumlarda da normalde aktif olan bir çocuk, çok durgun ya da tam aksine çok hiperaktif; normalde söz dinleyen bir çocuk çok sinirli; sürekli yaramazlık yapan bir çocuk ise içine kapanık olabilir.

Çocuklarda stresi işaret eden belirtiler,

bazen davranış bozukluğu ile karıştırılır ama eğer çocuğunuzun okuldaki performansı düşüyorsa ya da çocuğunuzun arkadaş çevresinde büyük bir değişim meydana geliyorsa, bu büyük ihtimalle çocuğunuzun stresli bir durumu kaldıramadığından kaynaklanmaktadır.

Çocukların streslerini azaltmalarına yardımcı olmak

Çocuklar her şeyden önce örnek alarak öğrenirler. Çocuğunuza stresle baş etmeyi öğretebileceğiniz en iyi yöntem, stres yaratan şeyleri fark etmelerini sağlayacak ve stresle başa çıkmada onlara büyük yardımcı dokunacak olan "çocuklara yönelik stres yönetimi teknikleri ve gelişim becerilerini" onlara öğretmek olacaktır.

- ✓ **Sağlıklı beslenin.** Sağlıklı bir beden, stresten kaynaklanan hastalıklara olan direncinizi artırır. Çocuklarınızın öğünlerini düzenli tutun ve bu öğünlerin hiçbirini atlamamalarına özen gösterin.
- ✓ **Etkili egzersiz sizi stresten kurtarır.** Tıpkı yetişkinler gibi çocukların da gevşemeye ihtiyacı vardır. Eğer çocuklarınız televizyon, internet ya da bilgisayar bağımlıysa, onları ayağa kalkıp hareket ettirecek olan bisiklet sürme ya da top oynama gibi etkinliklere yönlendirin. Eğer çocuğunuz stresli gibi görünüyorsa, siz de onlarla oynayın. Çocuklarınızla



Biliyor muydunuz?

Psikologlar insanların alingan, kederli ve kendilerini kolayca hakarete uğramıő hissetmelerinin sebebini, hayattaki olaylara sinirlenmelerine, bu olayların onları hem fiziksel hem de psikolojik olarak germesine bağlıyor. Bu da o insanların en ufak bir sese ya da egolarına karşı yapılmış en küçük hakarete büyük tepkiler vermelerine sebep oluyor. Bu tarz insanlar genellikle “canım burnumda zaten” diyen insanlardır ama aslında “canı burnunda” olan, göz kapaklarından ayak parmaklarına kadar olan kaslarıdır. Bütün kaslarınız rahat olduğunda, canınız burnunuzda olmaz! —Albert Edward Wiggam

vakit geçirmek, onların size daha kolay açılmalarını sağlayacaktır.

✓ **Kuralları belirleyin ve disiplin ile tutarlı hale getirin.** Çocukların dünyası “siyah ve beyaz”dır. Kesin olmayan kurallar ve tutarsızlıklar, çocukların aklını yetişkinlere oranla çok daha fazla karıőtırır.

✓ **Yumuşak bir dokunuő, en iyi ilaçtır.** Bazen onlara bir sarılmanız, binlerce kelimededen daha anlamlı ve değerlidir. Stresi azaltan başka bir kibar dokunuő ise çocuğunuzun ensesine ve omuzlarına yapacağınız masajdır. Stres, aynı sizlere olduğu gibi çocuğunuzun da, omuzlarının çökmesine sebep olur!

✓ **İyi dinlemeyi öğrenin.** Çocuğunuz problemleri hakkında konuőurken onları eleőtirmeyin. Ayrıca tavsiyelerde bulunmak her zaman gerekli de değildir. Bazen çocuklarınızın sadece konuőmaya ihtiyaçı vardır. Onlara “Peki sonra ne oldu?”, “Sen kendini bu konu hakkında nasıl hissediyorsun?” gibi ucu açık sorular sorarak, içlerini dökmelerine yardımcı olun.

✓ **Çocuklarınıza siz de dâhil olmak üzere herkesin hata yapabileceğini öğretin.** Buna bir hata yaptığınızda “Özür dilerim!” ya da “Benim hatam!” diyerek ve hatanızı kabul ettiğinizi göstererek başlayabilirsiniz mesela. Eğer durum el verirse, çocukluğunuzda karőılaőtığınız ve o yıllarda sizde stres yaratan durumları örnek verebilirsiniz. Bu durum karşısında her ne kadar başarısızlığa uğramıő olsanız da, bu tarz örnekler vererek çocuğunuza hatalarından ders çıkarabileceğini ve hatta bu hatalara gülebileceğini öğretirsiniz.

✓ **Ve son olarak, çocuğunuza stres giderici egzersizleri öğretin** ve streslerini atabilecekleri oyunlar bulmalarına yardımcı olun. Bu tarz oyunların, egzersizlerin neler olduğunu ve daha fazlasını öğrenmek için <http://www.stressmanagementtips.com> sitesini ziyaret edin! ◀◀

Stresin Üstesinden Gelmek

Stres, hepimizin hayatında meydana gelen modern yaşamın çöpüdür. Eğer bu çöpü düzgün bir şekilde dökmezseniz, birikip hayatınızı ele geçirir. — Terri Guillemets

Kaygılarımız, yarının üzüntülerini azaltmadığı gibi bugünümüzün enerjisini yok eder. — Charles H. Spurgeon

Bir şeyi mükemmel bir şekilde yapmanız gerektiğine inanmak strese davetiye çıkarmaktır. Stresi yapacağınız iş ile bağlantı hale getirmek ise bu işi yapmaktan vazgeçmenize sebebiyet verir. — Steve Pavlina

Stres, her şeyin aciliyetinin olduğuna inanır. — Natalie Goldberg

Stres başımıza gelen bir şey değildir. Başımıza gelen şeye verdiğimiz tepkidir. Tepki verme şeklimiz bizim seçim yapabileceğimiz bir şeydir. — Maureen Killoran

Strese karşı en etkili silah, bir fikir yerine başka bir fikir seçebilme becerimizdir. — William James

Eğer her durumda olumsuzza odaklanırsanız, aşırı seviyede stresli olursunuz. Fakat olayların iyi tarafını görmeye çalışırsanız, stres seviyesinin kendiliğinden azaldığını göreceksiniz. — Catherine Pulsifer

Esprî anlayışınızı kaybetmeyin. Hayatta, eğlenceli oyunların tadını çıkarmanızı engelleyecek çok sayıda stres var zaten. — Amy Alcott

Hızlı rahatlama için yavaşlamayı deneyin. — Lily Tomlin

Dinlenin, çünkü dinlendirilmiş (nadasa bırakılmış) topraklar bol hasat verir. — Ovid

113 yaşındaki bir adamı uzun ömrünün sırrı sorulduğunda şu cevabı verir: "Yağmur yağarsa, yağmasına karşı koymam. — Yazarı Bilinmemektedir