T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

MEGEP

(MESLEKÎ EĞİTİM VE ÖĞRETİM SİSTEMİNİN GÜÇLENDİRİLMESİ PROJESİ)

KİŞİSEL GELİŞİM

ANKARA 2006

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından geliştirilen modüller;

- Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 02.06.2006 tarih ve 269 sayılı Kararı ile onaylanan, Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında kademeli olarak yaygınlaştırılan 42 alan ve 192 dala ait çerçeve öğretim programlarında amaçlanan mesleki yeterlikleri kazandırmaya yönelik geliştirilmiş öğretim materyalleridir (Ders Notlarıdır).
- Modüller, bireylere mesleki yeterlik kazandırmak ve bireysel öğrenmeye rehberlik etmek amacıyla öğrenme materyali olarak hazırlanmış, denenmek ve geliştirilmek üzere Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında uygulanmaya başlanmıştır.
- Modüller teknolojik gelişmelere paralel olarak, amaçlanan yeterliği kazandırmak koşulu ile eğitim öğretim sırasında geliştirilebilir ve yapılan değişiklikler Bakanlıkta ilgili birime bildirilir.
- Örgün ve yaygın eğitim kurumları, işletmeler ve kendi kendine mesleki yeterlik kazanmak isteyen bireyler modüllere internet üzerinden ulaşabilirler.
- Basılmış modüller, eğitim kurumlarında öğrencilere ücretsiz olarak dağıtılır.
- Modüller hiçbir şekilde ticari amaçla kullanılamaz ve ücret karşılığında satılamaz.

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR ii
GİRİŞ 1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1 3
1. BİREYSEL GELİŞİM 3
1.1. Bedensel Özellikler 3
1.2. Zihinsel Özellikler 5
1.3. Ruhsal Özellikler 7
1.4. Kendini Tanıma 8
1.5. Kendini Geliştirme 13
UYGULAMA FAALİYETİ 16
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 23
ÖĞRENME FAALİYETİ-2 25
2. MESLEKİ GELİŞİM 25
2.1. Etkin Problem Çözmek ve Proje Geliştirmek 25
2.2. İletişim, Sunum ve İkna Becerilerini Geliştirmek 28
2.2.1. İletişim 28
2.2.2. Sunum 31
2.2.3. İkna Becerileri 32
2.3. Zamanı Verimli Kullanmak 33
2.4. Strese Karşı Dayanıklı Olmak 35
2.5. Kişisel Motivasyonu Sağlamak 39
2.6. Birlikte Çalıştığınız İş Arkadaşlarınızla Uyum Sağlamak 39
2.7. Yaptığınız İşlerde Özgüven Sahibi Olmak 42
UYGULAMA FAALİYETİ 44
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 45
CEVAP ANAHTARLARI 47
MODÜL DEĞERLENDİRME 48
KAYNAKÇA 49

AÇIKLAMALAR

KOD	**90KG00001**
ALAN	**Tüm Alanlar**
DAL/MESLEK	**Ortak Alan**
MODÜLÜN ADI	**Kişisel Gelişim**
MODÜLÜN TANIMI	Toplumsal hayatta gerçekleşen insan ilişkilerini gözlemleme iş yaşamında, sosyal yaşamda, eğitim yaşamında ve kişisel gelişimde bilgi ve beceriler kazanma materyalidir.
SÜRE	40/24
ÖN KOŞUL	
YETERLİK	Kendini tanıyıp yeteneklerini ve mesleki yeterliliklerini geliştirebilecektir.
MODÜLÜN AMACI	**Genel Amaç** Kendini tanıyıp yeteneklerini ve mesleki yeterliliklerini geliştirebileceksiniz. **Amaçlar** ➢ Bedensel, zihinsel ve ruhsal özelliklerinizle birlikte, kendinizi tanıyıp kendini geliştirme ilkelerini öğrenerek kişisel gelişiminizi başlatabileceksiniz. ➢ Mesleki yeterliliklerinizi ve iş ortamlarındaki başarılarınızı geliştirebileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	**Ortam**: Sınıf, işletme, kütüphane, ev, bilgi teknolojileri ortamı, kendi kendinizle ve grupla çalışabileceğiniz tüm ortamlar, Internet ortamı. **Donanım**: Sınıf, televizyon, vcd., dvd., bilgisayar, kütüphane vb. materyaller
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Modülün içinde yer alan her faaliyetten sonra o faaliyetle ilgili verilen ölçme değerlendirme araçlarıyla kendinizi değerlendireceksiniz. Uygulamalı değerlendirme ile modülde kazandığınız bilgi ve araştırma sonuçlarınızı değerlendirip arkadaşlarınız ve öğretmeninizle sonuçlar çıkaracaksınız. Modül sonunda modülün tamamını içeren modül değerlendirme (Yeterlik Ölçme) ile kendi kendinizi değerlendirecek, öğrendiklerinizi başarısız olduğunuz bölümleri saptayacak, eksik olduğunuz konulara tekrar dönerek bilgilerinizi tamamlayacaksınız.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Bir yolculukta esas olan, nereye gidilmek istendiğini bilmektir. Hele ki bu yolculuk bir ömür sürecek olan yaşam serüveniyse, varılmak istenen hedefin önceden belirlenmesi asla ihmal edilemeyecek bir önem taşır.

İyi bir hedef, ancak o hedefe yönelen kişinin kendi özelliklerini tanıyabilmesiyle seçilebilir. Kişi, hedefini kendi kabiliyetleri ve beklentileriyle örtüştürebildiği oranda başarıya ulaşabilir.

Bu sebeple belki de kişinin hayat yolculuğunda cevaplaması gereken en önemli soru "Ben kimim ve yaşam hakkı olarak hayattan ne istiyorum?" sorusu olmalıdır. Kişisel gelişim ve mesleki gelişim çabalarının başarısı, kişinin hedeflerini oluşturmadaki başarısına bağlıdır.

Elinizdeki bu modül size, bu yolculukta yararlanabileceğiniz temel bilgileri sağlamayı amaçlamaktadır. Bu modülle; kendinizi tanımak, genel kişilik özelliklerinizi belirlemek, ilgi, ihtiyaç ve beklentilerinizi anlayabilmek için ihtiyaç duyacağınız temel yöntemleri öğreneceksiniz. Ayrıca, iş hayatınızda daha başarılı ve mutlu olmanızı sağlamak amacıyla, mesleki alanda ihtiyaç duyabileceğiniz temel yetenekleri kazandıracak bilgileri de bu modülde bulabileceksiniz.

Modülden en üst düzeyde faydalanabilmenizin yolu, öncelikli olarak değişim ve gelişim arzusuna sahip olmanıza bağlıdır. Hayatı olduğu gibi kabul etmeyip onu daha nitelikli bir düzeye yükseltme gerekliliğine inanarak, başarıyı yakalayabilirsiniz. Bu başarı için modülde size verilen yöntemleri elinizden geldiği kadar anlayıp uygulamaya çalışınız. Metinlerin içerisinde ve bölüm sonlarında verilen uygulamaları mutlaka içtenlikle ve yeterince vakit ayırarak sonuçlandırmaya özen gösteriniz.

Yaşamın bir fırsat olduğunu ve çok değerli olduğunuzu asla unutmayın.

Başarılar.

ÖĞRENME FAALİYETİ–1

AMAÇ

Bedensel, zihinsel ve ruhsal özelliklerinizle birlikte, kendinizi tanıyıp kendini geliştirme ilkelerini öğrenerek kişisel gelişiminizi başlatabileceksiniz

ARAŞTIRMA

Kendinize örnek aldığınız bir tarihi şahsiyetin yaşam öyküsünü okuyunuz ve değerlendiriniz.

Çevrenizde örnek olarak değerlendirebileceğiniz bir kişinin, beğendiğiniz özelliklerini anlatan bir kompozisyon yazınız.

Çevrenizde size değer verdiğini düşündüğünüz bir insanın, sizi anlatan bir yazı yazmasını sağlayınız.

1. BİREYSEL GELİŞİM

1.1. Bedensel Özellikler

Bireyde bulunan bedensel özellikler, birbirine bağımlı birçok etkenin bir araya gelmesi ile şekillenir. Bireyin kişiliğinin ve yaşam tarzının belirleyicilerinden birisi olan bedensel özellikler; anne-babanın taşıdığı genlere, anne karnında geçen yaşam sürecine ve doğum sonrası etkenlere bağlı olarak değişir, biçimlenir ve kişiye özgü bir hal alır.

Bireyin bedensel özellikleri denildiğinde; kilo, boy, kemik yapısı, kas yapısı, bedenin oranı, biçimi, duruşu, bedeni oluşturan organ ve sistemlerin yapısı ile dış görünüşünü etkileyen ten rengi, göz rengi, saç rengi gibi unsurlar akla gelir.

Bedensel gelişimse doğum öncesinden başlayıp 18-20 li yaşlara kadar insan bedeninde görülen değişim ve olgunlaşma sürecidir.

Bireyin bedensel gelişimi, anne karnında başlar. Embriyo dönemi, denilen ilk sekiz hafta içinde organizma yavaş yavaş biçimini almaya başlar. Bu dönemde kalbin oluştuğu ve atmaya başladığı gözlenir. Yedinci aya gelindiğinde bütün organlar yaşamsal görevlerini yapabilecek olgunluğa erişir. Bu süre içerisinde kıkırdak dokular, kemikler, sinir ve sindirim sistemleri şekillenir.

Resim 1.1: Bireyde bedensel gelişim

Bu dönemde annenin yaşı, fiziksel ve duygusal durumu, beslenmesi, kullandığı ilaçlar, zararlı maddeler, dış çevreden kaynaklı etkenler, bireyin fiziksel gelişimini etkileyebilmektedir.

Bebeklerin dünyaya geldiklerinde boyları, ortalama 48-53 cm. civarındadır. Bebeklerin boylarının uzama oranı, ilk yıllarda oldukça yüksektir. İlerleyen yıllarda bu oran gittikçe düşer. Örneğin bebek dört yaşına geldiğinde, doğumdaki boyunun hemen hemen iki katına ulaşır. Birey okul çağına geldiğinde boyu ortalama 100-125 cm. Lise, çağına geldiğinde ise boyu ortalama 148-170 cm. uzunluğuna ulaşır.

Bebek doğumda genel olarak 2500-4500 gr. ağırlıklarındadır. Tıpkı boyca büyümede olduğu gibi, doğumdan sonra bebeğin ağırlığı da hızla artmaya başlar; fakat iki yaşına doğru bu hızda, yavaş yavaş azalma gösterir. İki-üç yaş arasında ağırlaşma hızı oldukça azdır. Okul çağına doğru, yeniden bir hızlanma görülür. Böylece bebek beş aylık iken doğumundaki ağırlığının iki katına, birinci yaşın sonunda üç katına, iki buçuk yaşında dört katına ulaşır. Okul çağındaki çocuğun ortalama ağırlığı, 13-26 kg. arası, lise çağında ise 38-66 kg. arasındadır.

Bebekte dişler 6-8. aylar arasında çıkmaya başlar. İki yaşına kadar dişler tamamlanır. Bu dişler 6-9 yaşlar arasında düşer ve yerine yenileri gelir. Köpek dişleri ve azı dişlerinin yenilenmesi 9-13 yaşlarına kadar sürer.

Bebekte kas, kemik ve sinir gelişimleri de zaman içinde olgunlaşır. Hareketler refleks olarak başlar ve zamanla bilinçli hale gelir.

İlkokul çağlarında, çocuğun büyüme hızında önemli artışlar olmaz; fakat ergenlik çağına doğru boy uzamasında yeniden bir artış görülür. Bu dönemde kız çocuklarının boy ve kilolarındaki artış erkek çocuklarından daha hızlıdır. Bunun sebebi, kız çocuklarının ergenlik dönemine daha erken girmeleridir. Ergenlik çağlarının sonlarına doğru ise erkek çocuklar yaşıtları olan kız çocuklarıyla aralarındaki boy ve kilo farkını kapatırlar ve ortalama olarak kız çocuklarından daha uzun ve daha kilolu olarak gelişirler. Gençlerde büyüme yaklaşık 20-21 yaşlarına kadar devam eder.

Bireyin fiziksel gelişiminde birçok sebeple farklılaşmalar meydana gelir. Hiçbir bireyin vücut yapısı ve görünüşü tam olarak diğerinin aynısı olamaz. Bu sebeple kişiler arasındaki boy, kilo vb. fiziksel unsurların farklılığı son derece doğaldır. Kız çocuklarının ergenlik dönemine erken girmelerinden kaynaklanan gelişmeler, erkek çocuklarında bir iki yıl daha geç başlar. Dolayısıyla aynı yaştaki kız çocuklarının, yaşıtları olan erkek çocuklarına oranla daha iri yapılı olmaları, son derece normaldir. Bununla birlikte ergenlik dönemi, her bireyde aynı anda başlamaz. Bu yüzden kimi çocuklar ergenlik dönemi gelişmelerini önce yaşarken, kimi çocuklarda bir müddet daha geç yaşayabilirler. Bu da son derece olağan bir durumdur.

Bu dönemdeki fiziksel gelişimlerin her bireyde bir dönem mutlaka yaşanacağı unutulmamalı. ve bu değişimler son derece olağan karşılanmalıdır. Çünkü bu süreçten geçmeyen hiçbir birey yoktur. Yaşıtlarınıza göre daha uzun boylu ya da daha kısa boylu olmanız normal şartlarda endişelenebilecek bir durum değildir. Zamanı geldiğinde herkes kendi olağan vücut boyutlarına ulaşacaktır. Fakat oluşacak bu vücut boyutlarının farklılığını da doğal karşılamak gereklidir. Bireyler ergenlik dönemlerini tamamlayıp olgun bir insan olduklarında, diğer insanlarla aralarında boy ve kilo farklılıkları mutlaka olacaktır. Çünkü bu tip gelişmeler; soya çekim, beslenme ve çevre koşulları gibi diğer etkenlere bağlıdır. Bu sebeple farklılık göstermesi son derece normaldir.

1.2. Zihinsel Özellikler

Zihinsel özellikler bireyde gelişen anlama ve yorumlamayla ilgili niteliklerdir. İlkin son derece sınırlı olan zihinsel faaliyetler, zamanla gelişir ve olgunlaşır. Bireyin bu zihinsel gelişimi onun hem doğuştan getirdiği özelliklere, hem de çevresiyle etkileşimlerine bağlıdır.

Zihinsel faaliyetler şu süreçleri kapsar:

Algılama; gerek iç, gerekse dış dünyadan edinilen bilgilerin yorumlanması ve düzenlenmesidir.

Bellek; yaşanılanları, öğrenilenleri ve algılananları, geçmiş ve gelecekle ilişkisini, bilinçli olarak zihinde saklama gücüdür.

Muhakeme, bilgiyi belirli bir anlam çıkarma ve sonuca varma amacıyla kullanabilme yeteneğidir.

Düşünme; bilgi ve çözümlerin sebep sonuç ilişkisi içerisinde değerlendirilip yorumlanmasıdır.

- Yetenek; bireyin öğrenme, iş yapabilme ve uyum gücüdür.

Resim 1.2: Bireyde zihinsel gelişim

Bireyde kalıtımla gelen temel zihinsel öğeler, bireyin çevre ile etkileşimi sonucu gelişim ve değişime uğrar. Bu gelişim ve değişim hem bireyin yapısına hem de çevresel faktörlere bağlı olarak gelişir. Çevre zihinsel faaliyetleri etkilerken, zihnin yapısı da çevrenin algısını etkiler. Bu nedenle bireylerin zihinsel yapıları arasında farklılıklar oluşur.

Bireylerde zihinsel gelişim, farklı farklı olsa da gelişim sürecinin ortak evrelerinden söz edilebilir. Birey, dünyaya ilk geldiğinde, zihinsel anlamda pek fazla davranıştan söz edilemez. İki yaşına kadar zihinsel faaliyetler gelişim içindedir ve kavramsal zekanın oluşmasının hazırlık evresidir.

İki yaşından sonra gelişen kavramsal zeka kendi içinde dört basamağa ayrılır:

- İlkel kavramların kazanılması (2-4 yaş arası.)
- Sezgisel düşünme (4-7 yaş arası.)
- Somut düşünme (7-11 yaş arası.)
- Soyut düşünme (11 yaştan sonra.)

Bebeğin ilk iki ay içerisinde gösterdiği faaliyetler, daha çok refleks niteliği taşımaktadır. Ağlaması, karnını doyurması, refleks hareketlerdir. İlerleyen aylarda bebeğin çok basit düzeyde hareketleri tekrarlayabildiği ve bunlardan etkilenebildiği gözlemlenir. Bu özellikler gelişerek, 18-24 aylar arasında çevreyi tanıma ve çevreden gelecek etkiler hakkında muhakeme yürütmeye başladığı görülür. İkinci yaşın sonlarındaysa bireyde, en önemli zihinsel değişim gerçekleşir ve çocuk sözel düşünmeye, varlıkları adlarıyla tanımaya başlar. Dil dediğimiz yeteneği kazanır.

Dil gelişimi; bireyin sözcükleri, sayıları ve simgeleri öğrenmesi ve dil kurallarına göre kullanması ve bu kullanımının gelişimidir. Dil gelişimi anlamsız sesler çıkarmayla başlar. Ardından hecelemeler yapılır. Daha sonra ilk basit sözcükler söylenir. Konuşulanları basit yapıda anlamak ve telaffuz etmenin ardından, sözcük dağarcığı oluşturulur ve artık sözcükler cümle içinde kullanılmaya başlar. Dört yaşına doğru çocuk, daha karmaşık imgeler kurmaya, dilde ve düşüncede daha ince noktalara inmeye başlar. Yedi yaşına kadar çocuğun kavramları, daha çok çevresinde gördüğü nesnelerle ilişkili durumdadır.

İlkokul çağındaki çocuklar, somut düşünme basamağında bulunmaktadırlar. Bu dönemde çocukların bire bir görmedikleri durum ve nesneleri algılamaları ve yorumlamaları zordur. 7- 11 yaşları arasında çocukların parça ve bütün kavramını anlamaya başladığı görülür.

7–11 yaşlarındaki çocuklar nesnelerin yüksekliği, ağırlığı, büyüklüğü, uzunluğu, kısalığı ve renk farklarını rahatlıkla anlayabilir ve yorumlayabilirler. Fakat soyut düşünme ve soyut kavramları algılama güçlüğü çekerler.

Birey soyut düşünme basamağına 11 yaşından sonra girer. Bu dönemde nesneyi ve durumu görmeden de anlayabilir ve yorumlayabilirler. Kendi düşüncelerini eleştirebilir, düşünceleri üzerinde de düşünmeye başlayabilirler.

Birey 15 yaşına geldiğindeyse artık somut olay ve nesnelere dayanmadan, bağımsız olarak soyut düşünme yeteneğine tamamen ulaşmıştır. Sorun çözme ve yargılama yetenekleri gelişmiş, sorgulama ve yeni fikirler üretme artık daha da kolaylaşmıştır.

1.3. Ruhsal Özellikler

Bireyin; etkiye en açık öğrenme, olgunlaşma yoluyla şekillenen ve en çok şahsına özgü niteliklerinden olan ruhsal özellikler, bütün bu sebeplerden dolayıda, üzerinde kesin konuşulması güç olan bir alandır.

Her bireyin ruhsal özellikleri, diğerlerine göre farklıdır; fakat bireyler, bu özelliklerini oluşturan duyguları nispeten ortak yaşarlar. Bireylerin diğer insanlarla örtüşen yanları duygularıdır. Bu duyguların oluşturduğu bütün, her birey için tektir ve kimse kimsenin tıpa tıp aynısı değildir.

Bireyin ruhsal özelliklerinin oluştuğu esas dönem, okul öncesi çağdır. Bu dönemde temel kişilik özellikleri gelişir. Bu yüzden bireyin eğitimindeki en önemli dönem, okul öncesi yaşlardır.

Duygular, birey dünyaya geldiği andan itibaren gözlemlenebilir. Bebeğin genel davranışlarına bakılarak memnun olup olmadığı gözlenebilir. Bebek büyüdükçe hem duygusal davranışlarının türü, hem de nedenleri belli olmaya başlar. Bebek doğumdan sonra ilk tepkilerini ağlayarak gösterir. Altı ıslandığında, üşüdüğünde, canı yandığında, acıktığında ağlayarak durumunu belli eder.

Okul öncesi çağı, çocuğun bütün duygu türlerinin ortaya çıktığı çağdır. Öfke, kıskançlık, nefret, hoşgörü, sevgi, paylaşım vb. duygular bu çağda belirir. Bu sebeple, bu çağda ailenin tutumu büyük önem taşır. Çocuk ailesinden ve yakın çevresinden gördüğü tepkilere karşılık, duygularını biçimlendirir. Örneğin çocuk öfke gösterisiyle istediklerini elde etmeyi öğrenirse, bu tavrın çocukta yerleşmeye başladığı görülür. Sevmediği bir işin yapılması kendisinden istendiğinde, çocuğun öfkesi dikkate alınarak bundan vazgeçilirse bir dahaki seferde çocuğun yine öfkeyle karşı koyduğu görülür. Ayrıca aile tepkileri, diğer ruhsal özelliklerinde şekillenmesine neden olur. Korku, kıskançlık vb. gibi özellikler de aile tutumlar sonucu şekillenir.

İki üç yaşına gelindiğindeyse çocuğun soru sorma çağı başlar. Çocuk kendisine yeni gelen her şeyin ne olduğunu, nasıl olduğunu sürekli sorgular. Yine bu dönem dikkat ve özen isteyen bir dönemdir. Çocuğun sorduğu sorular özenle cevaplanmazsa, çocukta yanlış bilgiler kalıcı etkiler bırakabilir. Ya da sorduğu sorulara karşı alınan tavır olumsuz olursa, çocukta öğrenme arzusu körelebilir.

Resim 1.3: Bireyde ruhsal gelişim

Bu yaşlarda çocuk yeterli düzeyde sevgiyi bulamazsa içine kapanık bir kişilik sergiler. Bunun aksine çok abartılı sevgi gösterilirse, çocuk hırçın ve kendini beğenmiş tavırlar sergileyebilir.

İlkokul çağına gelindiğinde genelde, çocukta belirginleşen aşırı ruhsal durum göstergeleri normale dönmeye başlar. Çok kıskanç ya da bencil olan çocuk daha ılımlı bir karakter sergilemeye başlar. Bu dönem, çocukta ruhsal olgunluğun başladığı dönemdir.

Okul çağında çocuğun genişleyen çevresi ve yeni ortamlar, onun kendi dünyasından sıyrılıp diğer insanların dünyasına adım atmasına neden olur. Bu sebeple çocukta sosyalleşme ve duygusal olgunluk da gelişmeye başlar.

Bu dönemde görülen bir diğer değişiklikse çocuğun kendi kendine kurduğu korku dünyasından uzaklaşmasıdır. Çocuk korkularından biraz daha sıyrılıp sakinleşmeye başlar. Zamanla imgelerine dayalı korkular, iyice azalır. Çocuk karanlık, yangın, kaza, hayvanların zarar vermesi gibi korkulardan sıyrılırken daha çok arkadaşları arasında sevilme, beğenilme gibi kaygılarla uğraşır.

İlkokul çağında çocuk; daha çok arkadaşlarını, onların şakalarını, oyunlarını, hatalarını veya gülünç yönlerini, başarılarını ve sevgilerini önemsemeye başlar.

Yaşı ilerleyip çocuk ergenliğe adım attığında, çocukta akranları arasında olma ve onlarla birlikte hareket etme arzusu da artar. Bununla birlikte kimi utangaçlıkları da daha etkili yaşar. Bu utangaçlığı onun beceriksizleşmesine, kendini beğenmelerini istediği kişilerin bulunduğu yerlerden kaçmasına ya da bu gibi ortamlarda sıkılmasına neden olur.

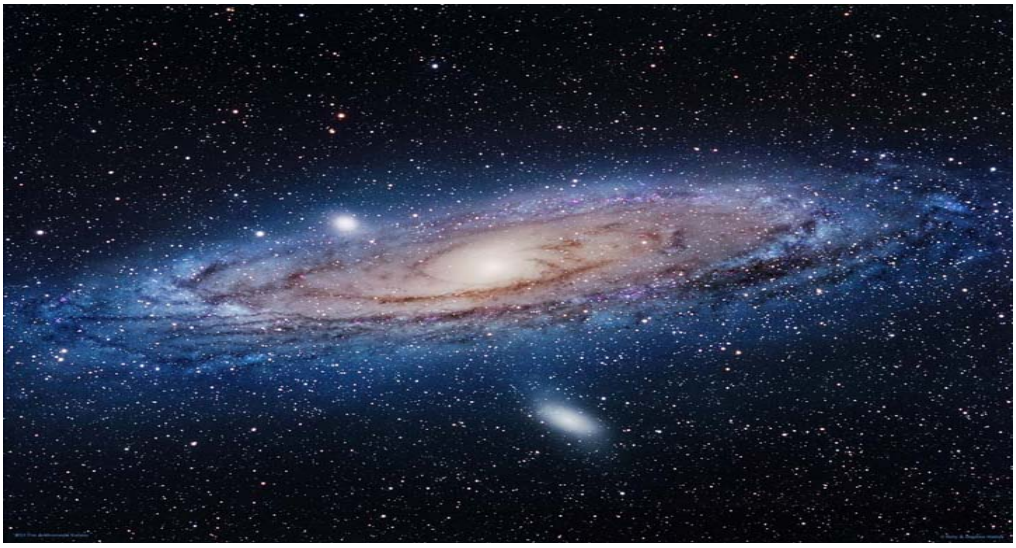
Bu dönemde gencin gösterdiği sevgi ve sevmeme tepkileri de aşırıdır. Sevdiklerine çok bağlıdır. Sevmediklerindense uzak durmaya çalışır. Bu aşırılık durumu, gencin son ergenlik dönemine doğru normale döner. Ergenlik dönemlerinde gençlerin ilgileri, kendi bedenlerindeki değişimlere ve karşı cinse yönelir. Bununla birlikte toplumdaki olaylarla ilgilenme bilgi ve düşüncelerini geliştirme çabası da bu dönemde yoğunlaşır.

1.4. Kendini Tanıma

Kendini tanıma çabası, sanıldığı kadar kolay olmayan bir süreçtir. İnsan çoğu zaman kendini adlandıramadığı ve tanımlayamadığı duygular veya tutumlar içerisinde bulabilir. Bu nedenle kendini tanıma çabasına daha temel yaklaşımlar getirmekte fayda vardır.

Kendini tanıma çabası içerisinde olan kişi, önce birey olarak kendisini değerlendirmekle değil; varlık olarak insan kavramını ele almakla işe başlamalıdır. Yani insan, kendi bireysel dünyasını görmeye çalışmadan önce insan olarak evrendeki yerini değerlendirmelidir.

O halde nedir evren? İnsanlığın bugünkü bilgi düzeyiyle tanımlayabildiği evren, ifadenin yetersiz kalacağı kadar büyük ve sonsuz bir varlık düzeyidir. Trilyonlarca gök cismi ve bunların akıl almaz sonsuzlukta uyumudur. Gök taşları, gezegenler, yıldızlar, yıldız sistemleri, galaksiler ve bunların bir araya gelerek oluşturduğu uçsuz bucaksız bir bütündür.



Resim 1.4: Varlık düşüncesi

Bu insan aklının algılamakta zorlanacağı uçsuz bucaksız büyüklük içerisinde ufacık bir gezegendir dünya.

Peki bu ufacık dediğimiz dünya, evrenin içerisinde bir parça olarak görülmeyip kendi bütünlüğü içerisinde değerlendirilirse? O zaman dünya da koskocaman bir varlık âlemidir. Denizleri, dağları, kuşları, bitkileri ve saymakla bitmeyecek varlıklar topluluğuyla, o da eşsiz ve benzersiz bir bütündür.

Peki o halde esas soru nedir? Neden bütün bunlar dile getirildi? Esas soru, bu inanılmaz güzellikteki varlık aleminin nasıl değerlendirileceğidir? Bu sorunun en güzel cevabı; bütün bu inanılmaz ve sayısız güzelliklerin tek sebebinin insan oluşudur.

Resim 1.5: Varlık alemi ve insanın yeri

Resim 1.6: Dünyaya bakarken

Yani insan yoksa bütün bu sonsuzluk da yok ve anlamsız demektir. Kısaca insan o kadar değerli ve kıymetlidir ki, bunca özen sadece onun yaşamasını sağlamak için var olmuştur.

Kendini tanıma yolundaki insan; kendisine ait herhangi bir bireysel özelliği ele almadan önce, bu gerçekliği kavramalıdır. Kendisini hangi düzeyde değerlendirirse değerlendirsin, hiç fark etmez, insan olduğu için son derece kıymetli ve eşsizdir. Her bireyin sadece insan olma vasfı, ona bu değeri ve güzelliği katmaktadır. Bu, sadece yaşaması için sunulan hazinenin büyüklüğünden bile kolaylıkla anlaşılabilmektedir.

O halde ilk ilke şudur; insan değerlidir ve siz, başka hiçbir şeye ihtiyaç duymadan, sadece insan olduğunuz için bu değeri zaten hak ediyorsunuz. Yani herkes gibi siz de biricik ve eşsizsiniz. Her türlü özen ve güzelliği fazlasıyla hak ediyorsunuz.

Kişisel gelişim süreciniz için atılacak ilk adım, kendi kıymetinizin farkında olmaktır. Ruhsal, zihinsel ve bedensel anlamda kendinizi değerlendirmeye tabi tutarken, bu gerçek asla göz ardı edilmemelidir. Kişi, kendisini ve çevresindekileri hak ettikleri değer içerisinde görmelidir.

KENDİNİZİ NASIL DÜŞÜNÜYORSANIZ ÖYLESİNİZ. ÖNCE DÜŞÜNCELERİNİZİ DEĞİŞTİRMELİSİNİZ.

Bundan sonra gelecek olan aşama, kişinin kendisi ile kuracağı olumlu diyalogdur. Zihinsel, bedensel veya ruhsal özelliklerinizi değerlendirirken, yargılama değil algılama çabası içerisinde olmaktır. Gerçek şu ki, en başta fiziksel özellikler olmak üzere diğer özelliklerin oluşumunda insanın kendi emeği yok denecek kadar azdır. Ne esmer veya sarışın olmak, ne de iri ya da zayıf olmak bireyin kendi elinde değildir. Onun oluşumunu şekillendiren, sonsuz etken söz konusudur. Hiç tanımadığımız atalarımızdan gelen genler, aile, çevre, beslenme vb. birçok faktörün bir araya gelerek oluşturduğu bir sonuçtur fiziki özelliklerimiz. Bu nedenle kişi kendisini herhangi bir niteliğinden dolayı yargılamayı, hele hele olumsuz yargılamayı değil kendi niteliklerini değerlendirmeyi tercih etmelidir. Kendisinde var olan özelliklerle işe başlayıp, onları kendi yaşantısı içerisinde nasıl daha iyiye götürebileceğini anlamaya çalışmalıdır.

Bu aşamada gerekli olan, her insanın mutlaka üstün ve zayıf yönleri olduğu gerçeğini hoşgörüyle karşılayabilmektir. Hiç kimse, kimseden her anlamda üstün değildir. Her insanın bir başkasına göre daha iyi olduğu ya da daha zayıf olduğu yönleri vardır. Asıl olan bireyin bu anlayışla kendisinde bulunan iyi özellikleri daha da geliştirip, zayıf yönlerini güçlendirmek için çabalamasıdır. Bu noktada yapılacak en kötü tercih, kayıtsız ve çabasız kalmaktır. Yani bireyin zayıf yönlerinin verdiği eziklik duygusunu kabullenmesi, ya da güçlü yönlerini geliştirme çabası içerisine girmemesidir.

Her insan kendisinde bulunan nitelikleri işleyip-geliştirmek ve insan olmanın hakkını vermekle yükümlüdür. İnsanın insan olarak sahip olduğu değer bunu gerektirir. Bu da ikinci aşamadır ki; birey insan olma onurunu yaşatabilmelidir. Bu iki temel nokta, yeterince algılanabilirse kişisel gelişim ve değişim süreci doğal olarak başlayacaktır. Çünkü insan kendi kıymetini algılayabilecek ve daha iyi bir insan olma çabasının zorunluluğunu görecektir.

Gelişim sürecinin başarısı hoşgörü ve olgunlukta yatar. Burada kastedilen bireyin kendisine yönelik hoşgörüsü ve olgunluğudur. Yani kişinin hataları ya da eksikliklerini olgunlukla karşılayabilmesidir. Hiçbir birey hatada ve eksiklikte yalnız değildir. Her insanın yetemediği yetişemediği durumlar söz konusudur. Bu nedenle hatalar ya da eksiklikler bireyin önünde aşılmaz bir dağ oluşturmamalıdır. Kişi bu yetersizliklere takılıp kalmamalıdır. Birey eksikliklerini olgunluk ve hoşgörü içerisinde yeniden şekillendirip, daha iyiye yönlendirmesi gerektiğini unutmamalıdır. Varlıklarını kabul edip onları güzele ve iyiye doğru işlemelidir. Yoksa hoşgörü ve olgunluktan kasıt, hatayı ve eksikliği kabullenip kalmak, hele hele onları değişmez süreçler olarak görmek değildir.

GÜÇLÜ OLAN, ZAYIF YANINI HERKESTEN İYİ BİLENDİR.

DAHA GÜÇLÜ OLAN İSE ZAYIF YANLARINA HÜKMEDEBİLENDİR.

Kişi üstün ya da zayıf yönlerini bu bakışla tespit etmeye çalışmalıdır. Her iki niteliğin de doğal olduğunu içselleştirerek, eksiği iyiye ve güzele, iyi ve güzeli de daha iyi ve daha güzele doğru geliştirme çabası içerisinde olmalıdır.

Yukarıda verilen bakış açısından sonra kendini tanıma konusu ele alınabilir.

Tanınan ve bilinen bir çevrede bir yerden başka bir yere gitmek, yabancı olduğunuz bir yerde, bir yerden başka bir yere gitmekten çok daha kolay ve zahmetsizdir. Bilmek ve tanımak, yeterlilikleri ve eksiklikleri gözlemleyebilmek, amaç ve hedeflere ulaşma aşamasının olmazsa olmaz kuraldır.

Kişinin kendisini olabildiğince iyi tanıması kendisiyle ilgili alacağı kararların başarılı olmasında temel unsurdur. Kişi kendisini tanımak kaydıyla ancak yapabileceklerinin doğru bir biçimini oluşturabilir.

Resim 1.7: Alınan kararlar kişinin kapasitesiyle uyumlu olmalıdır

Nasıl ki bardakların alabilecekleri su miktarları şekil ve büyüklüklerine bağlıysa ve konacak su miktarı bu ölçülere göre belirlenirse, insan da ancak kendi ölçüleri dahilindeki sorumlulukları ve hedefleri başarabilir. Bunun içinse yapılması gereken, mümkün olduğunca kişinin kendisini tanıyabilmesi, üstün ve güçsüz yanlarını belirleyebilmesidir. Kişi üstün yanlarını belirleyebilirse, bu özelliklerini daha fazla geliştirebilir ve beklentilerini daha üst düzeyde elde edebilir.

Eğer birey eksik yanlarını görebilirse, bunların getireceği olumsuzluklardan sakınabilir ve eksikliklerini gidererek, bu olumsuz özelliklerini daha olumluya çevirebilir.

İşte bütün bu çabaların sonuca ulaşabilmesi, kişinin kendisini olabildiğince iyi tanımasıyla mümkündür.

Kendini tanımak; neyi sevip neyi sevmediğini bilmek, güçlü ve zayıf yönlerini görebilmek, kendi sınırlılıklarını ve yapabileceklerini bilmek, rolünün ve sorumluluklarının farkında olabilmektir.

Kişinin kendisini, en iyi kendisi tanıyabilir. Bu sebeple aşağıda size yardımcı olabilecek bir dizi ip uçları verilmiştir. Mümkün olduğunca aşağıda verilen bilgilere uygun olarak kendinizi tanımlayınız. Elinizden geldiği kadar bu işe vakit ayrınız ve mutlaka yazarak düşünmeye çalışınız.

- Kendinizle ilgili olumlu özelliklerinizi düşünün. En çok hangi özelliğinizi beğeniyorsunuz?
- Kendinizde beğenmediğiniz özellikler nelerdir? Bunlar en çok hangi zamanlarda ortaya çıkar? Beğenmediğiniz özelliklerinizi değiştirmek için neler yapabilirsiniz?
- Başka insanlarda beğenmediğiniz özellikler nelerdir?
- Başkaları sizi nasıl tanımlar? Örneğin arkadaşlarınız, akrabalarınız, komşularınız, öğretmenleriniz sizin nasıl bir insan olduğunuzu düşünürler?
- Başkalarının sizi nasıl tanımasını isterdiniz? Her insanın diğerlerine göre iyi yaptığı ve diğerlerine göre daha kötü yaptığı bir şeyler vardır. Sizin güçlü ve zayıf olduğunuz yanlarınız nelerdir?
- Her insanın dürüstlük, arkadaşlık, açık sözlü olma, saygılı olma, çevreyi koruma gibi bazı değerleri vardır. Her insanın öncelik verdiği değerler değişik olabilir. Sizin öncelik verdiğiniz değerler nelerdir?
- Bundan 15-20 yıl sonra nasıl bir insan olmak istediğinizi düşünün. Nerede, kimlerle yaşamak istediğinizi, ne iş yaptığınızı hayal edin. Bunları gerçekleştirebilmek için nelere ihtiyacınız olduğunu saptamaya çalışın. Kendinizle ilgili değiştirmeniz, geliştirmeniz, öğrenmeniz gereken şeyler nelerdir? Bunları bulmaya çalışın?
- Her insanın çeşitli rolleri ve bu rollerin yerine getirilmesi gereken sorumlulukları vardır. Örneğin anne rolü, öğrenci rolü, çalışan rolü, kardeş rolü, arkadaş rolü vb. Sizin rolleriniz nelerdir? Her bir rolünüz için ne gibi sorumluluklarınız var? Belirlemeye çalışın.

1.5. Kendini Geliştirme

Gelişim, belirli bir duruma doğru gerçekleşen değişim sürecidir. Kendini geliştirmekse; insanın olmak istediği ve belirlediği bir kişisel durumu elde etmek için gerçekleştirdiği değişim sürecidir. Başka bir deyişle kişisel gelişim, olmak istenilen yere varma çabasıdır.

Görüldüğü üzere kişisel gelişim için önce olmak istemek ve olunmak istenilen yeri (durumu-yapıyı) belirlemek gerekmektedir. Ne istendiği önceden belirlenmelidir.

Resim 1.8: Nerede olmak istiyorsun?

Kişinin ne istediğini belirlemesi çok önemli ve güç bir iştir. Bu nedenle kişi hedefini belirlerken, hedefe ulaştığında elde edeceği sonuçları tüm detaylarıyla incelemelidir. Eğer hedef doğru olarak belirlenmezse, büyük ihtimalle zaman içerisinde o hedeften vazgeçilecek ya da hedefe ulaşıldığında istenilen mutluluk yakalanamayacaktır. Her iki durum da ciddi kayıp demektir.

İnsan hayatında hedef belirleme çabasının önemi çok iyi anlaşılmalıdır. Hedef olmadan ne bir yere varılabilir, ne de bir sonuç elde edilebilir. Bu da çok değerli olan insan ömrü için göze alınabilecek bir durum değildir. Gelişim, hedefsiz imkânsızdır.

AMAÇLANANDAN DAHA YÜKSEĞE VARILAMAZ.

Hedef belirlemede kolaylık sağlayacak bazı noktalara değinmek faydalı olacaktır. İlk aşama kendini olabildiğince tanımak, yapabileceklerinin-gücünün farkında olmak ve istemektir.

Kendini anlayabilme ve gelişme arzusu ile başlanan süreç içerisinde hedef belirlerken, olumlu olunmalıdır. Olumluluk derken iki şey anlatılmak istenmektedir. Birincisi, hayata ve kendinize olumlu yönlerinizden bakabilmektir. İkincisiyse, hedef için oluşturulacak cümle ya da düşüncenin olumlu kurulmasıdır. Olumsuz cümlelerle hedef belirlenemez. Kişi olumsuz cümlelerle harekete geçemez. Örnek verecek olursak, "başarısız olmak istemiyorum." hedef belirlemekte kişiye yardımcı olamaz. Ancak olumlu kurulacak cümleler zihni harekete geçirebilir ve düşünce üretebilir. "Başarılı olmak istiyorum." Gibi. Olumlu bir cümle, düşünce üretimine daha çok olanak sağlar.

Resim 1.9: Önce hedef belirlenmeli

"Başarısız olmak istemiyorum" cümlesi zihinde bir hareketlilik yaratmazken, "Başarılı olmak istiyorum" cümlesi hemen ardı ardına yeni sorular getirir. "Hangi konuda başarılı olmak, ne kadar başarılı olmak, ne için başarılı olmak" vb.

Hedef belirlerken olumlu olmak, elbetteki yeterli değildir. Bu başlangıç aşamasıdır. Hedef belirlerken " Bu hedefin benim için anlamı ne? Ben bunu gerçekten istiyor muyum? Bu hedef gerçekleşirse ne olur?" gibi soruların da sorulması gerekir.

Hedef belirlenirken hedefin tüm detayıyla ve net olarak ortaya konması gerekir. "Başarılı olmayı istemek" yeterli ve net bir cümle değildir. Nerede, hangi alanda başarı istenildiği açıkça ifade edilmelidir. Netlikle beraber, hedefin ölçülebilir bir düzeyi de olmalıdır. "Ne kadar başarılı olmak" istendiği ortaya konmalıdır. Bu hedefe ölçülebilirlik kazandırır. Ölçülemeyecek nitelikteki hedeflere ulaşılıp ulaşılmadığı anlaşılamaz. Demek ki hedef, aynı zamanda ulaşılabilir olmalıdır. Ulaşılamayacak hedef gerçekçi değildir. Hedefin gerçekçi olması gerekir.

Bu basamaklara uyularak kurulmuş bir hedef cümlesi, kişiyi sonuca ulaştırabilir, değişimi sağlayabilir. Fakat belirlenen hedefin zaman ve koşullar açısından da değerlendirilmesi gerekir. Hedef için doğru zaman olup olmadığı, yeterli kaynakların var olup olmadığı gözden geçirilmelidir.

Hedefe ulaşıldığı anın zihinde canlandırılması, hayal edilmesi de önemlidir. Hedefe ulaşıldığında hissedilecek duygu ve düşünceler yeterince hissedilebilmelidir ki gerçekten hedefe ulaşıldığında bir hayal kırıklığı oluşmasın.

Hedefin belirlenmesi, gelişim sürecini zaten başlatmış olacaktır. Bu aşamadan sonrası düşünceleri eyleme geçirmekle olacaktır.

Hedefler küçük ya da büyük olabilir. Önemli olan sizi, varmak istediğiniz noktaya taşıyabilmesidir. Bir asıl hedef ve buna bağlı alt hedefler de oluşturulabilir.

UYGULAMA FAALİYETİ

Aşağıda verilen testi uygulayarak kendi kişisel özelliklerinizi belirlemeye çalışın ve kendi kişisel özelliklerinize göre önerilen tavsiyeleri değerlendirin.

Test Uygulaması

Farklı karakterlerin özelliklerini tespit etmede bir ölçü olarak bu bölümde bir test uygulaması yer almaktadır. Aşağıdaki testin her biri, dört şıktan oluşan 15 soru içermektedir. Seçeneklerde belirtilen özellikler size ne derecede uygunsa ona göre puan veriniz.

Puanlandırma

Her sorunun altında 4 şık yer almaktadır. Soruları cevaplarken size en uygun seçeneğe XX işareti, o seçenekten sonra size en uygun gelen ikinci seçeneğe ise X işareti koyunuz. Seçeneklerden sadece iki şıkka işaret koyun. Eğer sadece tek şıkka işaret koyacaksanız, o şıkka XX işareti koyunuz.

Test sonunda; XX işaretlileri 2, X işaretlileri 1 puan olarak değerlendiriniz.A,B,C ve D seçeneklerine verilen puanlrı toplayınız. Hangi seçenekteki puanlarınız ağırlıktaysa, baskın karakter özelliklerinizin o guruba girdiği anlaşılacaktır. Punların yüksek olduğu ikinci grup karakter özellikleri de sizde bulunacağından, ikinci grup karakter özelliklerini de göz önünde bulundurmanız faydalı olacaktır.

Hangi seçeneğe daha çok puan verdiyseniz, o seçeneğe karşılık gelen karakter aşağıda verilmiştir:

- A: Kırmızı Karakter
- B: Sarı Karakter
- C: Yeşil Karakter
- D: Mavi Karakter

NOT: Aşağıdaki test sizin ağırlıklı olarak hangi gruba ait olduğunuzu ortaya çıkaracaktır. Bu yüzden testi işaretlerken şu anda sahip olduğunuz düşünceye göre işaretlemeye özen gösteriniz.

Kişilik Testi

		XX	X
	Bu test İnsan İlişkilerinde 4x4 lük iletişim adlı kitaptan alınmıştır		
1	**Aşağıdaki beyitlerden hangisi sizi daha iyi anlatır?**		
a	Güçlü, kararlı, girişken ve doğuştan liderim Düşer kalkar, yoluma devam ederim		
b	Hayata anlamlı renkler katar eğlenceyi severim Ömür boyu herkesin mutlu ve neşeli olmasını dilerim.		
c	Her anımı huzurlu ve sakin geçirmek isterim Kavga gürültü sevmem, işlerimde en kolay yolu seçerim.		
d	Her şeyin mükemmel, düzgün, kusursuz olmasını isterim İlişkilerimde saygılı ve mesafeli olmayı severim.		
2	**Genellikle hangi tempoda ve nasıl konuşursunuz?**		
a	Hızlı ve sonuca yönelik		
b	Çok hızlı, heyecanlı ve eğlenceli		
c	Daha yavaş ve sakin		
d	Normal ve söyleyeceklerimi aklımda tartarak		
3	**Bir işe motive olmanızı sağlayan en önemli unsur hangisidir?**		
a	Sonuçları düşünmek		
b	Onaylanmak, takdir edilmek		
c	Guruptaki arkadaşlarımın desteği		
d	Etkinlik, düzen ve disiplin		
4	**Çalışma tarzınız hangisine uygundur?**		
a	Yoğun ve hızlıyımdır. Aynı anda birkaç iş bir arada yapabilirim.		
b	Özgür bir ortamda çalışırım. İnsan ilişkileri odaklıyımdır.		
c	Ön planda olmayan; ama gruba her türlü desteği veren bir yapım vardır.		
d	Ayrıntıları önemserim ve tek bir konuya odaklanarak çalışırım.		
5	**Çalışma temponuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?**		
a	Hızlı bir tempoda çalışır, çabuk karar almayı severim.		
b	İşlerin, rutin ve sıkıcı olmadığı ortamlarda yüksek motivasyonla çalışırım.		
c	Nadiren aceleciyimdir. Geçde olsa üstlendiğim işi bitiririm.		
d	Ayrıntılı düşünerek karar veririm. İş bitirici bir		

	tempoyla çalışırım.		
6	**Hangisi sizi daha çok rahatsız eder?**		
a	Zaman israfı ve işlerin gecikmesi		
b	Tekrar gerektiren işler ve monotonluk		
c	Çatışma ortamı ve anlaşmazlıklar		
d	Yanılmak ve yapılan hatanın tekrarlanması		
7	**Bulunduğunuz gruplarda hangi konumda daha başarılı olursunuz?**		
a	Olaylara yön veren ve otoriteyi kullanan		
b	İnsanları motive eden ve neşelendiren		
c	Uzlaştırıcı ve grup içindeki uyumu sağlayan		
d	Bilgi sağlayıcı, araştırıcı ve olayları takip eden		
8	**Hangisi sizi daha çok strese sokar?**		
a	Olaylar üzerindeki güç ve kontrolümün azaldığını hissetmek		
b	Sıkıcı, rutin işler yapılan bir ortamda bulunmak		
c	Beni aşacağını düşündüğüm sorumluluklar üstlenmek		
d	Düzensiz ortamlar ve eksik yapılan işler		
9	**Bir öğrenci olsanız ve öğretmeniniz sınav kağıdınızı ikinci defa incelediğinde puanınızı artırdığını söylese, nasıl bir tepki verirsiniz?**		
a	Bunu zaten hak ettiğimi düşünürüm.		
b	Çok sevinirim ve sevincimi belli ederim.		
c	Hocama teşekkür eder ve saygı duyarım.		
d	Hocamın nerede hata yaptığını merak eder, kağıdımı görmek isterim.		
10	**Saatler sürecek bir iş toplantısına katılmanız gerektiğinde aşağıdakilerden hangisini benimsersiniz?**		
a	Konunun ana hatlarının konuşulması için, sonucun belli olmasından hemen sonra çıkmayı tercih ederim.		
b	Toplantı eğlenceli bir şekilde devam ettiğinde sonuna kadar kalmayı, sıkıcı olmaya başladığında erken çıkmayı tercih ederim.		
c	Toplantının huzur içinde geçmesi ve güzel kararlar çıkması için üstüme düşeni yaparım.		
d	Toplantıya vaktinden önce gelir, tüm detayları not eder ve bir değerlendirme yapmak için geç çıkarım.		
11	**Kendinizde gördüğünüz en zayıf yönünüz hangisidir?**		
a	İnsanlar işleri istediğim gibi yapmadığında ve seri olmadıklarında sinirlenmek		
b	Düzensiz, dağınık ve programsız olmak		

c	Kimseye hayır diyememek ve başkalarının işine koşarken kendi işimi aksatmak		
d	Her şeyin kusursuz ve mükemmel olmasını istemek. İnsanlar buna uymadığında sinirlenmek		
12	**Kendinizde gördüğünüz en güçlü yönünüz hangisidir?**		
a	Kısa sürede karar alan ve harekete geçen yapım		
b	Girdiğim ortamlara neşe ve heyecan katan tarafım		
c	Her türlü ortama uyum sağlama ve çatışmaları önleme gayretim		
d	Her şeyi planlı, programlı ve düzenli yapma huyum		
13	**Aşağıdaki ifadelerden hangisi sizi daha iyi tanımlar?**		
a	Güçlü, kararlı, otoriter ve yönlendirici		
b	Popüler, neşeli, sevimli ve muzip		
c	Barışçıl, sevecen, uyumlu ve sakin		
d	Tertipli, düzenli, disiplinli ve planlı		
14	**Çalışma masanızda nelere dikkat edersiniz?**		
a	Öncelik verdiğim şeyleri yapacak şekilde düzenlenmiş sade bir masayı tercih ederim.		
b	İnsanlara karma karışık gelen; ama benim aradığım her şeyi bulduğum bir masada çalışırım.		
c	Önce masamın üzerine gerekli olan her türlü araç gereci koyarım. Sık sık kalkarak enerjimi harcamak istemem.		
d	İyi bir iş çıkarmam için masam son derece derli-toplu ve düzenli olmalıdır.		
15	**Ertesi gün çözülmesi gereken bir problem varsa o akşamki ruh haliniz nasıl olur?**		
a	Çok büyük tedirginlik duymam; çünkü ertesi gün o işi olması gerektiği gibi yapacağımdan eminimdir.		
b	Çok tedirginlik duymam; çünkü nasıl olsa işler bir şekilde hallolacaktır.		
c	Sorumluluğun üstümde olmasından dolayı tedirginlik duyarım.		
d	Tedirginlik duyarım ve gecenin büyük bir bölümünde problemin nasıl çözüleceğiyle ilgili planlar yaparım.		

- **Sarı Karakterlilerin Temel Özellikleri**

Sarı karakterli kişiler, bu 4 ana kategori içinde en hareketli karekterdir. İlgi çekici ve karizmatik yapılıdırlar. Dışarıdan bakılınca sevimli, kıpır kıpır, hikayeler anlatıp güldüren ve gülen birini görüyorsanız onları hemen tanırsınız.

Birebir ilişkilerde çok aktiftirler. Yabancılarla kolaylıkla ve özel bir çaba göstermeksizin ilişki kurarlar. Geniş bir tanıdık çevreleri vardır. Hayaller kurmaya yatkındırlar. Vizyonları çok geniştir. Bir organizasyon içerisinde büyük projeler hayal edebilen, çok daha büyük ve parlak bir geleceği düşünebilen kişilerdir. Ancak bunları hayata geçirme konusunda büyük sıkıntılar yaşayabilirler.

Bu karakter grubunun genel özellikleri; girişkendirler, ayrıntılar üzerinde düşünmezler, çalışma alanları dağınıktır, onları toparlayacak birine ihtiyaç duyarlar, eğlenceli ve hareketlidirler, mutluluk ve enerji yayarlar, dikkatsizdirler, hazır cevaptırlar, ikna edicidirler, sorunlara ilginç çözümler bulurlar, meraklıdırlar.

- **Mavi Karakterli Kişilerin Özellikleri**

Mükemmeliyetçidirler. Duruşları, kıyafetleri ve her şeyleriyle çok düzenlidirler. Her şeyleri uyum içinde görünür.

Kurallara çok bağlıdırlar. Çalışma ortamları tam anlamıyla mükemmel ve profesyoneldir. Her şeyleri planlı ve programlıdır. Hassas insanlardır. Ayrıntılar konusunda titiz davranırlar. Çoğu zaman karar vermede büyük sıkıntılar yaşarlar. Genelde yalnızlıktan hoşlanırlar. Konuştuklarında ses tonları alçaktır. Konuşma hızları düşüktür.

Duygularını açıkca ortaya koymazlar, mantık ağırlıklıdırlar. Heyecanları ve duyguları ölçülüdür. Bir olumsuzluk esnasında sakin ve akılcı olabilirler.

Kuralcı olduklarından kolay kolay değişmek istemezler. Daima tedbirlidirler. Olayların olumsuz yönlerini görüp kaygılanırlar. Detaycıdırlar. Meraklıdırlar, araştırmacıdırlar. Riskleri önceden görürler. Ciddi ve ağır başlıdırlar. Standartları yüksektir. Yeteneklidirler.

- **Kırmızı Karakterli Kişilerin Özellikleri**

Güçlü kararlı tiplerdir. Az laf, çok iş derler. Sonuç odaklıdırlar. Herkesin onlar gibi düşünüp hareket etmesini isterler. Gereksiz konuşmalardan ve işlerden hoşlanmazlar. Hep yapacak işleri ve alınmış kararları vardır. Önemli olan onlara göre işin özünü anlamak ve sonucu elde etmektir. Bu yüzden kararlarını uygularken gözleri başka bir şey görmez. Yüksek; ancak gerçekçi hedefler belirlemekten ve bunları gerçekleştirmeye çalışmaktan büyük zevk alırlar. Son derece bağımsız insanlardır. Zaman yönetimi konusunda üstün bir becerileri vardır. Konuşması hızlı ve tempoludur. Çalışma ortamları, ne çok dağınık ne de çok düzenlidir.

Hep dik durmaya çalışırlar, kimseden yardım istemeyi sevmezler. Kendilerini daima haklı görme eğilimleri vardır. Eleştiriden pek hoşlanmazlar. Kararlı ve iş bitiricidirler. Ani kararlarıyla insanları şaşırtabilirler. İşlerine aşırı odaklanırlar; fakat sonuçlar konusunda yeterli değerlendirmeyi yapamayabilirler. Lider özelliklidirler. Özgüvenleri yüksektir.

- **Yeşil Karakterli Kişilerin Temel Özellikleri**

Orta yollu tiplerdir. Dikkat çekici hatalarda bulunmazlar. En belirgin yönleri her yerde mutlu olabilmeleri ve hallerinden memnuniyet duymalarıdır. Sabırlıdırlar. Ayırt edilmesi en güç olan ve zor anlaşılan kişilerdir. İçten içe çok inatçıdırlar. Projeleri yarım bırakabilirler. Pek fazla kimseye hayır diyemezler. Barışçıl ve fedakardırlar. En çok önemsedikleri şey çevreden saygı görmektir. Daha duygulu ve heyecanlıdırlar. Gruplarla uyumludurlar. Kendilerini ön plana çıkarmaya çalışmazlar. Başka insanların katkılarındaki değeri görme konusunda oldukça yeteneklidirler. Uyumlu ilişkilere çok değer verirler. Başka insanların hislerine karşı duyarlıdırlar. Çok haraketli ortamları sevmezler. İnce ve düşündürücü espiri anlayışına sahiptirler. Kendileriyle barışıktırlar. Çok rahattırlar. Çatışmadan çok çekinirler. Doğal arabulucudurlar. Çok sabırlıdırlar. İçlerinde fırtınalar koparken dışarıdan sakin görünebilirler. Kimseyi kırmak istemezler.

- **Sarı Karakterli Kişilere Tavsiyeler**
  - Aldığınız emanetlere dikkat edin. Aldığınız emaneti zamanında ve zarar vermeden geri verin.
  - Az konuşup çok dinleyin.
  - Asla ertelemeyin. Üşenmeyin ve vazgeçmeyin.
  - Karşınızdaki kişinin beden diline dikkat edin.
  - Çocukluktan ve saflıktan kurtulun. İçinizdeki çocuğu canlı tutun; ama her yerde ortaya çıkarmayın.
  - Daha düzenli olun.
  - İnsanların sözlerini kesmeyin.
  - Olayları fazla büyütmeyin.
  - Konuşmalarınızda daha net ve açıklayıcı olmaya özen gösterin.

- **Mavi Karakterli Kişilere Tavsiyeler**
  - İyi bir şey yaptıklarında insanları takdir edin.
  - İnsanlar bir şeyi sizin kadar mükemmel yapmasalar da beğeninizi gösterin.
  - Ayrıntıları hesaplarken bütünü kaçırmayın.
  - Yaptığınız işi nasıl yapacağınızı düşünürken niçin yaptığınızı da unutmayın.

- Her zaman ve en iyi olmaya çalışmayın. İyi olmanız zaten yeterlidir.
- Kendinize güvenin ve potansiyelinizin farkında olun.
- Kendinizi fazla eleştirmeyin.
- Hayatın olumlu yönlerini görmeye çalışın.
- Küçük şeyleri dert etmeyin.

➢ **Kırmızı Karakterli Kişilere Tavsiyeler**

- Hatasız kul olmayacağını kabul edin ve esnek olun.
- Herkesin zayıf bir yönü olduğunu kabul edin.
- Başkalarının da haklı olabileceğini kabul edin.
- Konuşurken emir kipi kullanmayın.
- Her şeye karışmaktan uzak durun.
- Sabırlı olmayı öğrenin.
- İnsanları küçümsemeyin.
- Her zaman lider olamayacağınızı kabul edin.

➢ **Yeşil Karakterli Kişilere Tavsiyeler**

- Başkalarının sessizliğinizden istifade etmelerine müsaade etmeyin.
- Her şeye evet derseniz evetin bir kıymeti kalmaz. Hayır demeyi de öğrenin.
- En kötü kararın kararsızlık olduğunu bilin.
- Duygularınızı açmayı öğrenin.
- Kendi kendinizi motive etmeyi öğrenin. Motivasyonunuz için başkalarının görüşlerini beklemeyin.
- Tembelliği bırakın ve işlerinizi ertelemeyin.
- Sorumluluk almaya gayret gösterin.
- Yeni şeyler denemeye çalışın.
- Daha enerjik olmaya çalışın.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki sorulara cevap vererek kazandığınız bilgileri değerlendiriniz.

1. Kız ve erkek çocuklarının ergenliği ile ilgili yargılardan hangisi yanlıştır?

A) Ergenlik çağlarının başlarında, kız çocukları erkeklere oranla daha iri yapılıdır.

B) Ergenlik çağının başlangıcı, bireysel özelliklere göre değişir.

C) Ergenlik çağında bireyde fiziksel değişmeler görülür.

D) Ergenlik çağı tüm bireylerde aynı zamanda başlar.

2. Aşağıdaki tanımlamalardan hangisi bireyin zihinsel özellikleriyle ilgili değildir?

A) Anlama ve yorumlama ile ilgili niteliklerdir.

B) Zaman içerisinde gelişir ve olgunlaşır.

C) Hem kişisel hem de çevre faktörlerinden etkilenir.

D) Refleks hareketlerden oluşur.

3. "Gerek iç gerekse dış dünya dan edinilen bilgilerin yorumlanması ve düzenlenmesidir." Yukarıda açıklaması yapılan kavram aşağıdakilerden hangisidir?

A) Muhakeme

B) Düşünme

C) Algılama

D) Yetenek

4. "Bilgi ve çözümlerin sebep-sonuç ilişkisi içerisinde değerlendirilip yorumlanması" cümlesi aşağıdakilerden hangisinin tanımıdır?

A) Muhakeme

B) Düşünme

C) Algılama

D) Yetenek

5. Muhakeme kavramının tanımı aşağıdaki seçeneklerden hangisinde doğru olarak verilmiştir?

A) Gerek iç gerekse dış dünya dan edinilen bilgilerin yorumlanması ve düzenlenmesidir.

B) Yaşanılanları, öğrenilenleri ve algılananları, geçmiş ve gelecekle ilişkisini bilinçli olarak zihinde saklama gücüdür.

C) Bilgiyi belirli bir anlam çıkarma ve sonuca varma amacıyla kullanabilme yeteneğidir.

D) Bilgi ve çözümlerin sebep-sonuç ilişkisi içerisinde değerlendirilip yorumlanmasıdır.

6. Bireyin kendini tanıma sürecinde, önce varlık alemine bakması aşağıdaki kazanımlardan hangisini sağlamaz?

A) İnsan olarak evrendeki yerini değerlendirebilmesini sağlar.

B) Evrenin eşsiz ve benzersiz bir bütün olduğunu algılar.

C) Evrenin yaşaması için kendisine sunulduğunu ve bu yüzden kendisinin çok değerli ve kıymetli olduğunu anlar.

D) Evrenin ve bireyin değersiz olduğunu anlar.

7. Aşağıdaki yargılardan hangisi insan için doğru değildir?

A) İnsan eşsizdir.

B) Her türlü özen ve güzelliği hak eder.

C) Yaşam insan için bir fırsattır.

D) Hiçbir değeri yoktur.

8. Aşağıdakilerden hangisi kişisel gelişim sürecinde gerekli değildir?

A) Kişi kendi kıymetinin farkında olmalıdır.

B) Kendisi ile kurulan diyalog olumlu olmalıdır.

C) Kişi kendisini yargılamayı değil, değerlendirmeyi tercih etmelidir.

D) Değişim ve gelişimin imkansız olduğunu anlamalıdır.

9. Aşağıdakilerden hangisi hedef belirlemede yardımcı olacak unsurlardan değildir?

A) Kendini mümkün olduğunca iyi tanımak.

B) Gelişme arzusu içinde olmak.

C) Olumlu düşüncelerden hareket etmek.

D) Zaman ve kaynakları dikkate almamak.

10. Aşağıdaki sorulardan hangisi kendini geliştirme çabası içinde olan birisi için gereksizdir?

A) Ne yapmalı?

B) Neyi değiştirmeli?

C) Neye ulaşmalı?

D) Çabalamak neye yarar?

ÖĞRENME FAALİYETİ–2

AMAÇ

Mesleki yeterliliklerinizi ve iş ortamlarındaki başarılarınızı geliştirebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

İş ortamlarınızda veya okulda çok başarılı ve yetenekli olarak gördüğünüz bir kişiyi gözlemleyerek onun olumlu davranışlarını ve özelliklerini not ediniz.

Çevrenizde gördüğünüz başarısız bir kişiyi tespit ederek, onun başarısızlığının nedenlerini tespit etmeye çalışın.

2. MESLEKİ GELİŞİM

2.1. Etkin Problem Çözmek ve Proje Geliştirmek

Bir ortamdan veya durumdan, daha çok tercih edilen bir başka duruma geçilmesi esnasında karşılaşılan engeller ya da zorluklara problem denir. Problem kavramı, iyileştirilmesi gerektiği düşünülen somut veya soyut tüm kavramlar için geçerlidir. Problem çözme ise; var olan engelleri aşmak suretiyle bir durumdan, olması istenilen başka bir duruma geçmek için kullanılan sürecin adıdır.

Problemler son derece farklı ve sayısız olduğundan, problem çözme süreci de net olarak sınıflandırılamayacak kadar geniş bir süreçtir. Bu sebeple problem çözme süreci ana hatlarıyla dört kategoriye ayrılabilir.

- Sorunu Tanımlama: Bir problemin çözümü, öncelikle problemin varlığıyla mümkündür. Nasıl ki kimse sorulmamış soruları cevaplayamazsa, yine hiç kimse de belirlenmemiş problemleri çözemez. Öncelikle problemin anlaşılması ve en net biçimiyle ortaya konulması gerekir.

Bir problemin belirlenmesinin yolu, istenen durumu ortaya koymak, istenen durumu etkileyen olumsuzlukları tanımlamakla mümkündür.

- Muhtemel Çözümler Geliştirme: Bu noktada yapılması gereken sorunun tüm yönlerini değerlendirebilmek ve ona uygun tutum ve davranışlar geliştirebilmektir. En uygun çözümler, güçlü tanımlamalar ortaya koymakla elde edilir. Bu aşamada ne kadar çok düşünce ortaya atılır ve üzerinde tartışılırsa, en doğru çözüme o oranda yaklaşılır.

- Çözümleri Değerlendirme: Belirlenen çözüm alternatiflerinin muhtemel sonuçları karşılaştırılarak, her biri dikkatlice değerlendirilmeli ve en uygun olan seçilmelidir. Bunun için istenen sonucun çok iyi belirlenmesi, çözümlerin istenen sonuca göre değerlendirilmesi, çözüm yolunun getirebileceği risklerin gözden geçirilmesi gerekir.

- Belirlenen Çözümün Uygulamaya Konulması: Çözümün uygulanmasında planlama ve ihtiyaç duyulacak kaynakların temini gerekir. İstenilen sonuca ulaşmak için yapılacak planda beklenmedik durumlar için alınacak tedbirler de yer almalıdır.

- Çözüme başlandığı anda, elde edilenlerin ulaşılmak istenen sonuç açısından değerlendirilmesi ve oluşabilecek sapmaların düzeltilmesi gerekir. Çözüm tamamen uygulandığında ise sonuca ulaşılıp ulaşılmadığı ölçülmelidir.

Bir problemin çözüme varmaması çeşitli sebeplere dayanabilir. Bu sebepler şöyle sıralanabilir:

- Metotlu çalışmamak
- Yeterli istek ve kararlılığa sahip olmamak
- Yetersiz bilgi
- Sorunu yanlış tanımlamak
- Gerekli teknik ve yeteneklere sahip olmamak
- Çözümü etkili bir biçimde uygulamaya koymamak
- Sorunu farklı açılardan görmemek
- Kendinizi iyi ifade edememek
- Başaramama korkusu
- Risk almamak
- Esnek düşünememek vb,

Proje geliştirmek de bir anlamda problem çözmektir. Proje daha iyi bir durum oluşturmak için ortaya atılan planlı ve organize görüşler bütünüdür. Bu nedenle proje geliştirilirken yapılması gereken işler, problem çözümü aşamasında yapılması gereken işlerle benzerlik arz eder.

İyi bir proje için; varılmak istenen amacın belirlenmesi, engeller ve fırsatların değerlendirilmesi, uygun yöntemlerin belirlenmesi gerekir. Ancak proje geliştirme, daha fazla yaratıcılık ve ince noktaları görebilme yetisi ister. Bu anlamda sahip olunması gereken nitelik, yaratıcı düşünce oluşturabilmektir. Yaratıcı düşünme, tecrübe ve bilgileri sıra dışı şekillerde harmanlamayı, algılamayı, zihinsel bağlantı kurabilmeyi gerektirir.

HAYAL GÜCÜ GERÇEKTEN KAÇMAK İÇİN DEĞİL, GERÇEĞİ YARATMAK İÇİN KULLANILMALIDIR.

Yeni fikirler ve projeler üretebilmek için aşağıdaki önerilerden faydalanılabilir:

- Düşünce Üretimi Rahatlığı: Hayal gücüne yönelik eğlenceli bir egzersiz olarak düşünülebilir. Yapılması gereken kısa bir zaman dilimi içerisinde, amaca yönelik akla gelebilecek tüm düşünce ve çağrıştırdığı kelimeleri yazmaktır. Ne kadar çok kelime ya da düşünce not edilirse o kadar alternatif yakalama olanağı ortaya çıkar.
- Serbest İlişkilendirme: Proje ile ilgili her hangi bir sembol, resim ya da çağrıştırıcıyı ele alıp onunla ilişkili cümleler kurulabilir ve kurulan bu cümleleri tamamlayan bağlı yeni cümleler oluşturularak düşünme gücü geliştirilebilir.
- Tartışma: Oluşturmak istediğiniz yapının veya projenin başkalarıyla konuşulması yeni fikirler edinmeyi kolaylaştırır.
- Hayal Kurma: Pek önemsenmese de yaratıcılığın en önemli kaynağıdır. Hayal kurma, alışılmış kalıpların dışına çıkmayı, eylem gerektirmediği için sınırsız alternatifi gözden geçirebilmeyi, sadece size ait olacağı için orjinalliği, potansiyel engelleri fark edebilmeyi kolaylaştırır.

Resim 2.1: Oluşturulmş verilerden faydalanılmalıdır

- Benzetme: Daha önce tecrübe edilmiş yaşantılardan faydalanılarak yeni düşüncelerin oluşumuna fırsat verilebilir.

Çevreyi gözlemleme ve ortam değiştirerek yeni objeleri değerlendirmek de yaratıcılık için bir fırsat oluşturabilir.

Resim 2 2: Çevreyi gözlemle ve değişik açılardan gör

2.2. İletişim, Sunum ve İkna Becerilerini Geliştirmek

2.2.1. İletişim

İletişim, kişinin kendisi ve çevresiyle oluşturduğu sözlü ya da sözsüz anlama, anlatma, algılama, yorumlama ve aktarma sürecidir. Çevrede yaşanan herhangi bir olay, gözlemlenen bir cisim, hissedilen bir duygu, kişinin kendisiyle ve çevresiyle oluşturduğu bir iletişimdir. Görüleceği üzere iletişimin alanı son derece kapsamlı ve bireyin dünyasında etkisi oldukça büyüktür. Bu nedenle iletişim, bireyin dünyasında oluşturduğu algılama ve ifade etme düzeyidir diyebiliriz. Yani iletişim, kişinin hayatına denk düşen bir kavramdır.

Resim 2.3: Anlamak dinlemekle başlar

Resim 2.4: Daha fazla kişiyle anlaşabilmek daha yüksek iletişim kalitesi demektir

Yüksek iletişim kalitesi, yüksek hayat kalitesi olarak yorumlanabilir. İletişim kalitesini yükseltmekse, daha fazla kişiyi anlamak ve daha fazla kişiyle anlaşabilmekle mümkündür. İnsanlar arasındaki etkili iletişimin anahtarı, önce anlamaya çalışmak, sonra anlaşılmaya çalışmaktır.

İnsanın uyku dışında hemen her an gerçekleştirdiği bir etkinlik olan iletişimin geliştirilmesinin temel noktası, karşınızdaki kişiyi dinlemek ve anlamaya çalışmaktır. Bu da ancak karşımızdaki kişiye değer vermek ve anlamaya çalışırken kendimizi onun yerine koyabilmekle mümkündür. Oysa iletişimlerimizin büyük çoğunluğu, karşımızdakini anlamaktan önce kendimizi anlatabilmek düzeyinde gerçekleşir. Amaç genelde yanıt vermek, kontrol etmek ya da yönlendirmektir. Olması gerekense anlamak niyetiyle dinlemek, karışınızdaki kişiyi hissetme çabası içinde olmaktır. Anlamak için dinlemek, karşınızdaki kişinin kafasındaki ve ruhundakiyle ilgilenmek demektir. Anlaşılmak, onaylanmak, değer verilmek ve takdir edilmenin bir insan için ne kadar önemli olduğu düşünülürse, insanın karşısındaki kişiyi samimiyetle dinleme çabasının bile ilişkiler açısından olumu yapıcılığı görülebilir. İçtenlikle anlama çabası, başlı başına güzel bir iletişim atmosferi oluşturmaya yetecektir.

Dinlemeden anlamaya çalışmak, hastalığa teşhis koymadan ilaç önermeye benzer. İlaçlar, ancak ilgili oldukları hastalık durumlarında fayda sağlayabilir. Hastalık belirlenmemişse, yazılacak ilacın işe yarama ihtimali son derece düşüktür. Anlamadan iletişim kurmaya çalışmaksa, kalp hastasına gözlük reçetesi yazmak kadar tuhaf bir durumdur.

Anlaşılma çabası, anlatmayı ve dolayısıyla dil kabiliyetini gerektirir. Dil, insanların dünyayı anlamasını sağlayan, bireyin kendisiyle ve çevresiyle iletişim kurmakta kullandığı semboller ve sesler bütünüdür. Dili etkin kullanmak, bireyin başkalarını anlamasını ve istediğini anlatabilmesini kolaylaştıracaktır. Etkin bir dil kabiliyetini geliştirmenin en kesin yöntemi ise yetkin bir okuma becerisini kazanmaktır.

Kişinin bir duygu veya düşünceyi aktarırken kullandığı beden dili, karşı tarafın farkında olmadan algılayabildiği daha ciddi bir iletişim unsurudur. Yapılan incelemeler beden dilinin iletişimde yaklaşık %58 oranında etkin olduğunu, ses tonunun %38 ve seçilen kelimelerin de %07 oranında etkili olduğunu göstermektedir. Beden dili, kendimizi ifade ederken ya da bir kişiyi anlamaya çalışırken bizi daha net sonuçlara ulaştırabilecek bir araçtır. Burada beden dili üzerinde yeterince ayrıntıya giremesekte, bir fikir vermesi açısından beden dilinin gözlerle ilgili birkaç verisini ele alabildik.

İnsanların iletişim esnasında bakışları kişi hakkında ip uçları verir. Bu bakışlar çok kısa süre içerisinde belirip kayboldukları için göz hareketlerinin dikkatle takip edilmesi gerekmektedir.

Bakışların taşıdığı ifadeler aşağıda sıralanmıştır:

- Sol üst tarafa bakıyorsa, görsel hatırlama ile ilgilidir. Daha önceden var olan bir nesne, kişi, olay ya da durumun görsel olarak zihinde canlandırılması yoluyla hatırlanmaya çalışıldığını gösterir.
- Sağ üst tarafa bakıyorsa, görsel tasarlamak ile ilgilidir. Daha önceden görülmemiş kişiler, nesneler, yaşanmamış olaylar ve durumlar ya da görülmüş ama içeriği değiştirilmek istenen tecrübeler oluşturulmaya çalışılırken sağ üst tarafa bakılmaktadır. Kişinin yalan söyleme çabası içinde olduğununda bir göstergesidir.
- Sol yana bakılıyorsa, işitsel hatırlamak ile ilgilidir. Önceden duyulmuş, yaşanmış tecrübelere ait sesler hatırlanmaya çalışılmaktadır.
- Sağ yana bakılıyorsa, işitsel tasarlamakla ilgilidir. Önceden hiç duyulmamış sesler, kelimeler organize edilmeye çalışıldığında ya da yaşanmış işitsel tecrübeyi farklılaştırmaya çalışılırken gözler sağ kulak hizasına kayar.
- Sol alt tarafa bakılıyorsa, içsel diyalogla ilgilidir. İç konuşmalar yaptığında bu yöne bakmaktadır.
- Sağ alt tarafa bakılıyorsa, hissetmek, tekrar yaşamakla alakalıdır. Bir duyguyu hissetmeye çalışırken, dokunuşları ya da yaşanmış bir durumu yeniden, içindeymiş gibi canlandırmaya çalışılırken bu yöne bakılır.

Bu konuda daha detaylı bilgi edinilmesi, bu amaçla yazılmış kitapların okunması faydalı olacaktır.

İletişimde takınılan bazı tavırlar olumsuz sonuçlara sebep olabilir. Bunları şöyle sıralayabiliriz:

- Karşılaşılan durum, olay ya da diyalogların yalnızca bir yönüyle ilgilenmek, diğer yönlerini kaçırmak,
- Karşınızdaki kişiyi hep yanlış şekilde değerlendirmek gördüğünüz bir olumsuzluk karşısında olumlu söz ve davranışları algılayamamak,
- Çabucak genellemelere varmak, detayıyla dinlemeden hüküm sahibi olmak,
- Herkesi kolayca anlayıp çözebileceğini düşünmek,
- Düşüncelerinizin kesin doğru olduğuna inanmak ve düşüncelerinizden taviz vermemek,
- Ön yargılı davranıp iletişime fırsat vermemek,
- Her zaman doğru olduğunuzun onaylanmasını beklemek,

Genel anlamda iletişimi kolaylaştıracak ve verimli bir düzeye taşıyacak bazı tutumlar ise şöyledir:

- Kendini başkalarına ifade etmeden önce düşüncelerini bir gözden geçir.
- Önceliği dinlemeye ve anlamaya ver. İnsanların seni dinlemediklerinde ne kadar rahatsız olduğunu hatırla ve dinlemenin önemini aklından çıkarma.
- Sana söylenenleri doğru anlayıp anlamadığını kontrol etmek için sana söylenenleri karşındakine kısaca tekrar et.
- Konuşmaya ilk önce olumlu ifadeler içeren cümlelerle başla.
- Karşıdakinden açıklamalar bekliyorsan soruyu detaylı, eğer net bir şey istiyorsan cevabı evet, hayırlı olacak şekilde sor.
- Şikâyetlerini eleştirilerini, ricalara ya da taleplere çevirerek anlatmaya çalış.
- Karşındakine yeri geldiğinde teşekkür etmeyi unutma.

2.2.2. Sunum

Başarılı bir sunum, iyi bir hazırlık ve planlamayı gerektirir. Bunun için ilk yapılacak iş, konunun belirlenmesidir. Konu belirlendikten sonra, kişinin konuya hakimiyeti oranında bir hazırlık süreci gerekir. Sunum yapacak kişi, bu sunum içerisinde çok fazla şey anlatmayı değil, önemli olan noktaları aktarabilmeyi amaç edinmelidir. Sunumda başarı, amacın en iyi şekilde ortaya konmasıyla sağlanabilir.

Bir sunum planlanırken, öncelikle sunumun kime veya kimlere yapılacağı dikkate alınmalıdır. Sunumun yapılacağı kişiler, sizin sunumunuzun içeriğini belirleyecektir. Çünkü sunumun esas amacı, hedef kitleye ulaşabilmektir. Bunun için, o kişilerin düzey ve beklentileri mutlaka belirlenmelidir. Dinleyicilerin sizin sunumunuzdan elde etmelerini beklediğiniz tutum ve davranışları ancak bu yolla belirleyebilirsiniz. Çalışılan bir şirkette müdürler için yapılacak bir sunumla, sınıf arkadaşlarınıza yapacağınız sunum arasında konu aynı olsa da planlama, tarz ve içerik açısından farklılıklar olacaktır.

Bu amaçla hitap edilen kişilerin düzeyini ve onlara konuşma boyunca hangi bilgi, duygu, düşünce vb. kavramları aktarmak istediğinizi belirlemelisiniz. Belirlenen konunun içeriği bu soruların cevaplanmasıyla oluşturulabilir.

Bir sunum planlanırken, hedef kitlenin konu hakkında önceden ne bildiklerini ve sizden ne beklediklerini de tahmin edebilmek gerekir. Bu tahmin çabası, aynı zamanda ortak noktaların da gözden geçirilmesine olanak verecektir. Bu da iyi bir sunum için gerekli olan ortak paydaları belirleyebilmenizi sağlayacaktır.

Bu değerlendirmeleri yaptıktan sonra sunuma neyi dahil edip neyi dahil etmeyeceğinize karar vermeniz gerekir. Sunumun içeriği hazırlanırken aşağıdaki soruların cevaplanması faydalı olacaktır.

- Hedef kitlenin sizin anlatmak istediğiniz temel noktayı anlamaları ve hatırlamaları için gerekli olan bilgiler nelerdir?
- Hangi bilgiler, temel noktayı anlama ve hatırlamalarında yardımcı olabilir?
- Sizin hoşlandığınız ve onların da öğrenmekten hoşlanacakları bilgiler nelerdir?

Sunumunuzun başarısı için, dinleyicilerin dikkatini çekecek, görsel verilerden de faydalanılmalıdır. Ancak görsel unsurları seçerken; tamamen yazıdan oluşmamasına, okunamayacak ya da anlaşılamayacak kadar küçük ve sıkışık yazıların bulunmamasına, fazla detay içermemesine özen gösterilmelidir.

Sunum metni ve görsel destekleyiciler hazırlandıktan sonra, konuşmanız esnasında bakacağınız çalışma notları hazırlamalısınız. Bir sunumun tamamen metinden okunması doğru değildir. Okumak yerine hatırlatıcı notlar düzenlenerek sunum yapılmalıdır. Hazırlanacak notlar; kolay okunmalı, her an elinizin altında olacak ve size sunumun bir sonraki adımını gösterecek titizlikte olmalıdır.

İyi bir sunum için yapılması gerekenler şöyle özetlersek:

- Konunuzu ve amacınızı belirleyin,
- Dinleyicilerinizi tanımaya çalışın,
- Onların beklentilerini tahmin etmeye çalışın,
- Ortak paydaları belirleyin,
- Temel noktaları tanımlayın,
- Görsel desteklerinizi hazırlayın,
- Faydalanabileceğiniz etkili notlar tutun,

İyi bir hazırlık, iyi bir sunum için güven verecektir. Yaptığınız hazırlıkların amacınıza uygunluğunu görmek ve konuşma esnasında daha rahat olmak için konuşmanın önceden provasının yapılmasında fayda vardır.

Konuşma denemenizi yüksek sesle, görsel desteklerinizi kullanarak ve zamanı kontrol ederek yapınız.

Bir sunum yaparken heyecanlanmak, son derece normaldir. Eğer sunum esnasında heyecan hissedilirse, yavaş konuşmak ve hareket etmek yatıştırıcı olabilir. Konuşma esnasında dik durmaya, yüzünüzün insanlara dönük olmasına, gülümsemeye dikkat ediniz.

Sunumunuz esnasında sorular sorarak ya da soru alarak, mesajınızın ulaşıp ulaşmadığını denetleyebilirsiniz. Sorulan her soruya olumlu bir tavır takının ve her soruyu yeni bir bilgi dağarcığı olarak düşünün.

Sunumun sonunda kısa bir özet yapınız ve dinleyicilere teşekkür ediniz.

2.2.3. İkna Becerileri

Başarılı bir sunum, başarılı bir ikna becerisidir. İnsanları ikna edebilmek içinde etkili sunum yöntemlerine dikkat edilmelidir. Konuşulacak konunun ya da söylenecek sözün niteliğine göre benzer hazırlıklar yapılabilir ve aynı yöntemler denenebilir. Ikna çabası gerektiren konular, bazen sunumlar kadar ayrıntı ve detay gerektirirken, bazen de bu kadar ayrıntıyı gerektirmeyebilir. Bu gibi durumlarda anlatım daha kısa ve öz olmalıdır. Sonuç, daha çabuk elde edilmeye çalışılmalıdır. Fakat her ikna çabasının, hatta birisini ikna etmek için kurulacak tek bir cümlenin bile, aslında bir sunum olduğu unutulmamalıdır. Bu noktada sunum için gerekli olan temel unsurlar dikkate alınmalıdır. Ne elde edilmek istendiği, hedef kitlenin beklentisi, düşünceyi en net ve kalıcı biçimde aktarmanın yolları önceden

sorgulanmalı ve yukarıda anlatılan unsurlar dikkate alınmalıdır. Bu amaçla yukarıdaki bölüm tekrar okunarak ikna etme becerisi açısından bir kez daha değerlendirilebilir.

2.3. Zamanı Verimli Kullanmak

Zaman denilen kavram insan hayatının ta kendisidir. İnsan hayatında, insan hayatından daha değerli bir şey olamayacağına göre, harcanan şey zaman denilen bağımsız ve soyut bir kavram değil bizzat insanın kendisidir. Boşa geçirilen her dakikada harcanan insanın bizzat kendisidir.

SADECE ŞİMDİ VARDIR SONRA ASLA GELMEZ.

Kişiye verilen ömrün yalnızca bir kerelik bir fırsat olduğu ve çabucak akıp gittiği düşünülürse, yapılabilecek en ciddi israfın zaman israfı olduğu kaçınılmazdır. Şu halde yapılması gereken ilk iş, zamanın değerini bu ciddiyetle algılayabilmektir.

Kişinin birisini yok yere öldürmesi, normal insanların kabul edemeyeceği bir gerçekliktir. Peki ya kişinin kendi zamanını yok yere harcaması? Boşa geçen ve yeterince değer verilmeyen zaman, yok edilen insan ömrüdür. Bunu gerçekten algılayabilen bireylerin, zamanını daha iyi kullanmaktan başka akıllıca bir seçenekleri yoktur.

Zamanı geri döndüremez, biriktiremez, ödünç alamazsınız. Zaman, çok değerli bir kavram olmasına rağmen, kıt bulunan bir kaynaktır.

Zaman yönetimi ise zamanın en verimli şekilde kullanılması demektir. Zamanlarını iyi değerlendiremeyen insanlar, ilk olarak onun önemini kavramalıdır. Ardından zamanın kişiyi yöneten değil, kişinin kontrolünde olan bir kavram olduğunu algılamaları gerekmektedir. Hayatta başarıya ulaşmak isteyen kişi, ne kadar az zamanının olduğunu düşünebilmelidir.

Zamanı doğru ve etkin kullanmanın ilk adımı, kişinin mutlak anlamda hedeflerini belirlemesinden geçer. Bu hedefler, hem hayatın tamamını yönlendirebilecek ve hayat beklentisi olarak düşünülebilecek temel hedefler, hem de durumlara bağlı olarak yapılması gereken diğer ara hedefler olabilir.

Verimli bir hayat, ancak ne için kullanılacağı belirlenmiş ve bu hedefe yönlendirilmiş hayattır. Bu sebeple yapılması gereken ilk iş, temel hedefler üzerinde düşünmek ve onları biçimlendirmektir. Zamanı verimli kullanmak; meşgul görünmek değil, zamanı amaçlarımızı gerçekleştirmeye yönelik faaliyetler yaparak değerlendirmektir.

Zamanın verimli kullanılması için şu noktalara dikkat edilmelidir:

- Önceliklerin belirlenmesi,
- İyi bir planlamanın yapılması,
- Hayır diyebilmek,

- Olumlu ve geliştirilmesi gereken yönlerin saptanması,
- Çalışma ve yaşam ortamlarının düzene sokulması,
- Zaman hırsızlarının belirlenmesi ve önlenmesi,
- Kararların hızlı verilmesi,
- İşlerin bir kısmının devredilebilmesi vb.

Tüm bu ilkelerin, hayatta birer alışkanlık haline getirilmesi gerekir. Böylece zaman yönetimi için ayrıca bir gayret sarf etmeye gerek kalmayacaktır.

Zaman yönetimi için uygulanacak en önemli yollardan biri, boşa harcanan süreyi azaltmaktır. Tabi bunun için ilk önce yukarıda da bahsedildiği gibi zamanın boşa harcanmasına sebep olan unsurların tespit edilmesi gerekir. İşte zamanımızı çalan bazı unsurlar:

- **İşleri Ertelemek:** Erteleme davranışı, zamanı planlama ve başarı karşısındaki en büyük **engellerden** biridir. Ertelenen her iş, bir diğerini engeller.
- **Kendine Güvensizlik ve Yüksek Kaygı:** Bazen bireyler, kendi performanslarından şüphe edebilirler ya da yaptıkları işin yeterliliğinden emin olamayabilirler. Bu durum çok yoğun duygularla yaşanıyorsa, zamanı planlama da engelleyici bir etken durumuna gelir.
- **Plansızlık:** Belirlenen amaçlar doğrultusunda, yapılacak işlerin bir plan dahilinde yürütülmesi gerekir. Bu planlar uzun dönemli ve kısa dönemli planlar olabilir. Ama plansızlık zaman kaybının temel sebeplerindendir.
- **Hayır Diyememek:** Zamanı verimli kullanmak için bazen çevredeki kişilere "hayır demek" gerekmektedir. Yapılan birçok plan bazen karşısındakine "hayır" denilemediği için aksamaktadır.
- **Gereksiz Mükemmeliyetçilik:** "Mükemmel" bir zaman planlayıcısı olmak gibi bir hedefe sahip olmak, kısa bir süre sonra hayal kırıklığı yaşamaya ve vazgeçmeye neden olur. Hedefleri belirlerken esnek olmak ve olası aksilikleri göz önünde bulundurmak önemlidir.
- **Kararsızlık:** Başarmak istenilen tüm işlerde olduğu gibi, verimli zaman kullanımında da, belirgin bir amaç olmalıdır. Amaç belirlerken, neler yapılacağına karar vermek ve bu yapılacakların önem derecesini belirlemek gereklidir.

Zamanı verimli bir şekilde kullanmak için, zamanın hangi işler için daha fazla, hangi işler için daha az kullanılacağı belirlenmelidir. Yapılması planlanan işler arasında, öncelikler sıralaması yapılmalıdır. Birçok kişi bu öncelikleri belirleyemediği için gereksiz bir sürü şeyle uğraşarak zamanını boşa harcamaktadır. Önceliklerinizi belirledikten sonra onları uygulamaya koymak için mücadele etmek gerekebilir; çünkü birçok etken bu önceliklerin önüne geçmek isteyecektir.

Zaman, yeryüzündeki her türlü girişimde rolü olan başlıca etkenlerden biri ve eşsiz bir kaynaktır. Herkes, her gün eşit zamana sahiptir. Zaman biriktirilemez, başlatılıp durdurulamaz ve geçen zamanın yerini hiçbir şey dolduramaz.

Zamanı verimli kullanmak, amaçların, sorumlulukların, zevklerin ve sosyal yaşamın bir arada yürütülebilecek şekilde planlanmasıdır.

Zamanı verimli kullanmaya başlamak kararlılığı gerektiren bir değişim sürecidir. Bu süreçte bazı engeller ortaya çıkabilmektedir.

Zamanı planlarken, bazen işlerin planlandığı gibi gitmeyeceğini, planlanmayan durumların da ortaya çıkabileceğini göz önünde bulundurmak önemlidir.

Zamanı planlarken, hem zorunlu hem de zevk veren etkinliklere zaman ayırmaya dikkat edilmelidir.

Belirli sürelerle, yapılan planların, ne kadarının işlediği, ne kadarının aksadığı, planın aksamasına nelerin neden olduğunu değerlendirmek, bireyin kendisine daha uygun zaman planlaması yapmasını sağlayacaktır.

2.4. Strese Karşı Dayanıklı Olmak

Stres, kişinin kendini gergin, huzursuz ve kaygılı hissetme durumudur. Stres yaratabilecek durumlar, kişinin kendisinden ya da dışarıdan kaynaklanan etkenlerden oluşabilir. Herhangi bir kişi için stres etkeni olabilen bir durum başkası için stres nedeni olmayabilir. Bazı stres durumları, bireyin çocukluk ya da ergenlik döneminde yaşadığı sorunlarla bağlantılı olabilir. Herkesin olaylar karşısında hissettiği sıkıntı düzeyi başkalarına göre farklılık gösterir.

Bu nedenle stresle başa çıkma yöntemleri de bireylere ve stresin düzeyine göre değişir.

**GERÇEK GÜÇLÜKLER YENİLEBİLİR.
BAŞA ÇIKILAMAYANLAR
HAYALİMİZDE YARATTIKLARIMIZDIR.**

Kendiniz için stres nedeni olabilecek unsurları belirleyebilmek için aşağıdaki uygulamayı yapmaya çalışınız. Cevaplarınızı bir kağıda yazınız ve üzerinde düşününüz.

- Kendi hayatınızdaki stresli durumların neler olduğunu ya da olabileceğini düşünüp sırasıyla yazın.
- Kendinizi kaygılı ve sıkıntılı hissettiğiniz durumları bir gözden geçirin. Bu durumlarda, ne tür düşünceler aklınızdan geçerdi ve bedeninizde o sırada ne gibi değişiklikler olurdu hatırlamaya çalışın.

- Kimler hangi durumlarda, hangi olaylarda, sizin stres yaşamanıza neden oluyor? Bunları not edin.
- Saydığınız durumların yarattığı stresi, nasıl azaltmaya çalıştığınızı düşünün. İşe yarayan ve yaramayanları fark etmeye çalışın. Defalarca denediğiniz halde istediğiniz sonucu vermeyen yöntemlerden vazgeçin.
- Kendi kendinize yaptığınız her olumsuz yakıştırmayı gözden geçirerek, ne kadar size uygun düştüklerini değerlendirin.

Kişinin kendine özgü stres durumlarının yanı sıra, genelde görülebilecek stres durumları için yapılması gereken kimi davranışlar vardır. Örneğin, öğrencilik döneminde karşımıza çıkacak ve sorun oluşturabilecek noktalardan birisi derslerdeki başarısızlık durumudur. Derslerde daha başarılı olmak ve başarısızlığın getireceği sıkıntılardan kurtulabilmek için şu tavsiyelere uymak faydalı olacaktır.

- Düzenli çalışarak, ders verilmeden önce belli bir süre konu ile ilgili altyapı çalışması yapmanız, dersi daha iyi izlemenizi sağlayacaktır. Sınavdan hemen önce çalışmak, hem stresinizi artıracak, hem de çabuk unutmanıza ya da karıştırmanıza yol açacaktır. Her zaman bir maraton koşucusu olduğunuzu düşünüp belli bir tempoda; ama devamlı çalışmanız gerekir.
- Öğrenme için tekrar temeldir. Çok kullandığınız bilgiler kalıcı belleğinize yerleşir ve istediğinizde çağrılması da çok daha kolay olur. Bunun için çalıştığınız konunun kısa özetlerini çıkarıp arada sırada onları gözden geçirebilirsiniz.
- Çalışma ortamınızı, çalışmak için uygun bir hale getirin. (Masanızın üzerine sevdiklerinizin size verdiği ufak hediyeler, resimler koyabilir odanızı sıkça havalandırılabilir, verdiğiniz aralarda uzanabileceğiniz bir yatak bulundurulabilir. Ayrıca dinleyebileceğiniz bir müzik açabilir veya size güç ve moral verecek özlü sözler yazabilirsiniz.)
- Bir önceki akşamdan yapacaklarınızı programlayın ve ne kadarını yapabildiğinizi ertesi akşam gözlemleyin. Bu şekilde programlı yaşama alışkanlığı geliştirebilirsiniz. Uyamadığınız maddeleri gözden geçirip, ya bir sonraki günün programına koyabilir ya da uygulama dışı bırakabilirsiniz.

Genel anlamda strese sebep olan temel duygu ümitsizliktir. Ümitsizlik ise en kötü hastalıktır. Şu ana kadar gelip birtakım şeyler öğrenebilmişseniz daha çok şeyler öğrenebileceksiniz demektir. Hayatta hiçbir şey için geç değildir. Kendinizi en yukarıdakilerle karşılaştırıp kendinizi üzmeyin. Herkesin içinde bir cevher vardır. Onu ne kadar işleyebilirseniz, o kadar önemli hale getirebilirsiniz.

Daima sizin de başkalarından farklı yetenek ve değerleriniz olduğunu düşünün; ancak bu düşünceler içine girdiğinizde de gerçek dışı, ulaşılamaz şeyler düşlemeyin.

Resim 2.5: Çevrenizdeki güzellikleri görmeye çalışın

Başkasının göremediği hoş şeyleri görmeye çalışın. Çevrenizdeki kişi ve nesnelerin göze, kulağa hoş gelen yönlerini görmeye çalışın. Bu hem sizi ruhen dinlendirecek, hem de manevi olarak zenginleştirecektir.

Çevrenizdekilerle ve geçmişinizle dost olmaya çalışın. Etrafınızdakilerin size yardımcı olmaya çalışan dostlardan oluştuğunu düşünün. Geçmişinizde yapamadıklarınızı ya da yanlış yapmış olduğunuz şeyleri değil, başardığınız şeyleri aklınıza getirmeye çalışın.

Yanlış yapmaktan korkmayın, doğru ve daha güzel için uğraşmayı hedef edinin.

Çevrenizde ya da tarihteki olumlu bir şahsiyeti kendinize örnek alın. O kişinin ne büyük zorluklar sonrası başarıya ulaştığını düşünün.

Resim 2.6: Büyük insanları örnek alın

Spor yapmayı ihmal etmeyin. Bu hem geriliminizi azaltacak, hem de vücudunuzu daha olumlu etkileyeceğinden kendi bedeninizi daha çok sevmenize yol açacaktır.

Sizi üzüp karamsarlığa sokacak şeyler yerine heyecanlandıracak, eğlendirecek ya da azminizi körükleyecek şeyleri düşünmeye çalışın ve okumayı mutlaka alışkanlık haline getirin.

Stresin tamamıyla kötü bir durum olmadığını unutmamak gerekir. Stres eğer zarar vermeyecek bir düzeyde tutulabilirse, insanı motive edebilen bir unsur durumuna dönüşebilir. Bazı işlerde ve olaylarda bir miktar tedirginlik, o olaylara daha çok özen gösterilmesini sağlayabilir. Bu da kişinin daha gayretli ve başarılı bir tutum takınmasını kolaylaştırabilir. Aşırı olmadıktan sonra streste insana olumlu katkıda bulunabilecek bir duygudur.

2.5. Kişisel Motivasyonu Sağlamak

Motivasyon, bir ihtiyacı gidermek için gerekli davranışları başlatan, harekete geçmeyi ve sürekliliği sağlayan kuvvettir. Sahip olunan bütün güdüler, bir ihtiyaçtan kaynaklanır. Sürekli değişim gösterebilir ve hayatın her sürecinde vardır. Motivasyon, tüm bu ihtiyaçların karşılanmasında kendini gösteren bir kuvvettir. Motivasyonun insanı yönlendirdiği durum ödüllendirmedir. Ödüllendirme, en basit anlamda ihtiyaçların karşılanmasıdır.

Kişinin yöneldiği işlerde başarısı, o işe yönelik motivasyonunun bir sonucudur. Kişiyi başarıya götüren, hedefine yönelik içinde oluşturabildiği güçlü arzudur. Bu nedenle başarı motivasyonu, motivasyon ise doğru seçimleri gerektirir.

EN BAŞARILI SAVAŞÇI, HEDEFİNE KURŞUN GİBİ ODAKLANAN SIRADAN İNSANDIR.

Arzu edilmeyen-istenmeyen bir uğraşta, insan süreklilik gösteremez. Kendisine fayda sağlamayacağını düşündüğü durumlar, kişiye mutluluk vermeyen çabalar sonuçsuz kalacaktır. Bu nedenle motivasyonun ve başarının temel şartı, arzulanan hedeflerin var olmasıdır. Hedefin büyüklüğü-küçüklüğü, zorluğu-kolaylığı, motivasyonda temel etken değildir. Temel etken kişinin alacağı ödül, yani varılmak istenen hedefin sağlayacağı doyumdur.

Motivasyon, gelişen bir süreçtir. Küçük ya da büyük kazanımlar, insanı yeni kazanımlar için güdüler. Bu sebeple başarıda ille de büyük adımların atılması gerekmez. Küçük işler de, kişiyi hedefe yönelten büyük motivasyonlara sebep olabilir. Bu nedenle insan yapabileceği her olumlu iş veya davranışı küçümsemeden ve sahiplenerek gerçekleştirmelidir. Küçük de olsa gelen başarı, bir sonraki başarının habercisidir.

2.6. Birlikte Çalıştığınız İş Arkadaşlarınızla Uyum Sağlamak

İş yeri, insanın bir gününün en az üçte birini geçirdiği ortamdır. Sadece bu açıdan bakıldığında bile insan ömrünün büyük bir bölümünü kuşatan ve vaktini geçirdiği yerdir. Dolayısıyla iş hayatındaki başarı ve mutluluk, aynı zamanda insan hayatının başarısı ve mutluluğu anlamını taşır. Hele insan hayatının bir bütün olduğu düşünülürse, bu gerçeklik daha kuvvetli bir biçimde kendisini gösterir. Çünkü insanın hayatındaki mutluluk ve başarı onu bulunduğu tüm ortamlarda etkisi altında tutacaktır. Bu sebeple başarılı bir iş hayatı, başarılı bir yaşam anlamına gelmektedir diyebiliriz.

İş hayatındaki başarı, bir yönüyle bireyin kendisine bağlıyken diğer yönü ile de çalıştığı ortamlardaki kişilerle ilişkilerine bağlıdır. Kişinin iş hayatında kendisine bağlı olan etkenler, kişinin en başta yaşam amacını iyi ortaya koyması ve bu amaca uygun bir işte çalışıyor olmasını gerektirir. Kişinin yaşam amacı; kesinlikle kişinin gayret etmekten hiç çekinmeyeceği ve hatta mutluluk duyacağı bir gaye olacağından, bu amaca hizmet eden işlerde nihayetinde kişiye mutluluk verecektir. Yani kişinin en başta dikkat edeceği nokta, mümkün olduğunca seveceği bir iş alanında çalışmasıdır. İnsan gerçekten severek çalışırsa yaptığı işte başarısız olması oldukça zordur. Severek çalıştığında, yapacağı işler, harcayacağı zaman insanı yormayacak, çalıştıkça başaracak ve başardıkça mutlu olacaktır.

İş yerinde başarı, kişinin çalıştığı insanlarla uyumuna ve bu insanlardan aldığı olumlu etkilere bağlıdır. Kişinin birlikte çalıştığı iş arkadaşlarına ekip diyebiliriz.

Resim 2.7: Ekip ortak amaç demektir

Ekip; birbirini tamamlayıcı bilgi, beceri ve yeteneklere sahip, ortak bir amaç için bir araya gelmiş, konu ile ilgili ortak bir yaklaşım kullanan, ortak performans hedeflerini gerçekleştiren, kendilerini ortak amaç ve hedeflere ulaşmakta sorumlu hisseden bireyler topluluğudur.

Kişi, kendisindeki özelliklerin ne kadarının ekip tanımının içinde yer alıp almadığını düşünmelidir. Bu noktada şu unutulmamalıdır. İyi bir ekip, önce iyi bir bireyle başlar. O halde kişinin önce kendisini ekip içerisinde, iyi bir birey olarak konumlandırması gerekir.

Bu sebeple kişinin kendisini ekip kavramının gerektirdiği değerleri taşıyıp taşıyamadığı noktasında değerlendirmesi gerekir. Bu amaçla "ben ekibimi tamamlayıcı bilgi, beceri ve yeteneklere sahip miyim?", "Çalıştığım ekiple amaçlarım, uyumlu mu?", "Ortak bir yaklaşım ve ortak performans hedeflerini gerçekleştirmeye ne kadar uygunum?", "Ekip içindeki sorumluluklarımı yerine getirebiliyor muyum?"sorularını kendisine sormalıdır. Bu noktada verdiği cevaplarda bir olumsuzluk varsa, bu olumsuzlukları mümkün olduğunca ortadan kaldırmaya çalışmalıdır.

Bir ekip, arkadaşı en başta "arkadaş" olarak değerlendirilmelidir. İyi bir arkadaşlık, tek taraflı olmaz. Takım arkadaşlarınızda olmasını istediğiniz niteliklerin, sizde de aynı zamanda bulunması gerekir.

İyi bir arkadaş:

- Arkadaşına ilgi gösterir,
- İlişkileri korumak ve yaşatmak için çaba harcar,
- Karşısındakini dinler,
- İlişkileri olumlu yönde ele alır,
- Başarı için yardımcı olur,
- Başarısızlığın sorumluluğunu paylaşır,
- Tek taraflı beklentiler içine girmez,
- Yapıcı ve yönlendiricidir.

Bu gibi özellikler daha da artırılabilir. İşte kişi tüm bu ve benzeri olumlu tutumları karşısındaki kişiden beklerken, kendisi de aynı olumlu tavırları sergilemelidir. Aksi takdirde arkadaşlıktan söz etmek mümkün olmayacaktır.

Arkadaşlığı, iş yeri arkadaşlığı olarak düşündüğümüzde birlikte çalıştığımız insanların tümüyle uyumlu olmaya özen göstermek gerekmektedir. Bunun içinse şu özelliklere sahip olmaya çalışılmalıdır:

- Takım üyelerine karşı saygılı,
- Açık fikirli ve yapıcı,
- Arkadaşlarının fikirlerine olumlu yönde bakan,
- Görüşleri ile takım gücünü artıran,
- Davranışlarını ayarlamasını ve gerektiğinde ön plana çıkmasını bilen,
- Fikir birliğine ulaşmada başarılı,
- Çalıştığı yere bağlı,
- İşini seven,
- Sadık,
- İşine hâkim,
- Sorumluluk sahibi,
- İma etmeyen ifade eden,
- Uyumlu,
- Hiyerarşiyi atlamayan,
- Sır tutabilen,
- Özür dilemekten kaçınmayan,
- Alçak gönüllü,
- Hatalarından ders alabilen,
- Dedikodudan uzak,
- İş ahlakına aykırı davranmayan,
- İş arkadaşları tarafından sevilen,
- Kaliteye önem veren,
- Yetenekli,
- Çalışkan,
- Genel kültür düzeyi yüksek,
- Gruba uyumlu,
- Aktif sosyal faaliyetlere açık,

- Söylediğiyle yaptığı uyumlu,
- Kendini ifade edebilen,
- Amaçlarına kendini adayabilen,
- Çözüm bulucu, uzlaştırıcı,
- Sistemli,
- Değişime açık yenilikçi,
- İnsanlara sevgi ve ilgi gösterebilen,

Yukarıda ifade edilmeye çalışılan özelliklerin tamamına sahip olmak güç görünebilir; fakat eğer kişi basit ilkeleri kullanır ve onlara göre hareket ederse, bu çok fazla gibi görünen özellikler, kolaylıkla ortaya çıkacaktır. Bu yolda size yardımcı olabilecek basit ilkeler:

- Yaptığın işi sevmek,
- Kendine yapılmasını istemediğin davranışı bir başkasına yapmamak,
- Nasıl bir ortam ya da arkadaş bulmak istiyorsan, başkalarının da seni öyle görmek istediklerini akıldan çıkarmamaktır.

Elbetteki hiç kimse; kötümser, sürekli aykırı, tembel, pasif, içe dönük, gündelik yaşayan, sorumsuz, saygısız, iradesiz bir iş arkadaşıyla çalışmak istemez. Sorumluluk alan, başlanan işi bitiren, mazeret üretmeyen, öğrenmeyi öğrenen, düzenli ve tertipli insanlarla çalışmak ister.

Bu nedenle olabildiğince olumlu özellikler geliştirilmeli, kendi değerlerin kadar iş arkadaşlarının değerleri ve beklentileri de önemsenmelidir.

2.7. Yaptığınız İşlerde Özgüven Sahibi Olmak

Özgüven, en basit anlamıyla kişinin kendisine inanmasıdır. Özgüven, kişinin yapacağı işlerde ve varmak istediği hedeflerde kendisini dinamik tutan ve başarıyı yakalayacağına olan inancıdır.

Özgüvenin hedefe varması, kesinlikle hedeflerin doğru ve tutarlı belirlenmesiyle olanaklıdır. Kişi kendisini iyi tanımlayıp, varmak istediği hedefleri kendi yetenek ve yapabilirliklerine uygun olarak seçmelidir. Yanlış hedef, yanlış inanç demektir ve inançsız özgüven sadece bir yanılgıdır. Hedefleri seçerken kendi potansiyelinize uygun seçmeli; fakat yapabileceğinizin en üst düzeyini arzulamalısınız. Hedef belirlendikten sonra, sizi arzuladığınız noktaya özgüveniniz ulaştıracaktır. Özgüven dört temel unsurun varlığını ve bir arada dengeli işleyişini gerektirir. Bu dört özellik; bilgi, tecrübe, kontrol ve inançtır. Özgüvenin fazla ya da eksik olması, insanı amaçlarından uzaklaştırır ve kişiyi olumsuz etkiler. Bu nedenle fayda sağlayacak bir özgüven, bu dört unsurun dengeli ve bir arada tutulmasıyla elde edilebilir. Bu dört unsurun ateşleyici gücü ise inançtır.

Resim 2.7: Başarmak inanmaktır

Kişinin faydalı bir özgüvene ulaşabilmesi için şu noktalara dikkat etmesi gerekir:

- Önce kendini bilmek ve ortaya koymakla başlanmalıdır.
- Yapabilme inancı güçlü tutulmalıdır.
- Yeterlilikler, güçlü ve geliştirilebilir özellikler belirlenmelidir
- Kendisini ve çevresindekileri yapabileceğine inandırmalıdır.
- Ulaşılabilir ve gerçekçi standartlar belirleyip yapabileceğinin en iyisini yapmalıdır.
- Yapılacak işlerde hazırlık, olabildiğince tamamlanmalıdır.
- Hedefler hep akılda olmalıdır ve hedeflere ulaşmanın mutluluğu sık sık hayal edilmelidir.
- Kişi kendisini, sadece kendisiyle kıyaslamalıdır. Kıyaslamalar yapabilecekleri ve yaptıklarını değerlendirmek biçiminde olmalıdır.
- Yapmak istenilen işlere gönülden inanılmalı ve asla vazgeçilmemelidir. Olabildiğince amaçlara yoğunlaşılmalıdır.
- Soğukkanlı, kontrollü, derli toplu ve azimli olmak başarıyı getirir.

Kendinizde olan değerleri doğru ölçümleyip hedefinizi iyi belirlemişseniz azim, rahat ve cesaretle arzularınıza ulaşabilir, başarıyı yakalayabilirsiniz.

UYGULAMA FAALİYETİ

İşlem Basamakları	Öneriler
➢ Kendi meslek alanınızın geleceği ve mesleki hedefleriniz hakkında bir sunum hazırlayınız.	➢ Amacınızı belirleyin. ➢ Dinleyicilerinizi tanımaya ve onların beklentilerini tahmin etmeye çalışın. ➢ Anlatmak istediğiniz temel noktaları tanımlayın. ➢ Görsel desteklerinizi hazırlayın. ➢ Faydalanabileceğiniz etkili notlar tutun.
➢ İş ortamınızda faydalı olabilecek bir yenilik tasarlayın. Bir ürün, bir hizmet ya da bir yöntem geliştirerek proje oluşturmaya çalışın.	➢ İş ortamlarınızdaki güçlükleri veya aksaklıkları düşünerek, bir fikir oluşturun. Yapmak istediğiniz şeyi adlandırın. ➢ Kısa bir zaman dilimi içerisinde amaca yönelik akla gelebilecek tüm düşünce ve çağrıştırdığı kelimeleri yazın. ➢ Oluşturmak istediğiniz projeyi başkalarıyla konuşun. ➢ Daha önce oluşturulmuş ve denenmiş projeleri inceleyin. ➢ Çevreyi gözlemleme ve ortam değiştirerek yeni objeleri değerlendirin.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki sorulara cevap vererek kazandığınız bilgileri değerlendiriniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi problem çözme süreçlerinden birisi <u>değildir?</u>

A) Sorunu tanımlama
B) Muhtemel çözümler geliştirme
C) Çözümleri değerlendirme
D) İhtiyaçları sınıflandırma

2. Aşağıdakilerden hangisi problem çözme çabasını olumsuz <u>etkilemez?</u>

A) Metotlu çalışmamak
B) Sorunu yanlış tanımlamak
C) Risk alamamak
D) Esnek düşünmek

3. Yeni projeler ve fikirler üretebilmek için aşağıdakilerden hangisinden <u>yararlanılmaz?</u>

A) Düşünce üretimi rahatlığı
B) Tartışma
C) Benzetme
D) Alternatifleri azaltma

4. Aşağıdakilerden hangisi iletişimi olumsuz etkileyen tavırlardan birisi <u>değildir?</u>

A) Çabucak genellemelere varmak
B) Herkesi kolayca anlayıp çözebileceğini düşünmek
C) Karşıdaki kişiyi anlamaya çalışmak
D) Düşüncelerinizin kesin doğru olduğuna inanmak

5. Aşağıdakilerden hangisi iyi bir sunum için yapılması gerekenlerden birisi <u>değildir?</u>

A) Konunuzu ve amacınızı belirleyebilmek
B) Dinleyicileri tanımaya çalışmak
C) Olabildiğince fazla bilgi aktarmaya çalışmak
D) Temel noktaları tanımlamak

6. Aşağıdakilerden hangisi zamanı verimli kullanma çabasını <u>olumsuz etkiler?</u>

A) İşlerin ve sorumlulukların tek elde toplanması
B) Önceliklerin belirlenmesi
C) İyi bir planlamanın yapılması
D) Çalışma ve yaşam ortamlarının düzene sokulması

7. Aşağıdakilerden hangisi stresle mücadelede etken <u>değildir?</u>

A) Ümitli olmak
B) Yanlış yapmaktan korkmamak
C) Stres yaratan durumları önemsememek
D) Olayları ve durumları olumlu yönleriyle görebilmek

8. Aşağıdakilerden hangileri iyi bir arkadaşın niteliklerinden birisi <u>değildir?</u>

A) Arkadaşına ilgi gösterir
B) İlişkileri korumak ve yaşatmak için çaba harcar
C) Kendi beklentilerini esas alır
D) Karşısındakini dinler

9. Aşağıdakilerden hangisi iş ortamında ilişkilere zarar verecek davranışlardandır?

A) Takım üyelerine karşı saygılı olmak
B) Açık fikirli ve yapıcı olmak
C) Hiyerarşiyi önemsememek
D) Arkadaşlarının fikirlerine olumlu yönde bakmak

10. Aşağıdakilerden hangisi öz güvenin oluşmasında etken olan unsurlardan <u>değildir?</u>

A) Bilgi
B) Tecrübe
C) İnanç
D) Tevazu

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ 1'İN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	D
3	C
4	B
5	D
6	D
7	D
8	D
9	D
10	D

ÖĞRENME FAALİYETİ 2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	D
3	D
4	C
5	C
6	A
7	C
8	C
9	C
10	D

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarı ile karşılaştırınız. Doğru cevap sayısını belirleyerek bilgi düzeyinizi ölçünüz.

Bu faaliyette gördüğünüz konularla ilgili eksiklerinizi öğrenme faaliyetine tekrar dönüp işlem basamaklarını yeniden sorgulayıp uygulayarak arkadaşlarınız veya öğretmeninizden yardım alarak tamamlayabilirsiniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

Bu modül ile; kişisel yaşamınızda ve iş hayatınızda sizi başarıya ve mutluluğa götürecek yöntemler size verilmeye çalışıldı. Aşağıdaki soruları samimiyetle cevaplandırarak elde ettiğiniz kazanımları değerlendiriniz.

DEĞERLENDİRME KRİTERLERİ	Evet	Hayır
Kendinizi değerli hissediyor musunuz?		
Kişiliğinize dair temel özelliklerinizi belirleyebildiniz mi?		
Değiştirilmesinin ya da geliştirilmesinin gerektiğini düşündüğünüz niteliklerinizi tespit edebildiniz mi?		
Hayatınız için bir ana hedef belirleyebildiniz mi?		
Daha kısa zamanda ulaşabileceğiniz ara hedefleriniz var mı?		
Problemleri tespit edip çözüm önerileri üretebildiniz mi?		
İletişim becerilerinizi daha iyiye götürebilecek temel ilkeleri kazandınız mı?		
Zamanın önemini kavrayabildiniz mi?		
Sizde strese neden olan etkenleri belirleyebildiniz mi?		
Strese neden olan unsurlar için çözüm önerileriniz var mı?		
Motivasyonunuzun düzeyi yeterli mi?		
Arkadaşlarınızla uyumlu çalışabiliyor musunuz?		
Kendinize güveniyor musunuz?		

DEĞERLENDİRME

Yukarıda verilen gözlenecek davranışlara verdiğiniz cevapları kontrol ediniz. Cevaplarınızdaki "**HAYIR**" sayısı "**EVET**" sayısından fazla ise kesinlikle modüle yeniden başlayınız

Ders öğretmeniniz sizin bu modüldeki yeterliğinizi ölçen farklı değerlendirme ölçekleri kullanabilir.

KAYNAKÇA

- BAŞARAN İbrahim Ethem, **Eğitim Psikolojisi**, Ankara, 1990.
- COVEY Stephen, **Etkili İnsanların Yedi Alışkanlığı**, Varlık Yayınları, İstanbul, 2005.
- KAYA Canten, **Nasıl Daha Başarılı Olabilirim,** Bilgi Vizyon Yayınları, İzmir, 2005.
- KILIÇÇI Yadigar, **Okulda Ruh Sağlığı,** Anı Yayıncılık, Ankara, 2000.
- KİM Sang, **Kendinizi ve Başkalarını Motive Etmenin 1001 Yolu**, Timaş Yayınları, İstanbul, 2003.
- MCMİLLAN Sandy, **Daha İyi İletişim**, Timaş Yayınları, İstanbul, 1998.
- ONUR Bekir, **Ergenlik Psikolojisi**, Hacettepe TAŞ, Ankara, 1987.
- ÖZEL Kültegin, TANER Sevil, EGE Ceyde, **Çocuk Dostu Okul,** Ünisef, 2003.
- SAYGIN Oğuz, **İnsan İlişkilerinde 4x4 lük İletişim**, Hayat Yayınları, İstanbul, 2005.
- STEVENS Michael, **Sorun Çözümleme**, Timaş Yayınları, İstanbul, 1998.
- YAVUZER Haluk, **Rehberlik ve Psikolojik Danışma**, Turhan Kitabevi, Ankara, 1994.
- YEŞİLYAPRAK Binnur, ABİDE Güngir, KURÇ Güzin; **Eğitsel ve Meslekî Rehberlik**, Ankara, 1998.
- YILMAZ Engin. **Öğrenciler ve Öğretmenler İçin NLP**, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2004.
- YÖRÜKOĞLU Atalay, **Gençlik Çağı**, Ankara, 1987.
- YURDAKUL Kazım, **NLP, Bireysel Mükemmelliğin Sanatı**, Kariyer Yayınları, İstanbul, 2003.