

YOĞUN İŞ HAYATINDA STRESİ YÖNETMENİN YOLU

SİZİN KONTROLÜNÜZDE NE VAR?



■ **NEHİR
KADOĞLU ASLAN**
Genç MÜSİAD Ankara
Yönetim Kurulu Üyesi
Klinik Psikolog

“Bugün mü, yoksa bir gün mü?”

Birçok iş insanı için gün, uyanır uyanmaz bildirim sesleriyle başlar: Mail kutusu dolmuş, grup mesajları taşmış, toplantılar çakışmış... Gün bitmeden yetişmesi gereken raporlar, bekleyen telefonlar, çözülecek krizler... Ve nefes almaya zaman kalmayan bir tempo.

Peki bu kaosta stresin sizi yönetmesine mi izin veriyorsunuz, yoksa siz mi stresi yönetiyorsunuz?

Mini Test: Stresle Baş Etme Beceriniz Ne Düzeyde?

Aşağıdaki cümlelerde kendinizi ne kadar buluyorsunuz?

- ☐ Gün içinde birden fazla işi aynı anda yapmaya çalışıyorum.
- ☐ Gün sonunda yorgun hissediyor ama tam olarak ne yaptığımı hatırlamıyorum.
- ☐ Zihnim sürekli bir şeyleri düşünmeden durmuyor.
- ☐ "Biraz durayım, nefes alayım" demek lüks gibi geliyor.
- ☐ İşle ilgili konuları eve, hatta uykuma taşıyorum.

3 veya daha fazla "Evet" cevabı verdiyseniz, stres sinyalleri ciddiye alınmalı. Ama endişelenmeyin, çözüm mümkün.

Stresle Baş Etmenin 3 Anahtarı

1. Kontrol Alanını Belirle

Her işi yetiştirmek mümkün değil. "Benim kontrolümde mi?" sorusu, öncelik belirlemenin altın anahtarıdır. Kontrolünüzde olmayana bırakmak, size alan kazandırır.

2. Zihinsel Aralıklara İzin Verin

Gün içinde 10 dakikalık "ara vermek", verimliliğinizi düşürmez, artırır. Sessizce kahve içmek, kısa bir yürüyüş yapmak, gözleri ekrandan ayırmak — hepsi beynin yeniden organize olmasını sağlar.

3. Duygularınızı Fark Et, İfade Et

"Patlamamak" için duygularınızı bastırmak değil, onları tanımak gerekir. Gerildiğinizi fark ettiğinizde, bunu adlandırmak bile sizi gevşetmeye başlar: "Şu an gerginim çünkü yetişemeyeceğimi hissediyorum."

Küçük Bir Egzersiz: "Dur - Nefes Al - Devam Et"

Bir sonraki yoğunluk anında kendinize 1 dakika ayırın:

1. Durun. Her şey 1 dakika bekleyebilir.
2. Nefes alın. 4 saniye nefes al, 4 saniye tut, 4 saniyede ver.
3. Devam edin. Bu kez biraz daha farkındalıkla.

Son Söz:

Stresi tamamen ortadan kaldırmak mümkün değil ama onun sizi şekillendirmesine izin vermek zorunda değilsiniz. İş hayatında güçlü olmak, her şeyi yapmak değil; doğru zamanda durabilmeyi bilmektir.



Bugün sadece bir an durup şu soruyu sorun:
"Şu an gerçekten neye ihtiyacım var?"

Belki de yanıt, yeni bir başlangıçtır.

KARARSIZLIK YORMAZMI ?

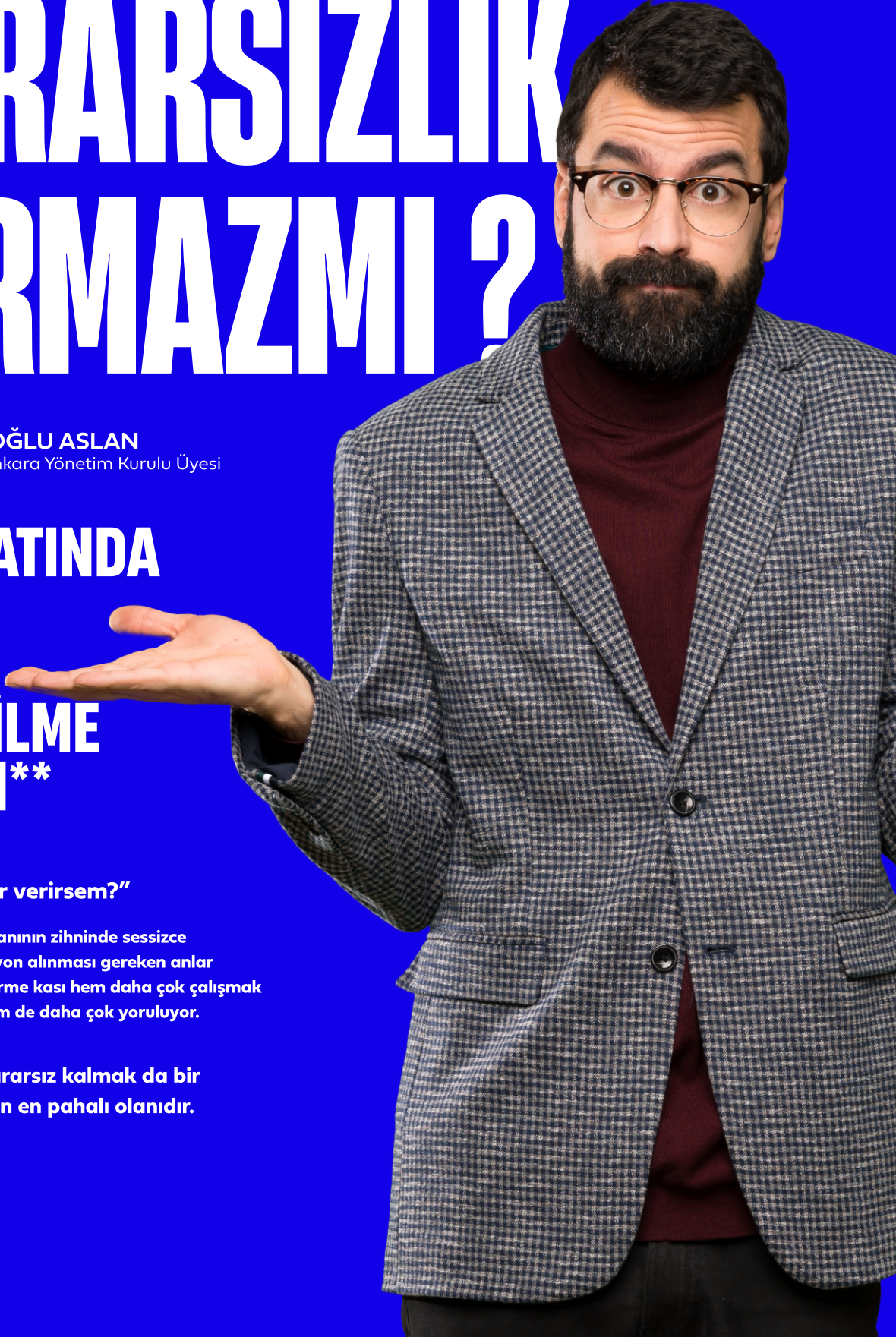
■ NEHİR KADOĞLU ASLAN
Genç MÜSİAD Ankara Yönetim Kurulu Üyesi
Klinik Psikolog

İŞ HAYATINDA DOĞRU KARAR VEREBİLME SANATI**

“Ya yanlış karar verirsem?”

Bu soru, birçok iş insanının zihninde sessizce yankılanır. Hızlı aksiyon alınması gereken anlar çoğaldıkça, karar verme kası hem daha çok çalışmak zorunda kalıyor... hem de daha çok yoruluyor.

Ama unutma: Kararsız kalmak da bir karardır. Ve bazen en pahalı olanıdır.



Mini Test: Karar Verme Alışkanlığın Nasıl?

Aşağıdaki cümlelerde kendini ne kadar buluyorsun?

- ☐ Bir konu üzerinde çok düşündüğüm halde karar veremediğim olur.
- ☐ Hızlı karar verdiğimde pişman olma korkusu yaşıyorum.
- ☐ Ekibimde ya da çevremde kararı hep bir başkasının vermesini beklerim.
- ☐ Yanlış karar verme korkusu, harekete geçmemi engeller.

3 veya daha fazla "Evet" varsa, karar kasını güçlendirme zamanı gelmiş olabilir.

Karar Vermede 3 Etkili Strateji

1. 80/20 Kuralını Uygula

Kararların %80'i için %100 bilgiye ihtiyacın yok. Bazen "yeterince bilgi" en doğrusudur. Beklemekle mükemmel gelmez; fırsatlar gider.

2. "En kötü ne olur?" sorusu

Kulağa basit gelse de harikadır. En kötü senaryoyu düşün, sonra bununla başa çıkabilir misin, karar ver. Çoğu zaman "o kadar da kötü değilmiş" demek rahatlatır.

3. Karar Günlüğü Tut

Aldığın kararları ve sonuçlarını küçük notlarla takip et. Böylece hangi tür kararların seni ileri taşıdığını, hangilerinde zorlandığını görebilirsin. Bu da öz farkındalık kazandırır.

Küçük Bir Egzersiz: "3 Seçenek, 1 Niyet"

Karar vermen gereken bir konuda:

1. Üç alternatif yaz.
2. Her biri için artı ve eksi listele.
3. En çok hangi seçeneğin seni "hedefine yaklaştırdığına" bak.

Karar bazen en rasyonel olan değil, en doğru hissettiren olandır.

Son Söz:

Karar vermek risk içerir; ama hareketsizlik daha büyük bir risktir. İş hayatında ilerlemek istiyorsan, mükemmel kararı değil, ilerleten kararı seç.



**Bugün, beklettiğin hangi karara
"artık yeter" deyip adım atacaksın?**