

Kaynak: Harvard Business Review

Tarih: 09.08.2017

Dikkat! Birilerine İlham Veriyor Olabilirsiniz

Yazan: **Tolga Ruscuklu**

Etrafımızdaki insanlar, ne düşündüğümüzü bilemeyebilir, ancak ne hissettiğimizi biliyorlar: Kelimelerimizi biz seçebiliriz, istediğimiz tarzda konuşabiliriz, ancak hislerimizi saklayabildiğimizi düşünüyorsanız, yanılıyorsunuz; vücut dilimiz bizi ele verir.

Dış uyaranlara karşı vücudumuzun verdiği tepki bizim kontrolümüz dışındadır ve bu tepkiler beynimize milyonlarca yıl önce kodlanmıştır. Duygularımızın vücudumuza yansımaları da kontrol edemeyiz. Beynimiz otomatik olarak devreye girer ve gereken tepkiyi verir. Heyecanlanırsak, kalbimiz daha hızlı atacaktır. Peki, kaygılandığımızda terlememizi; korktuğumuzda göz bebeklerimizin büyümesini engelleyebilir miyiz?

Psikolog Daniel Goleman, *Duygusal Zeka* kitabında beynimizin işleyişi ve duygularımız ile ilgisini detaylı olarak anlatıyor: "Görsel ve diğer girdilere karşı beynimizde yerleşik, hayatta kalmaya yönelik, duygusal tepkiler vardır. Tehlike anında beynimizin amigdala denen bölgesi devreye girer, tüm beyni rehin alır. Biz daha düşünmeden, seçimimiz dışında ani reaksiyon göstermemiz için bizi tahrik eder..." diye anlatır. *Ne pahasına olursa olsun hayatta kal*, diye bağırır bize.

Biz neyi seçebiliriz?

Duygularımızı seçebiliriz. Bunun için çaba sarf etmemiz, yani amigdalamızın (ilkel beynimizin) bize vermemizi söylediği tepkiyi analiz edip değerlendirecek zamanı (10 saniye) kendimize tanımamız gerekir. Kendimizi bu yönde eğitebiliriz. Bizim sevincimiz, mutluluğumuz, hislerimiz ve duygularımız başkaları tarafından da hissedilecek ve etki alanı oluşturacaktır. İşte bu noktada başkalarını da etkilemeye başlarız.

Bu konuda yapılan çarpıcı araştırmalardan biri, Prof.Dr. Richard E. Boyatzis ve ekibi tarafından 2012 yılı Nisan ayında [The Leadership Quarterly](#) dergisinde yayımlanmıştır. Yaş ortalaması 49 olan lider ve yöneticiler ile yaptıkları mülakat ve fMRI (Fonksiyonel Manyetik Resonans Görüntüleme) ile beyin dalgalarının incelenmesi sonucunda; bu kişilerin daha önce iş yerinde tecrübe ettikleri olumlu anıları hatırlamalarıyla bile yanında fMRI cihazına bağlı diğer kişilerde etkileşimler tespit edilmiştir.

Eğer siz sakin olursanız, gülümserseniz, etrafınızdaki insanlar da sakin olacak ve gülümseyecektir. Siz sinirli ve gergin olursanız, agresif bir bakış açısıyla hayata dahilseniz, "neden hep kötü şeyler beni buluyor", "neden tüm deliler bana çatıyor" diye çok düşünüyorsanız, düşünmeyin... Sizin bu duygularınız, karşı tarafta da aynı duyguları tetikleyecektir.

İş dünyasında rol model

Sosyolog Robert K. Merton tarafından 1970'li yıllarda geliştirilen ve halen popülerliğini koruyan "rol model" kavramı çocuk yetiştirirken göz önünde bulundurulması ve dikkat edilmesi gerek en önemli kavramlardan biridir.

Kişi kendine, olmak istediği sosyal roldeki kişinin davranışını kopyalar, örnek alır. Bir çocuk babayı ya da anneyi örnek alır, davranışlarını taklit eder. İş hayatımızda da birebir aynısı geçerlidir. İş hayatımız boyunca iletişimde olduğumuz yöneticilerimizin, çalışma arkadaşlarımızın etkisinde kalırız.

Burada bize düşen 2 görev vardır. Birincisi bunun farkında olsak da olmasak da birilerinin rol modeli olabileceğimizi göz ardı etmeden, en iyi halimiz olmak. İkincisi ise kendimize örnek aldığımız kişileri ya da hayalimizdeki modeli iyi değerlendirip buna ulaşmak için çaba göstermektir.

İş yaşamında ilham veren isimlerin en başında 400'den fazla şirketi bulunan Virgin şirketler grubunun CEO'su ve markanın yaratıcısı Richard Branson gelir. 2008 yılında Global Leaders dergisinde kendi sözleriyle en iyi şekilde bunu ifade eder, “...çevrenizdeki insanlara, yaptığınız işe inanmaları için ilham vermelisiniz. Dünyada gerçek bir fark yaratacak ve birlikte çalıştığınız insanların inanacağı ve bunu gerçekleştirmek için gece-gündüz çalışacakları bir şey yaratmalısınız. İnsanların hayatında gerçekten bir fark yaratıyorsanız, o zaman birlikte çalıştığınız insanlar gece-gündüz çalışacaktır.”

Aktör, iş adamı ve Amerikan HBO kanalında en popüler dizilerin yapımını üstlenen 7 Bucks Productions şirketinin kurucusu Dwayne “The Rock” Johnson sosyal medya paylaşımlarında (91MN Instagram takipçisi) sürekli olarak geçmişte yaşadığı maddi ve duygusal zorluklardan bahseder. Yılda USD 64 milyon kazancı olmasına rağmen, hem kendini geliştirmek hem de başkalarına ilham vermek için, yoğun bir tempoda çalışmaya devam eder. Söyledikleri ve yaptıklarının tutarlılığı ile kendisiyle çalışan birçok kişiye ve hayranlarına ilham vermektedir.

Lider yönetici sorumluluğu

Çalıştığımız şirketlerde de pozisyonumuz, rolümüz ne olursa olsun, etki alanımızda olan insanlar vardır. Mutluluğumuz ve huzurumuz, büyük ölçüde bu kişiler ile olan ilişkimize bağlıdır. Önce kendimiz için, sonra da etrafımızdaki kişilere olan etkimizden dolayı, en iyi halimiz olmak için çaba göstermemiz gerekir. En iyi halimiz olmak için, potansiyelimizi yerine getirmek üzere bir anlayış edinmeliyiz. Aksi takdirde çok yazık olur, hem kendimize, hem de farkında olmadan etkilediğimiz kişilere.

Harvard Business Review Türkiye'nin internet sitesinden alınmıştır. İlgili yazıya ulaşmak için lütfen [tıklayınız](#).