

Olumsuz Düşünenlerin Yönetimi

Atilla FLİZ Mak. Müh. (MBA) atı Mühendislik, Eğitim ve Yönetim Danışmanlığı

Her şeye önce hayır! diyen, bay ya da bayan muhalefetler... Kimdir bunlar? Neden her şeye muhalefet ederler, hiç düşündünüz mü? Zamanının büyük bir bölümünde olumsuzluk sergileyen kişilere "olumsuz insanlar" hatta "geçimsiz insanlar" denir. Olumsuzluk negatif düşünce ile eş anlamlıdır. Genellikle çoğu konuda negatif düşünen ve bu düşüncesini çevresindekilere yansıtan insanlardır. Bu gibilerle iş yerinde, sokakta, arabada her durum ve şartta ve her yerde karşılaşmak mümkündür. Bunlar bardağın dolu kısmına değil boş tarafına bakar. Her şeyin önce olumsuzluklarını, risklerini, zorluklarını görürler

Bu kişiler, yeni fikirlere, gelişmelere, değişimlere açık değildir. "Ama"lar ve "hayır"lar fazla egegendir.

Olumsuzluklarla başa çıkamadığınız zamanlarda ev ve iş hayatınızdan keyif alamadığınızı veya mutlu olamadığınızı görebilirsiniz.

Yaşamlarını olumlu olarak tanımlayan insanların ortak özellikleri zihinsel, duygusal ve ruhsal gelişmelerine önem ve emek vermeleridir. Olumlu insanlar, beyinlerini ve zihinlerini olumsuz insanlara göre daha bilinçli kullanır. Yaratıcılığın, üretkenliğin, başkalarına ve kendisine olan katkısının farkındadırlar. Başarı denilen o herkesin peşinden gittiği duyguyu tatmış, zihnini etkin kullanmayı bilen, davranışlarını pozitif düşünceye ve doyuma programlayan kişilerdir. Başarının bir şans işi olmadığını bilerek şanslarını kendileri yaratırlar.

Pozitif düşünen insanlar olumlu ve doyumlu insanlardır, hem iç dünyasıyla hem başkalarıyla sağlıklı iletişim içindedir. Kendilerini ve başkalarını zaafı ve yetenekleriyle birlikte kabul ederler. Sağlıklı iletişim, iyi tarafları gören bakış açısı kişiyi geliştirir.

Olumlu insanlar, karşısındaki insanla olumlu ilişkiler kurabilme ve sürdürülebile kapasitesine sahiptir. Sağlıklı iletişim içinde sürdürülen ilişkinin kişiler üzerinde geliştirici özelliği vardır.

Çoğunlukla olumlu insanlar, özgüven ve özsaygıya sahiptir.

Olumlu insanların ortak özelliklerinden biri de doğal olmalarıdır.

Kendinizden kaynaklanan olumsuz düşünce ve davranışları değiştirebilme gücü, yine sizin elinizdedir. Hatta başkalarının yaşamlarını üretken hale getirmelerine yardımcı olma gücünüz de vardır.

Olumsuz ve eleştirel ifadelerin düşüncelerini etki altına almasına izin veren kişilerin başarısı engellenir. Amacından vazgeçer ve bir daha denemeyebilirler.

Olumsuz insanları anlamak çok önemlidir. Fiziksel, tıbbi yada ruhsal sebeplerin bulunup bulunmadığı önemlidir. Çünkü bu kişilerle iş yaparken, çalışırken olumsuz davranış kalıplarını bilmek ona göre davranmayı kolaylaştırır. Depresyon, kaygı, yetersiz kişilik gelişimi, gibi kontrol altına alınamayan kronik ağrı ve olumsuzluklar fiziksel nedenler olarak sayılabilir. Bu durumlarda tıbbi, psikolojik çevresel veya davranışsal önlemlerin birlikte ele alınması zorunludur.

Bu yazımızda; tıbbi yada psikolojik baskıların neden olduğu olumsuzluklar değil, daha çok iş çevrelerinde veya yaşamın diğer alanlarında karşılaşılan olumsuz durum ve insanlarla başa çıkmak için gerekli bilgi ve pratik stratejiler konu edilmiştir.

İster kendisinden, isterse başkalarından kaynaklansın her insan olumsuzlukların nasıl yönetilmesi gerektiğini öğrenmek ve bilmek durumundadır. Kaldı ki bir de işletmelerde insan yönetimi ile ilgili çalışıyorsanız, olumsuz insanlarla karşılaşma olasılığınız fazladır ve bu bilgileri kullanmanız gerekebilir.

Olumsuz davranışın kaynakları

Olumsuzluğun ana sebebi belli bir grup için geçerli olan normlar veya standartlar ile ilgilidir. Bu bağlamda tüm aile fertlerinin olumsuz olduğu ortamda yetişmiş olan kişinin olumsuzluk eğilimi göstermesi olasıdır. Çoğunlukla olumsuz ruh hali içerisinde bulunan bir ailede olumsuzluk, bir alışkanlık veya normal bir davranış biçimi olarak algılanabilir.

Bazı insanlar doğuştan olumsuzluğa yatkındır, diğerleri de çevresel etkilerin sonucunda olumsuzlaşır gibi görünür. Kişiliğin, genetik yapımızla yaşam deneyimlerimizin bir bileşkesi olduğu görüşü psikologlar arasında çoğunlukla kabul görmüştür.

Olumsuz düşünce; Yıkıcı eylemlerin meydana gelme olasılığını artırır, başkalarının empozisi veya kişinin kendi duyu ve düşüncelerinden kaynaklanır. Neden ne olursa olsun olumsuzluk daha sonra düşünce, iletişim ve eylemin yol açtığı ve alışkanlık haline almış bir davranış şeklinde ortaya çıkabilir.

Öncelikle "yaşamını sürdürme düzeyinde kalmış kişiler olumsuzluk sergileme eğilimi gösterirken, büyüme ve gelişmeyle ilgili ihtiyaçlarını giderme düzeyinde bulunanların daha olumlu davranışlara yöneldikleri gözlenmiştir.

Olumsuz davranışın en önemli sebebi özgüven konusudur. Yaşamlarında büyük başarı elde edememiş, bunun hatasını kendinde gören ve özgüveni az olan kişiler, gelişmelerden ürktükleri ve kendilerini tehdit altında hissetme eğilimi taşıdıkları için kendini savunmaya yönelik ve öfkeli davranışlar sergiler. Düşük özgüven; tehdit edilme, öfke, korku gibi olumsuzlukların kaynağıdır.

Özgüveni az olan insanlar kendileri, başkaları ve genel olarak tüm olay ve gelişmeler hakkında olumsuz tutuma sahiptir...

Özgüvenleri zayıf olanlar kendilerinden hoşnut olmayanlar, dünyayı olumsuz bir yanından algılama eğilimi taşır. Çevrelerinde başka olumsuz insanların bulunması durumunda kendi olumsuzlukları iyice yoğunlaşır.

Pratik yöntemler

• Kişiselleştirmekten kaçının

Olumsuz insanlar, sadece size karşı değil, herkese karşı olumsuz tutumlar sergiler. Bu tür insanların söylediklerine alınmanın akılcı olmadığını düşünmek ve sürekli savunmada kalmaktan ve aşırı tepki vermekten kaçınarak kendinizi kontrol altında tutabilirsiniz. ➡

• "Ben" dilini kullanın

Genel olarak insanlar, özellikle de olumsuzlar "sen" sözcüğünü içeren ifadelerden tedirgin olurlar. "Ben" ifadesinin yer aldığı cümleler daha kolay kabul edilir ve başkalarını daha az huzursuz eder. "sen" yerine "ben" zamirinin kullanılması etkili bir yöntemdir. Örneğin "niçin acele ediyorsun?" yerine, "acele eden insanları görünce kaygılanırım" ifadesi ben diliyle anlatımdır.

• Olumlu kontrol

Olumsuzlar çoğunlukla öfkeli kişilerdir. Olumlu kontrolü elden bırakmayın. Sakin, yavaş yavaş konuşun. Özel yaklaşım sürecini takip edin. Bu yaklaşımlar hem sizi rahatlatacak hem de başkalarının öfkelerini azaltmanıza yardım sağlayacaktır.

• Yavaş ve düzenli nefes alın

Solunum hızını yavaşlatmak bedeninizi gevşetir, rahatlamayı sağlar. Bu sayede gelişmeleri olumlu bir şekilde kontrol altında tutmak için ne gerektiğini daha iyi tasarlayabilirsiniz.

• Sakin olun

Bir yandan konuşmanın hızını yavaşlatıp diğer yandan ses tonunun alçaltılması, sessiz yavaş ve sakın tarz konuşmalar karşındaki insanı da sakinleştirir.

• Dinleyin

Tümüyle mantıksız kişilerde işe yaramasa da öfkeli olumsuzların çoğunda işe yarar. Dinleyin ve geri bildirim verin. Öfkeli olumsuzlar, başkalarının kendilerini dinlemesi ihtiyacı içindedir, böylece öfkelerini dışa vurmalarını ve rahatlamalarını sağlamış olursunuz. Onları dinleyerek bu ihtiyaçlarını karşılayabilirsiniz. Gerekirse sorular yöneltebilir onu daha çok konuşturabilirsiniz. Ona daha çok konuşma zamanı tanımalı sonra da, geribildirim yaparak onu dinlediğinizi ve anladığınızı ifade edebilirsiniz; bu çok işe yarar.

• Özür dilemek

Öfkeli insanların büyük bölümü çok duyarlıdır. Duyguları kolay ve çabuk incinebilir. Bu yüzden bir 'özür dileme' çok yardımcı olur. Bununla birlikte, olumsuzluk ve öfkeye yeni bir kaynak oluşturmasını önlemek için, karşısındaki küçük düşürmeden ve incitmeden özür dilenmelidir.

"Üretim bölümü isteğinizi dikkate almadığı için üzgünüm". şeklinde konuşmak yerine "Özür dilerim, bu tür şeylerin nasıl bir hayal kırıklığına yol açtığını bilirim." ifadesini kullanmak hem sizin hem de olumsuz kişinin dikkatini, kimin hatalı olduğundan çok sorunun çözümü üzerinde yoğunlaşacaktır. Unutulmamalıdır, özür kişiyi küçültmez daha da yüceltir.

• Çözümleyin, belirleyin

Sorunu çözmek için ne yapmayı düşündüğünüzü ve ne zaman yapacağınızı, belli bir süre alacağını buna ihtiyacınızı açık ve samimi bir dille söyleyin. Öfkeli insanlar sakın oldukları kadar mantıklı bir davranışta bulunamayacakları için, üzerinde uzlaşılacak eylem planının çerçevesini çizmede onlara yardım etmek çok yararlı olacaktır.

• Olumsuz çatışmalara karşı durun

Çatışma yüklü durumlarda olumsuz insanlarla ilişki kurmak oldukça zordur. Çatışmanın üstesinden gelebilmek için aşağıdaki yaklaşımlar işinizi kolaylaştırabilir

- Kişiliğe değil, meselelerin üzerine odaklaşın.
- Karşınızdakinin duygularını anlayın,
- Kendi duygu ve düşüncelerinizi ifade edin
- Uzlaşmak için istekli olduğunuzu gösterin - Ne yapabileceğinizi sorun.

Olumsuz kişiyi dinledikten sonra, işlerin niçin yolunda gitmediğinin nedenlerini sıralayın ve ona, işleri yoluna basitçe koymanın yolları ile ilgili olumlu ve yapıcı önerilerini sorun. Olumsuz kişiye, birtakım yapıcı öneriler buluncaya kadar sizinle temasa geçmemesini söylemeniz, çoğunlukla faydalı olacaktır.

• Mantıksızlardan uzak durun

Buraya kadar yazılan özel teknikleri uygulamanıza karşın, olumsuz kişinin öfkesinde bir azalma ortaya çıkmıyorsa, ortamdan uzaklaşmanız gerekir: Karşınızdaki kişinin mantıksızlığını belirlemek için kendinize şu soru sorulmalıdır: "Söyleyebileceğim yada yapabileceğim başka bir şey var mı?" Cevap "Hayır" ise, mevcut ortamdan geçici olarak uzaklaşın. Böylece mantığa öfkenin yerine geçmesi için zaman tanımış olur. Ortamı terk etmezseniz karşınızdakinin

başına geldiği gibi, siz de kontrolünüzü kaybedebilirsiniz. Görüşmeyi ertelemek öfkenin daha çok tahrip edici etkisini de kurtarmış olacaktır.

Olumsuz tutumlar, bizi ve başkalarını amacına ulaşmaktan alıkoymaz. Olumsuz düşünce ve duygular çoğunlukla olumsuz davranışlarda bulunmaya yol açar.

Beklentiler sonuçları belirler ilkesinden yola çıkarak; olumlu olmak ve pozitif düşünmek sonuçların olumlu olma olasılığını artırır.

Olumsuz düşünenlere örnek

Günlerden bir gün kurbağaların yarışı varmış. Hedef, çok yüksek bir kulenin tepesine çıkmakmış. Bir sürü kurbağa da arkadaşlarını seyretmek için toplanmış. Ve yarış başlamış. Gerçekte seyircilerin hiçbir yarışmacıların kulenin tepesine çıkabileceğine inanmıyormuş. Sadece şu sesler duyulabiliyormuş: "Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaklar!"

Yarışmaya başlayan kurbağalar kulenin tepesine ulaşamayınca teker teker yarışı bırakmaya başlamış. İçlerinden sadece bir tanesi inatla ve yılmadan kuleye tırmanmaya çalışıyormuş. Seyirciler bağıryormuş:

"...Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaklar!.."

Sonunda, bir tanesi hariç, diğer kurbağaların hepsinin umitleri kırılmış ve yarıştan vazgeçmiş. Ama kalan son kurbağa büyük bir gayretle mücadele ederek kulenin tepesine çıkmayı başarmış. Diğerleri hayret içinde bu işi nasıl başardığını öğrenmek istemiş. Bir kurbağa ona yaklaşmış ve sormuş; "bu işi nasıl başardın?" diye. O anda farkına varmışlar ki... Kuleye çıkan kurbağa sağırmış!

• Olumsuz düşünen insanları duymayın... Onlar kalbinizdeki umitleri çalar! Duyduğunuz ve okuduğunuz kelimelerin gücünü düşün. Bu sebeple her zaman POZİTİF olmayın çalış! Sonuç: Rüyalarını gerçekleştiremeyeceğini söyleyenlere karşı her zaman sağır ol.

(Gelecek sayıdaki yazımız POZİTİF DÜŞÜNME olacaktır)

KAYNAK

Kravitz, S.Michael. Managing Negative People, Çeviri: Can İkizler, Olumsuz İnsanları Yönetme. İstanbul: Alfa Yayın, 1999

Weiss H. Donald. How To Get The Best Out Of People.. Çeviri Doğan Sahiner, Yüksek Verim İstanbul, Rota Yayın, 1993.