

Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı



2. BÖLÜM

Sıradan, (olması gereken) insani özelliklerimizi kullanarak
SIRADIŞI BİR İNSAN OLMAK.

www.etvo.org

Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı

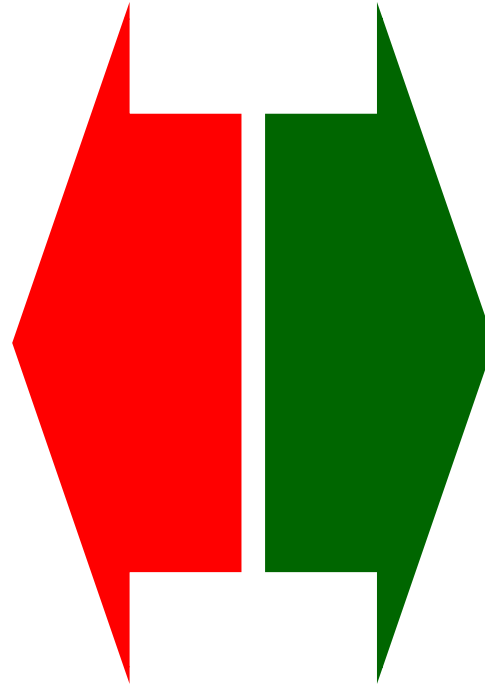


KENDİNİ BİL

Anlatılanlar sadece senin için

www.etvo.org

POPÜLER
KÜLTÜR



İLKELİ
YAŞAM

Bu güne kadarki **KOŞULLANMALARINIZ** ile
Gerçek başarı **İLKELERİ** tamamen **ZİT** olabilir.

Değişim & Gelişim

Bir anda olmayacak...

**Acılı bir süreçten geçerek ama
gerçekleşecek.**

FİLTRELERİMİZİN

ALGILARIMIZIN

PARADİGMALARIMIZIN

**Nasıl oluştuğunun ve bütün
hayatımızı nasıl etkilediğinin
farkında olalım.**

SONUÇLAR → HAYAT TARZI

DAVRANIŞ TUTUM ALIŞKANLIK

KARARLAR

DÜŞÜNCELER

İNANÇ ve DEĞERLERİMİZ

KANAATLER KOŞULLANMALAR ÖNYARGILAR

KİŞİSEL FİKİRLER

BİLDİKLERİMİZ

Aile TV Arkadaşlar Çevre İnternet Kitap Dernek Müzik

İnançlar + Kanaatler + Koşullanmalar + Değerler + Önyargılar

RED

RED

Yeni Bilgi - Yeni Düşünce - Yeni Fikir - Yeni Değer

KABUL

KABUL

**Tekniklere değil,
İlkelere odaklan.**

Teknikler de önemlidir.

**Tavır ve davranışlar da önemlidir ama
birincil değil, ikincil öneme sahiptir.**

Sonuçlara değil, Sebeplere odaklan.

**ÖZÜN... SÖZÜN... HAREKETLERİN
DÜŞÜNCELERİN... KELİMELERİN...
HİSLERİN... DUYGULARIN...
BİR BÜTÜNLÜK & BİR AHENG
İÇERİSİNDE OLSUN.**

**YA OLDUĞUN GİBİ GÖRÜN...
YADA GÖRÜNDÜĞÜN GİBİ OL.**

EDİNİLMESİ GEREKEN ALIŞKANLIKLAR

Kişisel bütünlük... Ahenk

Sadakat, alçakgönüllülük, ölçülülük, Adalet, Sabır, sebat, çalışkanlık, yalınlık, erdem, Hoşgörü, örnek olmak, Hizmetkar, yardımseverlik, değer katmak, Anlamaya çalış, Derinlemesine dinle, cesur ol, nezaket, kibarlık, istişare, tevekkül...

Bazı kişiler için değil, herkes için...

Bazı özel durumlarda değil, her zaman...

KAÇINILMASI GEREKEN UNUTULMASI GEREKEN ESKİ ALIŞKANLIKLAR

Kibir, gurur, benlik, çekememezlik,
Kızmak, Kritik etmek, Laf kesmek, Yalan
söylemek, dedikodu yapmak, kaba
konuşmak, argo kelimeler kullanmak

Kendine değil, karřındaki kiřiye odaklan.

Her zaman haklı çıkmak savaşından vazgeç..

Amaçsız ve faydasız tartışmaları kazanma duygusundan vazgeç... Bırak onlar da mutlu olsunlar.

Yaptığın her şeyin arkasında derin bir saygı, iyilik, hoşgörü, koşulsuz kabul duygun olsun... ki tutumun da buna uygun olsun...

**Kitaptaki 7 alışkanlık,
Karakter etiğinin, temel ilkelerinden
birçoğunu içerir ve BİRİNCİL DERECEDE
ÖNEMLİDİR.**

**Bu alışkanlıklara sahip olmak, bilmeniz
gereken yüzlerce tekniği otomatik olarak
devreye sokar.**

**Ancak bu 7 alışkanlığı,
anlamaya çalışmadan önce, kişisel
filtrelerimizi anlamamız ve bu kişisel
filtrelerimizin nasıl değiştirileceğini
öğrenmeniz gerekir.**

**Yaptığımız her şeyi, kişisel
filtrelerimizden geçirerek yorumlarız.
Nadiren doğru olup, olmadıklarını
sorgularız.**





Karşı tarafın gördüğünü görebilmek için:

- ❖ Karşı tarafı anlamaya odaklanmak lazım.
- ❖ Doğru soruları doğru bir şekilde sorabilmek lazım.
- ❖ Soruları sorduktan sonra dikkatlice dinleyebilmek lazım.
- ❖ Bu deneyde, herkes karşı bir görüşün olduğunu biliyor. Ya bir de, tek doğrunun kendi düşüncemiz olduğuna inansaydık.

- ❖ En azından, karşı tarafın da bir bildiği var mıdır diye düşünmek lazım.
- ❖ Kendi fikirlerine sıkı sıkıya bağlanmak, kendini beğenmişliktir ve aynı zamanda muhatabı küçümsemektir.
- ❖ Her ne kadar muhatabımızın bakış açısını anlasak da, kendi algılarımıza sıkı sıkıya bağlıyız.
- ❖ Koşullanmaların, ALGILARIMIZI ne kadar güçlü bir biçimde etkilediğini gösterir.

- ❖ Algılarımızın, tutum ve davranışlarımızın kaynağı olduğunu gösterir. Sakallı bir kişinin resmini düşünelim. Bu kişiyi bir DEAŞ militanı yada bir SOFİ olarak görebiliriz.
- ❖ Algılarımız, tutum ve davranışlarımızı etkilemek ile kalmaz, başkaları ile olan iletişimimizi de kökten etkiler.

Gözle görülür, elle tutulur somut nesnelere bile herkesin kafasında başka bir şeyi temsil ettiğini anladığımızda, KENDİ KOŞULLANMA ve ALGILARIMIZDAN ne kadar çok etkilendiğimizizin FARKINDA OLURSAK, ALGILARIMIZIN sorumluluğunu da O derecede üstleniriz.

PARADİGMAL DEĞİŞİM, dünyaya başka bir göz ile bakmamızı sağlar.

ALGILARIMIZ (PARADİGMAL DEĞİŞİM) bazen bir anda bazen de yavaş yavaş gerçekleşir.

ALGILAMA BİR KEZ DEĞİŞTİMİ...

- ❖ Her şey bambaşka görünmeye başlar.
- ❖ Farklı görmek, farklı düşünmenize yol açar,
- ❖ Farklı düşünceler, farklı hisleri ortaya çıkarır.
- ❖ Farklı hissedince, farklı bir tutum ve farklı bir davranışa sahip olursunuz.

Böylece, tutum ve davranışlarınız üzerinde ...miş gibi davranmak yada bir kalıba göre hareket etmek zorunda kalmazsınız. Her şey içten gelir.

ANAFİKİR !!!

- ❖ Bilmediğimizi bilmeliyiz.
- ❖ Karşılaştığımız engellere başka bir açıdan bakmaya çalışmalıyız, gerekirse başkalarının bakış açılarını anlamalıyız.
- ❖ Nasıl ki, benim ALGILARIM bu kadar özel ve farklı ise, muhatabımın ki de farklı ve özeldir. Belki ben haklıyım, belki de muhatabım. Ama bu farklılığın farkında olan ben olduğuma göre, bu farklılığı ortaya çıkarma işi de benim sorumluluğumda.

**Ortada bir sorun varsa,
O sorunu ortaya çıkaran bir algılama ve
düşünce tarzı da var. Sorunun kendisi
aslında bu düşünce tarzıdır.**

**Sorunu ortaya çıkaran düşünce tarzı
değişmeden, çözümü görebilmek de
imkansızdır. Bu yüzden bir danışmanın
yada akıl hocasının bakış açısına yada
düşüncesine ihtiyaç vardır.**