**# Paradigmalarınızı Evrensel Prensiplerle Hizalayın**

Pradaigmalar karakterimizi oluşturan yapı taşlarıdır.

Onlar bizim temel ilkelerimiz ve değerlerimizdir ve bu yüzden tıpkı bir çift gözlük gibi dünyayı görme biçimimizi tanımlarlar.

Algımız nesnel bir gerçeklik değil, kullandığımız objektiflerin yakaladığı öznel bir yorumdur.

Eylemlerimizi tanımlayan alışkanlıklar doğrudan bu paradigmalardan kaynaklanmaktadır.

Onlar, karakterimizin özüdür ve daha etkili olmamız gerekirse değişmenin anahtarıdır.

Kendimizi değiştirmek istediğimizde, önce temel ilkelerimizi değiştirmeliyiz.

Ancak bu şekilde öznek gerçekliğimizi ve onun değişimiyle birlikte davranışımızı değiştirmemiz mümkündür.

İlk adım, kendi paradigmalarımızın farkında olmaktır.

Erteleme, bencillik veya kaygı gibi yerleşik alışkanlıkların üstesinden gelmek istiyorsanız, önce bu alışkanlığı oluşturan temel ilkeyi tanımamız gerekir.

Gerçek bir etkinlik elde etmek istiyorsanız, paradigmalarınızı adalet, dürüstlük ve bütünlük gibi evrensel ilkelerle aynı hizaya getirmeniz gerekir.

Çoğu insan bu ilkeler üzerinde hemfikir olduğu için, onları sonsuza dek süren, kendi değerlerimizle karşılaştırılacak parametreler olan doğal yasalar olarak görebiliriz.

Bu evrensel ilkelerden önceki tüm davranışları ölçmek mümkündür.

Değerlerimizi onlarla ne kadar uyumlu hale getirebilirsek, kendimizi çevremizdeki dünya ile o kadar uyumlu hale getirebileceğiz.

**# Proaktif Olun**

Daha etkin olmak mı istiyorsunuz?

Ortaya çıkan tüm fırsatlar ve durumlar karşısında hayatınızın kontrolünü ele almanız gerekir.

Karar alırken ya da harekete geçerken, şu anda bulunduğunuz koşulları değil değerlerinizi göz önünde bulundurun.

Cevabınızı seçme özgürlüğünüz şunlara dayalıdır:

\*\*Kendini Tanıma:\*\* Bu sayede düşüncelerinizi ve hislerinizi anlayabilirsiniz

\*\*Hayal Gücü:\*\* Mevcut gerçekliğinizin ötesine geçebilmeniz için gereklidir.

\*\*Bilinç:\*\* İyiyi kötüden ayırt edebilmenizi sağlar.

\*\*Özgür İrade:\*\* Böylece kendi bilginizle algılanan duygu ve düşüncelerinizi değiştirebilirsiniz.

Proaktif bir kişi, kendi değerleri tarafından yönlendirilir ve reaktif bir kişinin aksine, dünyanın veya başkalarının durumunu değiştirmek için ne yapacağını söylemesine asla izin vermeyerek kendi kararlarını verir.

Proaktifseniz, izin vermediğiniz sürece kimse duygularınızı olumsuz etkileyemez.

Bu gerçeği kabullenmek zordur, özellikle kendi problemleriniz yüzünden sık sık başkalarını suçlayan biriyseniz.

Kendi durumunuza kendinizin sebep olduğunu kabul ettiğinizde, kaderinizin efendisi haline gelirsiniz ve geleceğinizi değiştirebilme yeteneğine sahip olursunuz.

Bunu geliştirmenin en iyi yolu iletişim şeklinizi değiştirmektir.

Bu yeni zihinsel gerçekliğe uygun bir dil kullanın.

Eğer pasif cümleler kullanan biriyseniz, artık durma zamanı.

Reaktif olduğunuzu ve başkalarının duygularınızı kontrol etmesine izin verdiğinizi anlayın.

Aktif bir alternatif deneyin.

Ayrıca, "bir şeyler yapmalıyım" gibi ifadelerden vazgeçmeli ve onları aktif biçimlerine değiştirmelisiniz: "bir şeyler yapmak istiyorum".

Kontrol edebileceğiniz şeylere odaklanın, böylece daha etkili bir insan olacaksınız.

**# Zihninizde Bir Son İle Başlayın**

Pek çok insan anlamsız hedefler için ya da dağınık bir odak için çalışır.

Etkili olmak yerine verimli olmayı önemserler.

Bunu değiştirmek için, her güne hedeflerinize ve istediğiniz sonuçlara dair net bir anlayışla başlamaya dayanan kişisel liderlik alışkanlığını geliştirmelisiniz.

Başarılı olmak için önce plan yapmalı ve daha sonra uygulamalısınız.

İlk önce, neye ulaşmak istediğinizi tanımlamanız ve ardından bu amaca ulaşmak için yapmanız gereken tüm faaliyetleri takip etmeniz gerekir.

Kişisel liderlik önce "ne elde etmek istiyorum?" sorusu şeklinde gelmelidir.

Sonra "istediğimi elde etmenin en iyi yolu nedir?" sorusu şeklinde yönetme yeteneğiniz geliyor.

Gerçekleştirmeden önce her bir eylemin sonucunu gözünüzde canlandırmanız gerekir.

Bu nedenle, iyi bir ipucu kişisel bir görev tanımı tanımlamak, ezberlemek ve yazmaktır.

Bu görevde, inanç ve hedeflerinizi belirlersiniz.

\*\*İnandığınız değerleri ve ilkeleri ve hayatınızda ulaşmak istediğiniz hedefleri listeleyin.\*\*

Misyon, kişisel anayasanızdır, her şeyin ölçülebileceği ve değerlendirilebileceği yerleşik bir standarttır.

İlkelerinize dayanarak en iyi kararları vermeniz için size yön ve güvenlik duygusu verir.

İlkelerinize dayanarak karar verirken daha verimli olursunuz, çünkü:

\* Birileri sizi bir yöne ittiği için değil, kararı proaktif bir şekilde, özgür iradenize dayanarak alıyorsunuz.

\* Seçiminizin uygun olduğunu biliyorsunuz çünkü öngörülebilir uzun vadeli sonuçları olan ilkelere dayanıyor.

\* Kendi kararınız, temel değerlerinizi güçlendirmeye yardımcı olur.

\* Temel ilkelerinizi açıklayarak, ilgili herkesle dürüstçe iletişim kurabilirsiniz.

\* Ne olursa olsun kararınızla ilgili içiniz rahat olur.

**# Önceliklerinizi Belirleyin**

Kendi paradigmanızı yaratabileceğinizi öğrendiniz ve hangi temel prensiplere göre yaşayıp çalışacağınızı keşfettiniz.

Şimdi her zaman en önemli şeylere öncelik vermeye hazırsınız.

Başka bir deyişle, zamanınızı ustalıkla kontrol edebilecek hale geldiniz.

Gerçek anlamda üretken olabilmek için, her zaman zamanınızı ve önceliklerinizi organize etmeniz gerekir.

Öncelikleri belirlemek, sürekli öncelik sırasına sahip olmak ve her zaman verilen zamanda en önemli olan şey üzerinde çalışmak anlamına gelir.

Gerçek bir öncelik sırasına sahip olmak, nihai hedefinizin bir parçası olan her şeye evet demeyi, sizinle hedefiniz arasında ortaya çıkabilecek tüm dikkat dağıtıcılara hayır demeyi öğrenmeyi gerektirir.

Bugün söylediğiniz her evet, ona doğru bir adım ya da ondan uzaklaşan bir adım anlamına gelebilir, bu nedenle dikkat gereklidir.

**# Herkes Kazanmalı**

Çoğu insan \*kazanç-kayıp\* modeline göre düşünme eğilimindedir.

Bu model, birinin her kazandığında -sıfır toplamlı bir oyunda olduğu gibi- birinin kaybetmesi gerektiğini belirtir.

Ancak yaşam ve çoğu durum bir rekabet değildir ve herkesin kazanabileceği durumlar olduğunu anlamanız gerekir.

\*Kazan-kazan\* düşünme şekli, bir kişinin zaferinin mutlaka bir başkasının yenilgisi pahasına gerçekleşmemesi fikrine dayanır.

Eğer bir kişi kazanır, diğeri kaybederse, ikisi de uzun vadede diğerinin güvenini ve sadakatini elde edemez.

Demek istediğim, karşı tarafın kaybetmesini sağlayarak kazanç elde edebilirsiniz, ancak bu gelecekteki bir sonraki anlaşmayı etkileyecektir.

Bir kazan-kazan durumu elde edemezseniz, anlaşmayı yapmamak tercih edilir.

Yani en azından gelecekte olası bir kazan-kazan anlaşmasını sağlayabilmek için ilişkinizi sürdürüyorsunuz.

Kazan-kazan sözleşmeleri aşaüğıdaki boyutlara sahiptir:

\*\*Karakter:\*\* Bu kazan-kazan paradigmasının temelidir. Sadece değerlerinizi iyi bilirseniz, kazanmanın ne demek olduğunu bilirsiniz.

\*\*İlişkiler:\*\* Karakter temeli üzerine kurulur. Her iki taraftaki başarıya odaklanmış ilişkilere yatırım yaparak zaman içinde güvenilirliğinizi geliştirin.

\*\*Anlaşmalar:\*\* Anlaşmalar ilişkilerden doğar. Bir anlayış açık ve bağlayıcı olmalıdır. İstenilen sonuçlar, sonuçların elde edilebileceği kurallar veya parametreler, sonuçlara ulaşmak için mevcut kaynaklar, ulaşılan hedeflerin ölçüm yöntemleri ve hedefleri takip eden sonuçlar.

\*\*Düzenleyici Sistem:\*\* Sözleşmelerin çalışması için, değerlendirme ve düzenleme sistemi olmalıdır.

\*\*Süreç:\*\* Bir kazan-kazan anlaşması sağlayabilmek için basit bir süreç uygulanmalıdır.

İlk adım, temel yönlerini ve kaygılarını tanımlayarak, durumu diğer tarafın bakış açısından görmeye çalışmaktır.

Daha sonra, her ikisi için de kabul edilebilir bir çözüm olarak değerlendireceğimiz sonuçları listelemeliyiz ve sonunda bu sonuçları elde etmek için anlaşma veya yeni seçenekler aramalıyız.

**# Önce Anlamayı Sonra Anlaşılmayı Hedefleyin**

Her ilişki, her bir kişinin tam olarak ne kadar yatırım yaptığını kaydeden bir tür duygusal banka hesabı gibidir.

Denge ne kadar iyi kurulursa, tarafların birbirine güveni o kadar fazla olur.

Bu dengeyi sağlayabilmek için biri diğerini anlamalıdır.

Bu etkili iletişim alışkanlığıdır ve aynı zamanda hemen eyleme geçirebileceğimiz en güçlü alışkanlıktır.

Çoğu insan hayatını yazılı veya sözlü olarak iletişim kurmayı öğrenerek geçirir ancak diğer insanı dinleme ve gerçekten anlama konusunda çok az eğitim alır.

İlgiyle ve anlayışla dinleyen insan bulmak zordur.

İnsanlar çoğu zaman cevap verme niyeti içinde dinler.

Empati ile dinlemek, çalışabileceğiniz bilgileri size veren çok güçlü bir araçtır.

Kişinin dünyayı gördüğünüz göz hakkında ne konuştuğunu filtrelemek yerine, diğer insanın sizi nasıl gördüğünü anlamanız gerekir.

Hayatta kalmak için fiziksel ihtiyaçlardan sonra, bir kişinin en önemli ihtiyacı anlaşılmak ve takdir edilmektir.

Empati içinde dinleyerek, bu ihtiyacı karşılayabilir ve diğer tarafı etkileyebilir, kazan-kazan çözümü üzerinde birlikte çalışabilirsiniz.

Bu beceriye ilk başta hakim olmak zaman ve emek ister, ancak ödülleri harikadır.

Gerçekten aktif ve empati içinde dinlemeyi öğrenirseniz, birçok insanın kendini açmaya ve düşüncelerinizi, tavsiyelerinizi dikkate almaya istekli olduğunu göreceksiniz.

**# Sinerjiden Yararlanın**

Sinerji, bütünün parçalarının toplamından daha fazlası olduğu anlamına gelir.

Sinerjize etme alışkanlığı yaratıcı işbirliğini ve ekip çalışmasını içerir.

Empatiyle dinleyen ve kazan-kazan zihniyetine sahip insanlar, daha önce bulunmayan seçenekleri üretmek için farklılıklarından yararlanabilirler.

Karşılıklı saygı ruhu çerçevesinde birkaç farklı bakış açısı toplamak sinerji ile sonuçlanır.

Katılımcılar mümkün olan en iyi alternatifi aramakta özgür hissederler ve genellikle orjinal olanlardan farklı ve daha iyi teklifler alırlar.

Sinerji, yeni bakış açılarını özümsemenizi ve birlikte çalışarak olumlu sonuçlar almanızı sağlar.

Ancak sinerji herkesin aynı fikirde olması demek değildir.

Her şeyin en iyisini çıkarmak, tekdüzelik ile birliği asla karıştırmamaktır.

Amaç, herkesin tek tip bir çözüm üzerinde hemfikir olması değil, parçaların en iyisini birleştiren eşsiz bir çözüm üretmesidir.

**# Daima Testerenizi Keskinleştirin**

Tıpkı bir marangozun her seferinde testeresini keskinleştirmesi gerektiği gibi, aletinize bakım yaparak, alışkanlıklarınızı keskinleştirmeniz gerekir.

Fikir basit, yeni uygulamalar getirebilmeli, aynı zamanda mevcut alışkanlıkların doğru çalışmasını sağlamak için yeniden düzenleme yapmalısınız.

Üretim ve üretim kapasitesi arasındaki denge sağlanabildiği zaman etkinlik elde edilir.

Ancak, insanlar genellikle üretim araçlarının bakımına dikkat etmek için çok meşgullerdir.

Bu onların çok az ürettiklerini görmelerine neden olur çünkü donuk bir testereleri vardır.

Alışkanlıklarınızda da böyledir.

Alışkanlıklarınız keskin değilse üretiminiz düşer.

Bunun nedeni çoğu zaman bakımının büyük ani kzançlar getirmemesidir, ancak kesmeye devam etmek istiyorsanız bu önemlidir, testerenizi korumak istiyorsanız daha da önemlidir.

Testerenin bilenmesi, dört ana alanda kendi kendini yenileme için dengeli, sistemik bir programın icat edilmesine işaret eder.

Her gün en az bir saatinizi her birinin üzerinde çalışmak için ayırmalısınız.

\*\*Fiziksel Boyut:\*\* Fiziksel egzersiz, beslenme ve stres yönetimi içerir.

Doğru beslenerek ve günde 30 dakika egzersiz yaparak, gücünüzü ve dayanıklılığınızı geliştirebilirsiniz.

Bunu yapmazsanız, vücudunuz zayıflar.

\*\*Manevi Boyut:\*\* Kişisel görevinizi gözden geçirerek, ya da dua ederek, meditasyon yaparak, müzik, edebiyat ya da doğaya dalarak değerlerinize olan bağlılığınızı yenilemelisiniz.

Aksi taktirde ruhunuz duyarsız olacaktır.

\*\*Zihinsel Boyut:\*\* Zihniniz okuma, yazma ve planlama gibi aktivitelerle "keskinleştirilir".

Aklınızın bir ucundan başlayın ve ilk önce öncelikler üzerinde çalışın.

\*\*Sosyal/Duygusal Boyut:\*\* Empatik olun ve kazan-kazan paradigmasını düşünün.

Dört boyut birbiriyle ilişkili olduğu için, birinde "testereyi keskinleştirmek" için yaptıklarınız diğerlerini olumlu yönde etkileyecektir.

Her gün en az bir saat dört boyut üzerinde dengeli olarak çalışırsanız, alışkanlıkları hayatınızın temel bir parçası haline getireceksiniz.

Yeni alışkanlıklarınız üzerinde şimdi çalışmaya başlayın.

İlk önce proaktif olun.

Ardından hedeflerinizin netliği ile devam edin, evrensel ilkelere ve önceliklerinize odaklanın.

Kazan-kazan durumlarını arayın, empatik olarak dinleyin ve hayatınızda sinerji için fırsatlar yaratın.

Ancak unutmayın: bu yaratıcı süreç asla bitmez.

Hayatınızın geri kalanında alışkanlıklarınızı geliştirmeye devam etmelisiniz.