

## Etki alanı / İlgi alanı

*Kimbilir neredesiniz,  
Geçen dakikalarım?  
Kimbilir neredesiniz?*

*Yıldızların korkarım,  
Düştüğü yerdesiniz;  
Geçen dakikalarım?*

*Necip Fazıl Kısakürek*

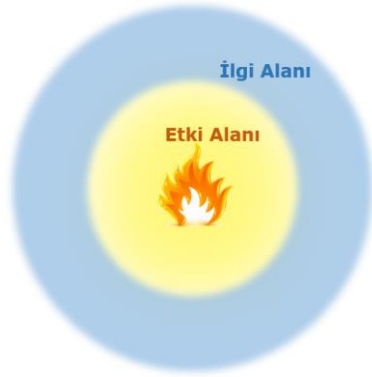
Geriyeye dönüp geçen zamana baktığımızda "ne çabuk" demeyen var mı aramızda?

Zaman hepimiz için telafi edilemeyen değerli bir kaynak. Dolayısıyla zamanı ziyan etmemek adına çaba ve enerjimizi doğru yere harcamak da bir o kadar önemli. Bu yazıda önceliklerimizi doğru belirleyip, doğru şeylere odaklanmamıza; daha verimli yaşamamıza katkı sağlayacak bir yöntemden, etki alanı – ilgi alanı kavramlarından bahsedilecek.

Dört bin sene öncesine ait olduğu söylenen bir Hitit duası vardır. İnternet ortamında mutlaka karşına çıkmıştır; "Tanrım, bana değiştirebileceğim şeyleri değiştirmek için cesaret, değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmek için sabır ve ikisi arasındaki farkı anlayabilmek için de bilgelik ver." Bu dua burada dursun, daha sonra tekrar hatırlatacağım.

Günlük yaşamımızı şekillendiren pek çok unsur var. Planlarımız, hayallerimiz, görevlerimiz, başımıza gelenler, reaksiyonlarımız, sorumluluklarımız vb. Bütün bu unsurlar bir araya geliyor ve bir anlamda günümüzü oluşturuyorlar. Sizin günün nasıl geçti / geçiyor? Bu sorunun cevabını belirleyen çok fazla etken yok mu? Bugünkü modunuz, muhatap olduğunuz insanlar, bu insanların tavır ve davranışları, duygularınız, hırslarınız, tercihleriniz, yetiştirmeniz gereken raporlar, tutturmanız gereken bütçe, bitirmeniz gereken ödevler, ev işleri, trafik yoğunluğu, kalabalık, gürültü, iklim koşulları... Sayısız!

Bu unsurları düşündüğümde fark ediyorum ki, bir kısmını kontrolüme alıp değiştirmem, miktarını veya varlığını belirlemem mümkün. Bugün kitap okudum mu? Peki güvenlik görevlisine, temizlik personeline, parkın bakımını yapan yeşil kıyafetli abiye selam verdim mi? Birisinin hayatını kolaylaştırdım mı? Yeni bir şey öğrendim mi? Ne giydim, ne yedim, ne kadar su içtim, sohbetlerimin konusu neydi, ne kadar teşekkür ettim, ne kadar güldüm? Hepsisi benim "seçimlerim".



Bununla birlikte günü şekillendiren unsurların birçoğunu etkilemeyi bir kenara bırakın, yerinden oynatmak bile mümkün değildir. "Bugün trafik olmasını istemiyorum" diyerek sihirli bir değnekle tüm diğer araçları yok etmenin mümkün olmaması gibi. İşte bu "kontrol edebilme – edememe" ayrımı, "etki alanı" ve "ilgili alanı" kavramlarını doğuruyor. İlgi alanı çok geniş, çok fazla unsuru kapsıyor. Etki alanı ise ilgi alanının içinde bir kısım ve genişletilebilir.

Etki alanını nasıl tanımlarız? Kontrol edebildiğimiz, şekillendirip yönetebildiğimiz unsurlar etki alanımızı oluşturuyor. Etki alanımızdaki unsurlar bizi ilgilendiren, etkileyen; bunun karşılığında sonuçlarında belirleyici olduğumuz olaylardır. Haftada 3 gün 60'ar dakika egzersiz yapmak. Her akşam yarım saat az televizyon seyredip aylardır bekleyen o kitabı okumak. Sabah biraz erken kalkıp zaman bulamadığımız "o şeye" zaman ayırmak. Gelirimizin bir kısmını "yok" sayıp tasarrufa yönlendirmek. Örnekler çoğaltılabilir. Devam etmeden önce etki alanında neler olduğunu düşünmek ister misin?

Etki alanımızın tam ortasında zihinsel tutumumuz bulunuyor. Zira hayatımızda belirleyici olan başımıza gelenlerden ziyade, başımıza gelenlere verdiğimiz tepkilerdir. Zihinsel tutumumuz ne kadar teslimiyetçi veya ne kadar savaşı olduğumuzu belirler. Ne kadar proaktif veya ne kadar reaktif davrandığımız da zihinsel tutumumuzun ürünüdür. Kişilerle pozitif iletişim kurmak, işimizin gerektirdiği rutinleri biriktirmeden zamanında yapmak, sevdiğimiz zaman ayırmak ilgi göstermek, düzenli spor yapmak, dengeli beslenmek, kitap okumak; mesleki gelişime, hobilere, sosyalleşmeye zaman ayırmak tümüyle bizim kontrolümüzdedir, **tercihimizdir**. İçe dönük konuşmamızda zihnimizi ne kadar olumlu beslediğimiz de öyle... Etki alanında yer alan herhangi bir şeyi yeterince istiyorsak yapabiliriz.

Üzerinde kontrolümüz olmayan, yine de bizi doğrudan etkileyen her ne varsa bir araya geliyor ve ilgi alanımızı oluşturuyor. Sonucuna doğrudan etki edemediğimiz, tabiri caizse maruz kaldığımız şeyler ilgi alanımızda yer alıyor. İlgi alanındaki olaylara etki edemeyiz ancak tedbir alabilir, uyum sağlayabilir, alışır adapte oluruz. Hatta adapte olmalıyız. Bu unsurlara karşı tavır almak, yakınmak, dedikodusunu yapmak akıntıya karşı kürek çekmektir. Yel değirmenlerine savaş açmaktır. Pek verimli bir yaşam tarzı olmadığını fark ediyorsunuzdur, değil mi?

İlgi alanımızdaki olaylara birkaç örnek; hava durumu, trafiğin yoğunluğu, terör, ekonomik kriz, çalıştığımız sektörün dinamikleri, hükümet seçimleri, diğer insanlar... Uzar gider. Zira ilgi alanımızdaki olay ve unsurlar etki alanımızdakilerden oldukça fazladır.

İlgi alanımızda yer alan, kontrolümüz dışındaki olay ve unsurlara uyum sağlamanın yolu etki alanımıza odaklanmaktan geçiyor. Etki alanımızda yer alan zihinsel tutumumuz ve bakış açımız küçük seçimlerimizi yaparken belirleyici oluyor. Kendime şunu soruyorum; "Bu konuda ne yapabilirim?" Bu sorunun cevabı beni etki alanıma yönlendirir. Eğer bu sorunun cevabı yoksa, yani elimden gelen bir şey yoksa tek seçeneğim adapte olmaktır. Örneğin, iş yerinde günlük rutinlerimi biriktirmeden tamamlamak son dakikada yetiştirmem gereken işleri azaltacağından daha stressiz çalışmamı mümkün kılıyor. Çalışma ortamımın stres seviyesini benim kontrolümde değil. Yani ilgi alanımda. Bununla birlikte, etki alanımda yer alan iş disiplini ve programlı çalışma alışkanlığıyla stres seviyemi azaltabiliyorum.

Başka bir örnek; piyasanın durgun olması, para dönmüyor olması, rekabetin yüksek olması... Bunların hepsi ilgi alanımızda yer alıyor. Kontrol etme şansımız olmayan piyasa koşulları nedeniyle satışlar düşüyorsa bu duruma nasıl adapte olur, nasıl tedbir alabiliriz? Etki alanımızda yer alan "daha fazla satış görüşmesi yapmak" doğru orantılı olarak daha fazla satış gelmesini ve piyasa koşullarından daha az etkilenmemizi mümkün kılar. İlgi alanımızdaki her olaya/unsura adapte olabilmek için etki alanımızda yer alan bir aksiyon mutlaka vardır. Hiçbir şey yoksa "adapte olmak" vardır, ki insan neslinin varlığının devam edebilmesi adapte olma becerisine dayanır.

İlgi alanımızdaki şeylere uyum sağlamak ve etki alanımıza odaklanmak için dikkat etmemiz gereken üç husus bulunuyor. Biri insanlarla, biri olaylarla ve diğeri istikamet belirlemekle ilgili, şöyle ki;

1. Diğer insanların tavır ve davranışlarına, söylediklerine, yaptıklarına/yapmadıklarına takılmaktan kurtulun. İnsanları olduğu gibi kabul etmek, değiştirmeye çalışmamak, yargılamamak zaman ve enerji tasarrufu yapmanızı sağlayacaktır. Bunu uygulamak söylemek kadar kolay değil; bu alışkanlığın yerine bir şey koymak gerek. Yerine koyabileceğiniz yaklaşım "bu konuda ne yapabilirim?" yaklaşımı olmalıdır. Eğer yapabileceğiniz bir şey varsa yapın; yoksa adapte olun. Yapılabilecek şeylerin başında tasvip etmediğiniz her ne ise bunu kısa ve açık bir şekilde, doğrudan o kişiyle paylaşmak geliyor.
2. Olmuş veya olacağı kesin; değiştirilemeyecek olaylara takılmaktan kurtulun. Bunun yerine sergileyebileceğiniz yaklaşım "bu konuda ne yapabilirim?" yaklaşımı olmalıdır. Odağınızda yapabileceğiniz olsun. Böylece probleme değil çözüme odaklanacaksınız.
3. Gitmek istediğiniz yeri belirleyin... Belirsizliklerin azalması akışa hakim olmanızı sağlayacaktır. İstikametini önceden planladığınız, rotasını belirlediğiniz için boşa harcadığınız, günün karmaşasında kaybolduğunuz zamanlar azalacaktır.

Hiçbir şey bugünden yarına değişmeyecektir. Etki alanına odaklanmak ve bunu bir tarz haline getirmek için bir süre çaba sarf etmeniz gerekiyor. Eğer "ilgi alanındaki olaylardan yakınıp sızlanma" batağına saplanmamak için gereken çabayı gösterir; etki alanında kalırsanız bir süre sonra bu bakış açısı refleksiniz haline gelecek. Göreceksiniz ki değiştirebileceğiniz şeylere kafa yormak, emek harcamak, zaman ayırmak; değiştiremeyecekleriniz hakkında yakınmayı bırakıp adapte olmak daha kolay ve verimli bir hayatınızın olmasını sağlayacak.

Stephen Covey, Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı isimli kitabında şöyle diyor;

*"Proaktif insanlar, çabalarına odak noktası olarak Etki Alanı'nı seçerler. Bir şeyler yapabilecekleri işlerin üzerinde çalışırlar. Enerjilerinin doğası pozitif, genişletici ve büyütücü olduğundan, Etki Alanları'nın da büyümesine yol açar. Diğer yandan reaktif insanlar, çabalarına odak noktası olarak İlgi Alanı'nı seçerler. Başkalarının zayıflıklarına, çevredeki sorunlara ve denetleyemedikleri koşullara odaklanırlar. Odaklandıkları nokta suçlayıcı davranışlara, reaktif bir dile ve gitgide artan bir mağduriyet duygusuna neden olur. O odaktan yayılan negatif enerji, bir şeyler yapabilecekleri alanların ihmaliyle birleştiğinde, Etki Alanları küçülür."*

Ve Hitit duasında ne deniyordu?

"Tanrım, bana değiştirebileceğim şeyleri değiştirmek için cesaret, değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmek için sabır ve ikisi arasındaki farkı anlayabilmek için de bilgelik ver."

Şimdi seçim sizin...

**Volkan Yörütken**

**KalDer Eğitmeni**