

# 'Farklı olmaya cüret edin!'

Oxford, Stanford ve MIT gibi dünyanın en iyi üniversitelerinin yanı sıra uluslararası konferanslarda da "iş hayatında beyin" üzerine konuşmalar yapan, nörobilimin iş hayatına uygulanmasında dünyada öncü isimlerden Dr. Tara Swart, işte stresten arınmanın, tembel ruhla baş etmenin ve şte verimliliği artırmanın püf noktalarını HT Pazar'a anlattı

İzma EREN

**H**ayatımızın üçte birini işyerinde geçiriyoruz ki bu durumdan kuşkusuz ruh halimiz bir hayli etkileniyor. Malum ülke olarak da çok çalışıyoruz, OECD'nin çalışma saatleri en fazla olan ülkeler sıralamasında Türkiye, yıllık ortalama 1832 saatle 10. sırada... Hal böyle olunca stresimiz bol; iş sevkimiz zaman zaman az olabiliyor.

"İş hayatında beyin" üzerine yaptığı konuşmalarla ünlü Dr. Tara Swart, am da derdimize derman olabilecek simlerden... Oxford Üniversitesi'nde iş eğitimi sonrası King's College London'da nörobilim dalında doktora amamlayan Tara Swart, nörobilim alanında doktora derecesine ve başarılı şir tıp kariyerine sahip tek liderlik koçu...

**■ Nörobilim ve iş yönetimi konularına neden bu denli tutkulusunuz?**

Çünkü insanlar beyinlerinin ve vücutlarının nasıl çalıştığının birkaç basit yolla silincinde olursa zorluklarla başa çıkma güçleri artar, başkalarına ilham veren, daha mutlu insanlar haline gelirler. Bu roller insanlık için daha anlamlı bir gelecek yaratabileceğimize inanıyorum.

**■ Beyinlerimizin iş hayatında başa çıkması gereken en önemli sorun ne günümüzde?**

Beyinlerimizi dinlendirmeyiz, beslemeyiz, susuz ve oksijensiz bırakırsak, bizim için karmaşık sorunları çözmek, duygularımızı yönetmek, esnek ve yaratıcı düşünmek veya bir görevden istekine geçmek epey zorlaşır. Bütün bu şler beyinimizin kaynaklarını tüketir. Şence en mühim sorunumuz bu...

**■ İşyerinde en çok mücadele etmeye çalıştığımız sorunlardan biri de tembel ruh halimiz... Bundan kurtulmanın bir yolu var mı?**

Her şeyden önce işinizde kendinizi ezbedecek bir anlam ve amaç bulur, ş arkadaşlarınızla güvenir ve iş ortamınızdan keyif almaya gayret dersanız daha sıkı çalışır ve daha iyi şbirliği yaparsınız.

**■ İşyerinde verimliliğimizi artırabilecek bir beyin hack'lemesi yapmak mümkün mü?**

Ben beyin hack'lemelere

inanmıyorum. Performans geliştirmek için titiz bilimsel yöntemler uygulanması gerektiğini düşünüyorum. Size vereceğim bütün püf noktaları işteki verimliliğinizi olumlu yönde etkileyecek, göreceksiniz.

**ZİHNİNİZİ DOLDURAN ŞEYLERİ YAZIN!**

**■ Günlük hayatımızda hızlı kararlar verebilmenin püf noktaları neler?**

Bunu, hakkında karar verdiğimiz durumun şartları üzerine empati yaparken, mantığımızla sezgilerimizi birleştirerek ve bu düşünme yolları arasında çabuk geçiş yapmayı öğrenerek başarabiliriz.

**■ "Yapmamız gereken her şeyi beyinimizden indirmek, işten sonra fişi çekmek için iyi bir yöntem" demistiniz. Bu nasıl mümkün?**

Bunun yolu, zihninizi dolduran her şeyi basit bir şekilde yazıya dökmek ya da bir dostunuzla, ailenizden biriyle bunun hakkında konuşmak.

**■ İş hayatında liderlerin karşılaştığı en temel sorun ne?**

Güçlülüklerle başa çıkmaya çalışırken çalışanlarının sürdürülebilir performanslarını koruyabilmeleri en büyük mesele. Elbette çalışanlarına şeffaf olmak ve onlara motivasyon sağlayabilmek de...

**'KIL PAYI KAÇIRDIKLARINIZDAN DERSLER ÇIKARIN'**

**■ İşte risk alma konusunda ne düşünüyorsunuz?**

Sık sık küçük riskler alın, hatalardan ve kıl payı kaçırdıklarınızdan dersler çıkarın. Sonra, uygun koşullar oluştuğunda daha büyük riskler almayı öğrenin, bu rakiplerinizle sizin aranızda fark yaratacaktır.

**■ Başarısız olmanın faydalı bir şey olabileceğini düşünenlerden misiniz?**

Hatalar, sadece onlardan ders almamanız halinde gerçekten hatadır.

**■ İş hayatı ile ilgili "Olmazsa olmaz" diyebileceğiniz kural ne?**

Tutkularınızın ve meraklarınızın peşinden gidin, başarıya böyle ulaşırsınız.



Dr. Tara Swart, MCT Danışmanlık tarafından düzenlenen ve bu yıl "Akılcı Sadelik" temasıyla 21. kez kapılarını açan "İnsan Kaynakları Zirvesi"nde konuştu.

## Hangi kimyasal sistemlerimiz her şeyi belirler?

Dr. Tara Swart, beyin ve kimyasallar üzerine anlaşılır bir benzetme de yapıyor: Bir arabanın çalışabilmesi için iki temel sıvı gerekli: Yakıt ve yağ. Bir motorun tam performansıyla çalışmasını, diğer gerekli enerjiyi ve gücü sağlıyor. Tipki vücut ve beyinde olduğu gibi... Tüm duygu, davranış ve sağlıklı olma halimizi aslında iki ana

kimyasal sistem yönetiyor: İlki motordaki yakıt gibi, beyin nörotransmitterleri ki bu vücutta yaşamsal işlevleri yaptırın hormonları tetiklemek için kullanıyor, ruhsal modumuza, uykuya, konsantrasyona gibi davranış mekanizmamızı etkiliyor; diğeri ise tüm dolaşım sistemimiz boyunca damarlarımızda, organlarımızın içinde akan hormonlar.

## Kitabınızdan bize verebileceğiniz 5 önemli ipucu ne?

- 1- İşyerinde fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal sağlığınızı ile zenginliğinizi bütünleştirin.
- 2- Vücudunuz ve beyninizi dinlendirin, besleyin. Onları susuz ve oksijensiz bırakmayın.
- 3- Ekibinizde farklı düşünme yöntemlerine açık olun.
- 4- Farkındalık meditasyonları, yoga yapın.
- 5- İşinizin ve sektörünüzün geleceği konusunda yaratıcı düşünün ve farklı olmaya cüret edin!

## Tara Swart'tan işte stresten arınmanın 7 yolu

- 1- Daha çok değil, daha akıllı çalışın
- 2- Kendinizi yeni ve daha iyi çalışma yöntemleri öğrenmeye zorlayın.
- 3- İnsanlarla olumlu ve anlamlı ilişkiler kurun.
- 4- Egzersiz yapın.
- 5- İyi yemek yiyin.
- 6- Uykunuzu mutlaka alın.
- 7- Farkındalık sahibi olun.

# 1/3

Hayatımızın 1/3'ünü işyerlerinde geçiriyoruz.

## 'Beynimiz kalıtsal olarak tembel!'

Dr. Swart, "Neuroscience for Leadership" kitabında beynimizin "kalıtsal olarak" tembel olduğunu söylemişti. Peki kalıtsal olarak tembel beyin ne mi yapıyor? Yeni yollar inşa etmektense, eskileri kullanmayı yeğliyor ki bilinçli bir karar alamadığı müddetçe de siz farkında bile olmadan, otomatik olarak kolayı tercih etmeyi sürdürüyor.