

İşlevsel Akıcılık Kitapçığı ©

Kişisel ve kişilerarası etkililiğinizi arttırmak ve
enerjinizi etkili davranışlara yöneltmek için...



İçerik



1.	Giriş	3
2.	İşlevsel Akıcılık Nedir?	4
3.	İşlevsel Akıcılık Seviyeleri	
	Birinci Seviye: İnsan İşlevlerinde 3 Kategori	5
	İkinci Seviye: İnsan İşlevlerinde 5 Boyut	6
	Üçüncü Seviye: İnsan İşlevlerinde 9 Mod	7
4.	Sorumluluk Alma Modları	8
5.	Kendini Var Etme Modları	9
6.	Gerçek Verileri Hesaba Katma Modu	10
7.	Etkili Altın Davranışlar	11
8.	İşlevsel Akıcılık ve Beyin	13
9.	Etkili Olmayan Mor Tuzaklar	15
10.	Yeni Davranışlar Geliştirin	17
11.	Davranışlarınıza Alternatifler Bulun	18
12.	Temple İşlevsel Akıcılık İndeksi - TIFF©	19

1. Giriş

Hayatınızın tüm alanlarında etkililiğinizi maksimum seviyeye çıkartmanıza yardımcı olacak İşlevsel Akıcılık modelini keşfetmeye hazır mısınız?

Bu broşürde İşlevsel Akıcılık Modelini öğrenerek etkili ve etkili olmayan davranışlarınızı fark etmeye başlayacaksınız. Değiştirilemez olduğunu düşündüğünüz davranışlarınız üzerinde kontrol sahibi olduğunuzu göreceksiniz; modelin hayatınızı ve ilişkilerinizi yönetmenizdeki katkılarını bilimsel bilgiler ışığında irdedeleyeceksiniz. Hazırsanız başlayalım...

İster ebeveyn, çocuk, kardeş, eş, partner olun; ister çalışan, meslektaş, gönüllü, takım üyesi veya girişimci bir iş lideri, günlük hayatınızın her anında zorluklar ve sıkıntılarla karşılaşıyorsunuz. Farkında olmasanız dahi zorlukları nasıl yönettiğinizi, onlara ne yanıt verdiğiniz, ilişkilerinizin, başarılarınızın ve en nihayetinde hayatınızın kalitesini belirliyor.

Daha iyi anlamak için kendinize şu soruları sorun:

- Kişisel ve/veya mesleki hedeflerinize ulaşmakta zorlanıyor musunuz?
- Herhangi bir çözüm bulamadan aynı duruma tekrar tekrar düştüğünüz oluyor mu?
- Hayatınızı iyileştireceğini bildiğiniz halde bir adım atma konusunda tereddüt mü yaşıyorsunuz?
- İşinize özel hayatınızdan daha fazla mı emek veriyorsunuz?
- Sonuçlarının iyi olmayacağını düşündüğünüzden içinizden geçenleri söyleyemiyor musunuz?

- Kendiniz ve/veya diğer insanlar için sınırları belirlemede zorlanıyor musunuz?
- Kendi talihsizliğiniz konusunda birini veya bir şeyleri suçluyor musunuz?
- İşler istediğiniz gibi gitmediğinde öfkeyle çekip gidiyor ya da kendi kabuğunuza çekiliyor musunuz?
- Kendi duygu, düşünce ve ihtiyaçlarınızı kararlılıkla ifade edemiyor musunuz?
- Olayları değerlendirirken kendinizin veya başkalarının kusurlarını bulmaya odaklanıyor musunuz?
- Ekibiniz ya da liderliğini yaptığınız grupta açık iletişimi yakalamakta ve güven ortamı oluşturmakta zorlanıyor musunuz?
- Aile ya da iş yaşamınızda zaman zaman kendinizden çok fazla verdiğiniz hissediyor musunuz?

Eğer bunlardan sadece bir tanesine bile “evet” dediyseniz, doğru yerdesiniz.



İşlevsel Akıcılık, kendinizin ve başkalarının davranışları hakkındaki farkındalığınızı artırmanıza, kendi eylemlerinizin sorumluluğunu almanıza, hedeflerinize yönelik alternatif yollar bulmanıza, enerjinizi daha etkili kullanmanıza yardımcı olur. Etkili davranışları seçerek hayatta bir adım öne geçersiniz.

Hayata kök salın!

2. İşlevsel Akıcılık Nedir?

İşlevsel Akıcılık, insanın yaşam enerjisini israf etmeden kendini gerçekleştirme, kendisi ve diğer kişilerle ilişkisinde etkililiğini artırma, anda olma sanatı ve becerisidir. Karşılaştığınız zorlu durumlara kılavuzluk edecek “etkili davranış menüsü” sunarak akıcı davranışlar geliştirmenize yardımcı olur.

İşlevsel Akıcılık:

- Kendiniz ve etrafınızdaki kişiler ile bir harmoni yakalamaktır.
- Etkili ve sağlıklı ilişkiler için pozitif ve esnek bir yanıt verme mekanizması geliştirmektir.
- Kendinizin ve çevrenizin iyi oluşuna katkı sağlayan tutum ve davranışlar arasından seçim yapabilmektir.
- Enerjiyi ani ve otomatik tepki vermekten, düşünerek “uygun” yanıtı vermeye yönlendiren sosyal beceridir.

Akıcı Bireyler:

- Diğer insanlarla daha etkili ve başarılı iletişim kurarak ilişkiden duydukları tatmini arttırırlar.
- Yaşamlarını negatif etkileyen otomatik davranış kalıpları sergilemek yerine farkında ve pozitif yöne götüren işlevsel davranışları ve yanıtları seçerler.
- Streslerini ve işlevsel olmayan kalıplarını minimuma indirerek enerji ve zamandan tasarruf ederler.

Davranış

Davranışınız, neyi nasıl yaptığınız, belirli uyaranlara karşı nasıl harekete geçtiğiniz, herhangi bir durumda nasıl konuştuğunuz, davrandığınız ve başkalarıyla nasıl ilişki kurduğunuzla ilgilidir. Kalabalık bir odada yürümek gibi bazı davranışlar bariz olsa da, çoğu başkalarına ve hatta kendinize bile görünür değildir.

Örneğin, yavaş veya hızlı nefes alıyor olmak, dik veya kambur duruyor olmak, ya da pozitif veya negatif bir iç diyalog yaşıyor olmak, dışarıdan fark edilmesi kolay olmayan davranışlardır.

Akıcı Davranış

Akıcı Davranış, sorunsuz şekilde akan ilişkileri ifade eder ve iki seviyede işlev gösterir:

1. **İşsel tutum ve davranışlarınız:** Diğer insanlarla ilişki kurmak için önce kendinizle ilişki kurmanız gerekir. Kendinizi anladığınızda; düşünceleriniz, duygularınız ve eylemleriniz uyum içinde olduğunda ilişki kurmak daha kolaydır.
2. **Çevrenize yönelik tutum ve davranışlarınız:** Davranışlarınız, başkalarıyla aranızdaki iletişimin pürüzsüz akmasını sağlayarak etkili bir ilişki kurmanıza yardımcı olur.

Basit gibi görünse de, kendi yaşamınızdan da örneklerini görebileceğiniz gibi, iç dünyanın ve davranışlarınızın uyum içinde olması aslında hiç kolay değildir. Bazen düşüncelerinizi ve hislerinizi aynı hizaya getirmek imkansız gibi görünebilir. Bu durum da davranışlarınızın akıcılığını engeller ve diğer kişiler ile olan ilişkilerinizi daha zor bir hale getirir. Örneğin iletişimde tıkanıklıklar, kesilmeler, yanlış anlaşılmalara, güven ortamının sağlanamaması, öfke, nefret gibi yoğun duygulara neden olur.

En zorlu durumlarda davranışlarınız amacınıza, başarı ve mutluluk tanımlarınıza ulaşmanıza engel olabilir. Çoğu felsefe akımında yer alan ve İşlevsel Akıcılık Modelinin dayandığı: **“Ben ve başkaları bundan yarar sağlıyor mu?”** sorusunu kendinize yöneltmeniz, davranışlarınızı objektif olarak değerlendirmenize, anlamınıza ve geliştirmenize yardımcı olur. Sizi hedeflerinize ulaşmanız için gerekli olan davranışlarla donatır.

3. İşlevsel Akıcılık Seviyeleri

Birinci Seviye

İşlevsel Akıcılık modeli, gelişim sürecimiz ile paraleldir. Büyüdükçe, kendimizi özgün yollarla ifade etmeyi, hayatımızdaki farklı durumlara nasıl yanıt vereceğimizi ve başkalarıyla nasıl sağlıklı ilişkiler kuracağımızı öğreniriz.

Sorumluluk alırken kendimizi ve başkalarını doğru yönde yönlendirir ve destek sunarız . Sürekli olarak mevcut iç ve dış verilerimizi değerlendirerek kendimize ve başkalarına faydalı olanı yapmaya çalışırız. Bu sayede karşılaştığımız her farklı duruma uygun katkılar sağlayabiliriz.

Burada kullandığımız enerji, davranışsal modlarla ilişkilendirilebilir. Kişilikten veya kültürel geçmişimizden bağımsız olarak herkese faydalı olan davranışı seçebilir ve davranışlarımız üzerinde kontrol sağlayabiliriz.

Modelin yaratıcısı Dr. Susannah Temple, İşlevsel Akıcılıkla birlikte etkili iletişim kurmak için evrensel bir dil geliştirmiştir. Bu dil, en iyi şekilde 3 ayrı seviyede açıklanabilir:

İnsan İşlevlerinde 3 Kategori Temel İnsan İşlevlerim NEDİR?

Hayatımızın her anında çocuğumuzun ödevine yardımcı olurken, şarkı söylerken, toplantıda karşıımızdaki bakış açısını anlamaya çalışırken, arkadaşlarımızla sohbet ederken, günümüz için zaman planlaması yaparken yaşam işlevlerimizden birini ya da birden fazlasını yerine getiriyoruz. Peki bunlar neler?

Yetiştirmek ve Geliştirmek

Enerjiyi **kendi ve başkaları için** kullanma

Sorumluluk Alma

Görev Almak, Yetkili Olmak

- Evdeki insanlar için
- İşteki insanlar için
- Kendim için

Hayatta Kalma

Enerjiyi **şimdiki zamanla ve kendi içsel süreçlerimizle bağlantıda kalmak için** kullanma

Gerçekliği Değerlendirme

Farkında ve Anda Olmak

Büyüme

Enerjiyi **kendi adıma** kullanma

Kendini Var Etme

Kendin Olmak ve Kendini Yaratmak

İşlevsel Akıcılık Seviyeleri



İkinci Seviye • İnsan İşlevlerinde 5 Boyut İşlevleri NASIL gerçekleştiriyorum?

İkinci Seviye, insanın üç temel kategorisine daha yakından bakarak bunları beşe ayırır ve enerjimizi sosyal olarak nasıl kullandığımızı özetler.

Kendimi ve
diğer insanları
nasıl yönetiyor ve
yönlendiriyorum?

Sorumluluk Alma Görev Almak, Yetkili Olmak

Yönetme ve
yönlendirme

İlgilenme ve
yetiştirme

Kendimin ve insanların
ihtiyaçlarını nasıl
karşılıyorum ve onlara
nasıl bakım
veriyorum?

Bulunduğum anda
olanları,
hissettiklerimi,
düşüncelerimi ne
kadar
değerlendiriyorum?

Gerçekliği Değerlendirme

Gerçek Verileri Hesaba Katma

Verileri ne kadar objektif
değerlendiriyor ve onları
kararlarımda hesaba
katıyor muyum?

İnsanlarla nasıl ilişki
kuruyorum ve bir
ekip içerisindeki
rolüm ne oluyor?

Kendini Var Etme Büyüme ve Birey Olma

Diğer kişilerle
ilişki kurma

Kendini
ifade etme

Kendimi, düşüncelerimi,
isteklerimi, ihtiyaçlarımı
nasıl ifade ediyorum?

Üçüncü Seviye • İnsan İşlevlerinde 9 Mod

İşlevlerimde etkili olan ve olmayan tutum ve davranışlarım HANGİLERİDİR?

İşlevsel Akıcılığın üçüncü seviyesi, birinci ve ikinci seviyelerde incelediğimiz boyutların davranıştaki yansımalarını gösterir.

Bu seviye, nasıl davranacağımızı seçmemiz için bize bir “davranış menüsü” sunar. Her boyut, etkili ve etkili olmayan modlara sahiptir.

Altın rengi: Etkili mod/davranış/tutumlar

Mor renk: Etkili olmayan mod/davranış/tutumlar



Kendinizi Değerlendirin:

Oldukça zorlu ve sonucun net olmadığı bir durumda, diğer insanlarla iyi anlaştığınız ve sorunsuz bir iletişim kurduğunuz, sonucunda da ihtiyacınız olanı elde edip sorunu çözdüğünüz bir deneyimi düşünün. Sizi en çok ne memnun etti?

Şimdi ise, diğer insanlarla sağlıklı iletişim kuramadığınız, belki tekrar tekrar aynı noktada zorlandığınız başka bir deneyimi düşünün. Enerjinizi tüketen neydi? Neden ihtiyacınız olanı elde edip sorunu çözemediniz? Sonuçla ilgili sizi en çok ne rahatsız etti? İşlevsel Akıcılık Modeli üzerine düşünürken bu deneyimlerinizi göz önünde bulundurun.

4. Sorumluluk Alma Modları

Enerjimizi, kendimizi ve diğer insanları yönetmek için nasıl kullandığımızla ilişkili olan Yapılandırıcı, Dominant, Özenle Bakım Veren ve Taviz Veren-Mmarshmallowing modlarıdır.

‘Görev Almak ve Yetkili Olmak’ davranışı, bakım veren veya kontrol eden bir lider olarak başkalarına karşı sorumlu olduğunuz herhangi bir durumu ifade eder. Bakım ve Kontrol boyutlarının her biri etkili ve etkili olmayan modlara sahiptir.

Hayatımızın her evresinde lider, yönetici, aile geçindiren, bakım veren, eş, partner, ebeveyn, aile büyüğü gibi çeşitli rollerimizde bu farklı modları kullanıyoruz.

Kendinizi Değerlendirin:

Bu rolleri ve modları ele alırken hayatımızdaki kontrol ve bakım boyutlarındaki sorumluluklarımız üzerine düşünmemiz önemli.

- Kimlerden sorumlusunuz?
- Kendinize ve diğer insanlara nasıl bakım veriyor, onları nasıl yönlendiriyorsunuz?
- Onları yönetip yönlendirdiğiniz veya ilgilenip bakım verdiğiniz yollardan yarar sağlıyorlar mı, yoksa acı mı çekiyorlar? Sevildiklerini mi yoksa zarar gördüklerini mi hissediyorlar?
- Otoritenizi nasıl kullanıyorsunuz? Otoritenizi kullanma şekliniz sorumlu olduğunuz kişileri güçlendiriyor mu yoksa onların yetkilerini ellerinden mi alıyor?
- Sorumluluklarınızdaki temel rollerinizi nasıl dengeliyorsunuz?
- ‘Sorumluluk Alma’da ne kadar etkin olduğunuzu düşünüyorsunuz? Pozitif sonuçlara katkı sağlıyor, hayatınızdaki temel amaçlarınıza ulaşıyor musunuz?
- Üstlendiğiniz roller enerjinizi yükseltiyor ve sizi mutlu ediyor mu, yoksa bunaltıyor stresli, dengesiz veya tükenmiş hissetmenize mi neden oluyor?



5. Kendini Var Etme Modları

Bir birey olarak kendinizi var ediş tarzınızdan ve kimliğimizden etkilenen davranış biçimleri ile ilişkili olan İş birlikçi, İçten Gelen, İtaatkar/ Dirençli ve Olgun Olmayan modlardır.

Bu modlar,

- enerjinizi kendi adınıza nasıl kullandığınızı,
- kendinizi eşsiz ve otantik bir şekilde nasıl ifade ettiğinizi,
- diğer insanlarla nasıl anlaştığınızı ve çevrenizin bundan nasıl etkilendiği ile ilgilidir.

İş birlikçi (etkili) ve İtaatkar/dirençli (etkili olmayan) modlardaki davranışlar hayatın önceki evrelerindeki çevresel ve sosyal taleplere yanıt olarak öğrenilmiştir.

İçten Gelen (etkili) ve Olgun Olmayan (etkili olmayan) modlar tersine, daha serbest ve filtrelenmemiş davranışlarımızla ilişkilidir.

Kendinizi Değerlendirin:

Yaşam rollerinizde diğer insanlarla ilişki kurduğunuz durumları düşünerek kavramları somutlaştırın.

- İnsanlarla ne kadar iyi anlaşıyor ve etkili iletişim kuruyorsunuz?
- Kendinizi ne kadar iyi ifade ediyorsunuz? Kendinizi ve sınırlarınızı güvenli/yapıcı şekilde korumak için endişelerinizi ve ihtiyaçlarınızı dile getirebiliyor musunuz?
- Sıcaklık, canlılık, yaratıcılık gösteriyor musunuz?
- Sınırlarınızı etkili şekilde koyabiliyor ve bunları ifade edebiliyor musunuz?
- Verimli ve yapıcı bir şekilde katkı sağlamayı zor buluyor, insanları memnun etmek için gereğinden fazla çabalıyor veya tepkilerinizi hırçınlıkla mı veriyorsunuz?
- Davranışlarınızın başkalarına olan etkilerini dikkate almakta veya duygularınızı kontrol etmekte zorlanıyor musunuz?
- Davranışlarınızı diğer insanlar nasıl deneyimliyor? Davranışlarınız iyi sonuçlara mı yoksa kötü sonuçlara mı yol açıyor?
- Diğer insanlarla ilişki kurduğunuzda enerji dolu mu yoksa tükenmiş mi hissediyorsunuz?



6. Gerçek Verileri Hesaba Katma Modu

Etkili olmayan davranışlarla tepki vermek yerine; “an”ı değerlendirerek uygun yanıt seçebilmek...

‘Gerçek Verileri Hesaba Katma’ modu içsel ve dışsal uyarıları artı ve eksileri ile bütüncül değerlendirip etkili modları seçmenize yardımcı olur. Böylece tutum ve davranışlarınız akıcı olarak hem sizin hem de çevrenizin yararına hizmet eder. Bu farkındalığa sahip olsanız da her durumda etkili davranışlar göstermek pek mümkün olmayabilir; zaman zaman kendinizi etkili olmayan davranışlar gösterirken gözlemleyebilirsiniz.

Kendinize “Şu an iç ve dış dünyamda neler oluyor, buna uygun yanıt veriyor muyum?”, “Eylemlerimden ben ve başkaları nasıl yarar sağlıyor?” gibi soruları yönelterek gerçek verileri hesaba katabilirsiniz.

Ancak verileri değerlendirerek uygun ve yararlı davranışı seçer, kendinizde ve çevrenizde olumlu bir etki yaratabilirsiniz.

Gerçek verileri hesaba katma, bir düşünce sürecidir. Dürtülerimizle tepki vermek yerine, kendimize ve çevremize aynı bir helikopter gibi uzaktan bakabilme ve yaşananları rasyonel olarak değerlendirme becerisidir. Hem günlük kararlarımızı hem de geleceğimizi etkileyen önemli kararları vermemize yardımcı olur.

Bu noktada ani tepkiler ve dürtüleri detaylandırmak önemli... Tepkiler doğuştan bize verilen ya da üzerinde kontrolümüz olmadığını düşündüğümüz özellikler (kişilik adlandırması) değildir. Bir başka deyişle kişilik ya da kim olduğumuzla ilişkili değildir. Geçmiş öğrenme ve deneyimler ile beynimize yerleşmiş davranış kalıplarıdır. Bu nedenle uygun yanıtlar vermemize yardımcı olan etkili davranışları seçmek tamamen bizim kontrolümüzdedir ve geliştirilebilir bir beceridir.



Kendinizi Değerlendirin:

Hayatınızda her şeyin yolunda gittiği bir zamanı düşünün.

- Etrafınızda kimler vardı?
- Zorluklar nelerdi?
- Olayı etkileyen faktörler nelerdi ve nelerin dikkate alınması gerekiyordu?
- Olası sonuçlar nelerdi?
- Alınması gereken kararlar nelerdi?
- Neyin değiştirilmesi ve geliştirilmesi gerekiyordu?
- Sonuç pozitif miydi, negatif mi?

Yaşam olaylarını yönetmek ve problemlerle başa çıkmak fiziksel enerjinin kullanımına neden olur. Gerçek verileri hesaba katma enerji harcamamıza neden olur ama dışarıdan kolaylıkla gözlenemediği için **“içsel bir davranış biçimi”** olarak değerlendirilebilir.

Gerçek Verileri Hesaba Katma bir sonraki adımda ne yapacağınıza veya ne söyleyeceğinize karar verdiğiniz, bilinçli ve duygusal okuryazar bir tutum sergileyerek hareket etmenize ve kişiler arası ilişkilerde etkili olmanıza olanak tanır.

Neyi hesaba katıyoruz?

- Çevremdekiler ve ben ne yaşıyor ve deneyimliyoruz?
- Ne düşünüyor, ne hissediyoruz?
- Neye ihtiyacımız var?
- Yaşananlar içerisinde hangileri önemli? Hangileri için ne zaman eyleme geçmeliyim?
- Hangi tutum ve davranışlar en etkili çözüme götürür?

7. Etkili Altın Davranışlar

Altın Davranışlar, gerçek verileri hesaba kattıktan sonra seçtiğimiz etkili davranış grubudur. Kendinize öz şefkat ile yaklaşp, iyi oluşunuzu arttırmanız ve çevreniz ile pozitif ve etkili ilişkileri oluşturmanız için size çerçeve sunar. Yapılandırıcı, Özenle Bakım Veren, İş Birlikçi ve Doğal/İçten Gelen modlarını içerir.

Hayatınızda işlevsel akıcılığı yakalamanız, “tıkanıklıktan akışa” doğru ilerlemeniz için...

Etkili Altın Davranışlar

- Başkalarını ilham verici ve motivasyonu arttıran bir şekilde yönlendirmenize ve yönetmenize
- Başkalarına net beklentiler ve belirgin sınırlar içerisinde bakım ve özen göstermenize
- Yaratıcılığınızı ve enerjinizi serbest bırakarak kendinizi otantik bir şekilde ifade etmenize
- Başkaları ile pozitif ve üretken ortak bir dil oluşturarak güven inşa etmenize yardımcı olur.

Gerçek Verileri Hesaba Katma

İçsel ve dışsal uyarıları rasyonel olarak görmeye; olası pozitif ve negatif sonuçları değerlendirmenize yardımcı olur.

Yapılandırıcı

Kendine güveni, yaratıcılığı ve motivasyonu artıracak yöntemler ile diğer kişileri ve kendinizi güçlendirirsiniz. İnsanların öğrenmek ve gelişmek için kendilerini güvende hissedebileceği ortamlar yaratır, başarılı olma potansiyellerine inanarak gereken destek ve yardımı onlara sunarınız. Yeterince ilgi ve dikkat gören her şeyin olumlu yönde geliştiği bilinci ile pozitive odaklanırsınız. Dolayısıyla insanların ellerinden gelenin en iyisini yapma ve kendi yeterliliklerini geliştirme tercihlerine inanırsınız.

Yapılandırıcı tutum ve davranışları gösterirken

- iyi yanlara odaklanan, destek sunan ve ilham veren bir tutum sergilersiniz
- kişiyi geliştiren yeterince zorlu hedefleri açık ve net şekilde belirleriz
- karşılıklı sınırlarda anlaşır ve sınırları aşmadan hareket ederiz.

Altın Davranışlar

Özenle Bakım Verme

Kendiniz de dahil olmak üzere başkalarına empatik yaklaşır, insanların hislerini anlayıp olduğu gibi kabul eder ve ihtiyaçlarına uygun şekilde yanıt verirsiniz. Hem kendinizi hem diğer insanları yargısız şekilde kabul eden bir anlayışa sahip olursunuz. Hoşgörü göstererek, gerçek benliklerin otantik ve doğal şekilde ifade edilmesine imkan verirsiniz. Bu tutum çevrenizdeki bireylerin kendilerini kabul etmelerini ve benlik saygılarının artmasını destekler. Ayrıca size ulaşabiliyor olmaktan dolayı kendilerini değer verilmiş hissederek.

Özenle Bakım Veren tutum ve davranışlar gösterirken

- şefkatle yaklaşır ve takdir ederiz
- insanları oldukları gibi kabul eder ve saygı gösteririz
- onlara zaman ve dikkat veririz
- empati kurarak dinlemeye ve anlamaya önem veririz.

İş birliği

Sıcak, ilgili, güvene dayalı bir iletişim kurarsınız. Sosyal olarak kabul edilir şekilde kendinizi savunur, çevrenizdekileri dinler ve “Ben OK’im, sen OK’sin (Ben iyiyim, sen iyisin)” inanç ve bilinci ile hareket edersiniz. Başkalarına gösterdiğiniz saygıyı kendiniz için de bekler; iletişim ve atılganlık becerileriniz ile sosyal ortamlarda kendinize güvenirsiniz. Bu tutum ve davranışları kullanarak başkalarıyla iyi geçinir; iş ve özel hayatınızdaki kişilerle birlikte olmaktan keyif alırsınız.

İş birliği tutum ve davranışları gösterirken

- kendi sınırlarımızı belirler ve göstermekten kaçınmayız
- dostça ve saygı çerçevesinde çevremizdekileri dinleriz
- diğer bakış açılarını da dikkate alarak kendi fikirlerimizi paylaşıyoruz.

Doğal/ İçten Gelen

Eğlence ve yaratıcılığın ortama özgürce akmasını sağlarsınız. Benzersiz ve yaratıcı fikirlerinizi kullanmak için enerji ve motivasyon hissedersiniz. Canlılığınız ve yaşam enerjiniz diğer insanlar tarafından keyifli algılanır ve paylaşılır. Herhangi bir kısıtlama veya sınırlandırma olmadan, yaşınıza ve ortama uygun bir şekilde ne hissettiğinizi ve düşündüğünüzü ifade edersiniz. Diğer yandan önceki öğrenmeleriniz doğallık ve spontanlığın önünde bir engel oluşturabilir.

Doğal/İçten Gelen tutum ve davranışlar gösterirken

- ne düşünüp nasıl hissettiğimizi ifade ederiz
- fikirlerimizi özgürce paylaşıyoruz
- hayal gücümüzü kullanırız
- elimizde olmayan durumlarda takılıp kalmak yerine bırakmaya istekli oluruz.

Kendinizi Değerlendirin:

Önceki bölümdeki pozitif deneyiminize geri dönün.

- Beklediğim sonuç neydi? Beklentim karşılandı mı?
- Eğer karşılandıysa, bunu nasıl elde ettim?
- Gerçek verileri ne kadar hesaba kattım?
- Enerjimi hangi modlara koydum ve nasıl dengeledim?
- Etkileri ne oldu ve kim yarar sağladı?
- Başkaları bu durumdan nasıl etkilendi?
- Beni en çok ne memnun etti?

8. İşlevsel Akıcılık ve Beyin

Uzun yıllar boyunca insan beyninin gelişimini tamamladıktan sonra "sabit" olduğu ve değiştirilemeyeceği varsayıldı. Ancak, son yıllarda bilim insanları inanılmaz derecede gelişmiş beyin tarama teknolojileri kullanarak oldukça farklı sonuçlara ulaştı.

Beyninizi, kişiliğinizi, düşüncelerinizi ve davranışlarınızı belirleyen katı, değiştirilemez bir yapı olmaktan oldukça uzakta... Beyninizi, gelişimini tamamladığını düşündüğünüz yaştan sonra da büyüyor ve gelişiyor. Ve bu süreç hakkında büyük bir kontrole sahipsiniz. Zor gibi görünse de, beyninizin işleyişini değiştirme ve yaşamın her alanında çok daha etkili olma gücünüz, sizin sandığınızdan çok daha fazla...

Büyümek

Çocukken, karşılaştığınız her deneyimle sürekli olarak geliştiniz ve değiştiniz. Sonuç olarak, insanlardaki iyi yönleri nasıl ortaya çıkaracağınızı, karşılıklı nasıl bir alışveriş içerisinde olacağınızı, nasıl paylaşacağınızı ve nasıl saygıyla dinleyeceğinizi öğrendiniz.

Bununla birlikte, herkes gibi siz de, kendinize has ve etkili olmayan davranışları da öğrenmişsinizdir. Örneğin, işlerin istediğiniz gibi gitmemesi durumunda çığlık atmayı, bağırmayı, kapıları çarpmayı, bir köşeye çekilip ortamdaki uzaklaşmayı ve karşınızdakini memnun ederek sorundan kaçmayı öğrenmiş olabilirsiniz.

Yetiştirilme tarzının davranışlarınızı şekillendirmede etkili olmasının yanı sıra, hasta olmak, kaza geçirmek, akran baskısına

maruz kalmak gibi travmatik olayları deneyimlemek zorunda kalmış olabilirsiniz. Bu da, "şimdi ve burada" dünyaya sunduğunuz versiyonunuzu derinden etkilemiştir.



Zamanla, tekrarladığınız davranışlar beyninizde kodlanarak nöron bağlantıları ile bir yol oluşturur ve sonuç olarak, sizin bir parçanız (büyürken olduğunuzu düşündüğünüz kişinin bir parçası) olur. O aşamada fazla seçeneğiniz yoktur; hayatınıza devam edersiniz ve işe yarıyor gibi görünen davranışları, herkese fayda sağlamasa bile kullanmaya devam etmiş olursunuz.

Bu bilginin pratikte karşılığı ise, şu anda davranışlarınızı zaman zaman "durum"a uygun şekillerde yönlendiremeyeceğiniz anlamına geliyor. Özellikle belirli olayların anıları, bilinçaltında beynin belirli bölgelerini harekete geçirebilir. Bu, psikolojide 'transferans ya da aktarım' olarak adlandırılan bir fenomendir. Uzun süredir yerleşik nöral kalıplar aracılığıyla otomatik olarak 'tepki vermenize' neden olabilir.

Kendi hayatınız ve zihniniz üzerinde düşündüğünüzden daha fazla kontrolünüz var...

Bir yetişkin olarak, kendinize veya başkalarına fayda sağlayacak şekilde davranmadığınızda, bunun nedeni genellikle bilinçaltında bu durumu tehdit edici olarak algılamanız ve görmenizdir. Başka bir deyişle, bilinçaltının algıladığı gerçek olmamasına rağmen -ki nadiren gerçek anlamda tehlikede oluruz- yine de gerçekten saldırı altındaymışsınız gibi davranabilirsiniz. Sonuç olarak enerjinizi etkili olmayan davranış biçimlerine yönlendirmiş olursunuz..

Nöroplastisite ve İşlevsel Akıcılık: Güçlü Bir Kombinasyon

Tahminler değişmekle birlikte, beyniniz her biri saniyede 1.000 sinir sinyali iletebilen ve diğer nöronlarla 10.000 bağlantı kurabilen yaklaşık 80 milyar nöron içerir.

Beyniniz farklı hücre türlerinden oluşurken, nöron adı verilen sinir hücreleri, düşüncelerinizi davranışlarınıza bağlamanın ana yoludur. Bu davranışlardan bazılarını değiştirmek isteyebileceğinizi varsayarsak, bunu yapmanın sırrı nöroplastisitede (esnek beyin), yani beyninizin yapısını ve işlevini değiştirmeye yönelik doğal, dinamik yeteneğinde yatmaktadır. Heyecan verici bir şekilde, günlük yaşamınızda daha iyi sonuçlar elde etmek için beyninizdeki nöron gruplarını yeniden tasarlayabilirsiniz. İnanması biraz güç ama tamamiyle gerçek ve mümkün.

Elbette, bir sonraki bölümde okuyabileceğiniz Mor Tuzaklar olarak bilinen etkili olmayan kimi zaman tepkisel kimi zamanda ezberlenmiş davranışları kullanarak, her zaman yaptığınız gibi



yapmaya devam edebilirsiniz. Ancak bu davranışları sürdürmeye devam etmek yerine, farklı bir seçeneğiniz var.

İşlevsel Akıcılık Modeli, sizi daha fazla farkındalık geliştirmeye ve kendiniz dahil herkesin yararına olabilecek 'altın' davranışları kullanarak bilinçli yanıt vermeye davet ediyor.

'Birlikte ateşlenen nöronlar, birbirine bağlanır' (neurons that fire together, wire together) cümlesini duymuş olabilirsiniz ve bu kesinlikle doğru. Bu demek oluyor ki akıcı davranışlar kullanmaya başlayıp zaman içinde tekrarladığınızda 'plastik' beyniniz buna uyum sağlamak için kendini yeniden şekillendirecektir.

Otlar ile kaplı bir tarlanın üzerinden gidilen kısmında bir patika oluştuğu gibi, seçtiğiniz yeni davranışlar ile beyninizde farklı bir "yollar" oluşacak ve siz bu yolları kullanmaya hızla başlayacaksınız.

Beyninizin kullanılmayan potansiyeli çok büyüktür, bu kendi potansiyelinizin neredeyse sınırsız olduğu anlamına gelir. İşlevsel Akıcılık ile bu potansiyeli en etkili şekilde kullanabilirsiniz.

9. Etkili olmayan ‘Mor Tuzaklar’

Davranışlarımız, kendimiz veya başkaları için faydalı olmadığında, hedeflerimize ulaşmamıza yardımcı olmadığında ve bize zarar verdiğinde etkili olmayan bir hale gelir. Genellikle yaşamın erken dönemlerinde oluşan kalıplardan etkilenecek hareket ettiğimizde gerçekleşir.

Geçmiş deneyimlerimizin, erken yaştaki öğrenmelerimizin veya ebeveyn figürlerimizin davranışlarını beynimize kodlamamız nedeniyle - genellikle farkında olmadan- otomatik tepkiler veriyoruz. Bilinçaltımızın yönlendirdiği etkili olmayan davranışları tekrarlamaya başlıyoruz.

Mevcut olan durumla bizim aramızdaki bağlantıyı sağlayan Gerçek Verileri Hesaba Katma Modunu kullanarak etkili- bilinçli davranışlara yönelmezsek, bu öğrenilmiş otomatik kalıplar oldukça yıkıcı sonuçlara neden olabilir.

İşlevsel Akıcılık modelindeki, etkili olmayan davranışlar, ‘mor tuzakları’ Dominant, Marshmallowing-Taviz Veren, İtaatkar/Dirençli ve Olgun Olmayan tutum ve davranışları içerir.

Dominant ve Marshmallowing Modları

Dominant ve Marshmallowing etkili olmayan davranış gruplarıdır. “Etkili olmayan kontrol”ü ifade eden Dominant mod, negatife odaklanan ve zorlayan bir tutumla kişinin kendisini ve başkalarını güçsüzleştirir. Marshmallowing, ise “etkili olmayan bakım” ile kişinin kendisi ve başkaları için net sınırlar veya beklentiler olmaksızın çok fazla ilgi göstermesini ve gereğinden fazla yardım vermesini içererek zarar verir.

Dominant Mod

Olumsuz özelliklere ve durumlara odaklanırsınız. Kendinizin haklı ve doğru olduğuna inanarak; ayrımcı bir “sana karşı ben” duruşu sergilersiniz. “Ben daha iyisini bilirim” bakış açısı ile diğer kişilerden itaat istersiniz; otomatik olarak hatalara yönelir, kusurları bulursunuz. Diğer insanları size uymaya ikna eder ya da onları zorlarsınız; bazen kendiniz de dahil olmak üzere bir ders vermek için uyarı, tehdit ve hatta cezalandırmayı kullanabilirsiniz. Bu davranışlarınıza karşılık diğer insanlar itaat, direnç veya isyankarlık ile tepki verebilir.

Dominant tutum ve davranışlar gösterirken

- *negatif taraflara odaklanırsız*
- *eleştirir, tehdit eder ve suçlarız*
- *insanları yargılar ve küçük düşürürüz.*

Eski Davranış Kalıplarımız

Aşağıdaki örneklere bir göz atın. Burada hangi eski davranış kalıpları tekrarlanıyor?

- Ne zaman iş yerinde bir çatışma olsa, Esin Bey odasına gidip ortadan kayboluyor, kulaklıklarını takıyor ve çalışıyormuş gibi yaparak ekranının arkasına saklanıyor.
- Büyük bir şirkette CEO olan Elif Hanım, yönetim ekibine teklifini kabul ettiremediğinde, toplantıdan dışarı fırlıyor ve kapıyı arkasından çarpıyor.
- Hakan Bey ekibinin bir üyesi olan Selin Hanım’ı işe uygun olmadığını haklı çıkarmak için Selin Hanım’ın bir hata yapmasını, gerekli performansı gösterememesini bekliyor.

Etkili olmayan 'Mor Tuzaklar'

Marshmallowing Modu

İstekler ve ihtiyaçları birbirleri ile karıştırarak diğer insanlara fazla yardım, ilgi, maddi-manevi destek verebilirsiniz. Kimi zaman bu tutum tarafların üzgün ve kızgın olmasına sebep olabilir. Bu durum iki taraf için de kafa karışıklığına ve hayal kırıklığına yol açabilir. İhtiyaç olmadığı halde yapılan yardımlar kişinin gücünü elinden alabilir. Bu davranışlar karşılıklı sınırlar ve beklentiler netleştirilmediği için uzun vadede ilişkilere zarar verir. Davranışlarınızın altında yatan mesaj: "Yetersizsin"dir ki bu mesaj kişinin özgüvenini doğrudan zedeler.

Marshmallowing tutum ve davranışlar gösterirken

- "İstekleri" "İhtiyaçlar" ile karıştırırız
- uygun sınırlar koymayarak çok fazla yardım eder ve kendimiz ile ilgilenmeyi atlarız.

İtaatkar/Dirençli ve Olgun olmayan Modlar

İtaatkar/Dirençli mod, daha önceki çevresel özellikle sosyal taleplere yanıt olarak öğrenilir ve çok çeşitli etkin olmayan sosyal davranışları içerir. Olgun olmayan mod, anlık gelişen ve sonuçları düşünülmeyen davranışlardır. Bu moddaki yetişkinler, mevcut yaşlarına ve bağamlarına uygun olmayarak kendilerini kontrolsüzce ifade ederler.

İtaatkar/Dirençli Mod

Geçmiş yaşantınız ve çocukluğunuzda, talepler/isteklerle başa çıkmayı nasıl öğrendiğinize bağlı olarak, itaatkar ya da dirençten birini tercih edersiniz. İtaatkar tutumda, diğer insanlara uyar, tavizler verir ve onları mutlu etmeye çalışırsınız.

Genellikle kendinizi bir şeyler yaparken gergin ve kaygılı hissedersiniz, hata yapmaktan korkarsınız. Ortamı yatıştırmaya çalışıp boyun eğersiniz ya da yüzleşmeden korkarak problemleri halı altına süpürürsünüz, kaçarsınız. Dirençli tutumda ise hafif düzeyde inatçılık ile isyankarlık arasında farklı davranışlar sergileyebilirsiniz. Mevcut durum ve olaya göre bir tutumdan diğerine kayabilirsiniz.

İtaatkar/Dirençli tutum ve davranışlar gösterirken

- bizden istenenleri karşılamayı reddederiz, başkalarını kıskırtırız
- herkesi mutlu etmeye çalışırız, aşırıya kaçan derecede özür dileriz ve çok fazla endişeleniriz.

Olgun Olmayan Mod

Yetişkin bir bakış açısı sergilemez ve sorumluluk almazsınız. Size uygun gelmedikçe ya da sizden istenmedikçe önlemlerin alınması gibi sorumluluklarınızı diğer insanlara bırakırsınız. Paylaşmayı ve sırayla iş yapmayı sevmez, diğer insanların bu durumdan nasıl etkilendiğini görmez, eylemlerimizin sonuçlarına ilgisiz, umursamaz bir tutum sergiliyorsunuz. Duygusal olarak tepkileriniz kontrolden çıkıp yaşanan duruma göre abartılı kalabilir.

Olgun olmayan tutum ve davranışlar gösterirken

- ben-merkezci olarak davranışlarımızın sonuçlarını dikkate almazız
- düşüncesizce ve çocukça davranırız
- intikam peşinde koşarız ve paylaşmayı tercih etmeyiz.

Mor tuzak davranışlarda Gerçek Verileri Hesaba Katma yoktur. Çünkü ani tepkiler vermek, değerlendirme yapmak için zaman bırakmaz.

Unutmayın: Tepkiler tepkileri doğurur. Bu nedenle etkili olmayan davranışlar bir kısır döngü oluşturur.

10. Yeni Davranışlar Geliştirin

İşlevsel Akıcılık Modeli, davranışlarımızı 'biz ve diğerlerinin yararlanacağı' şekilde geliştirmeyi amaçlar. Fakat yalnızca modeli bilerek davranışlarınızı değiştiremezsiniz.

Davranışlarınızı değiştirmek için;

- Hangi durumlarda etkin olmayan davranış döngülerine yöneldiğinizi sorgulayın.
- Kendinize düşünmek ve gerçek verileri hesaba katmak için zaman yaratın.
- Etkili davranışlarınızı ileride de tekrarlayabilmek için akıcı olduğunuz geçmiş durumları değerlendirin.
 - Yapılandırıcı tutumları nasıl tekrar kullanabilirsiniz?
 - Kendinize hangi yollarla özenle bakabilir ve özşefkat gösterebilirsiniz?
 - Başkalarıyla olan işlerinizi karşılıklı paylaşımı maksimize ederek nasıl halledersiniz?
 - Ne düşündüğünüzü ve hissettiğinizi ifade etmeye ne zaman hazırsınız?
- Bilinçli şekilde yeni davranışlarınızı deneyimleyin.

Etkili tutum gösterdiğiniz durumlarda kendinizi kutlayın:

- İnsanlara öğrenmeleri ve başarılı olmaları için yol gösterip yönlendirdiğinizde,
- İnsanlara büyüüp gelişmeleri için özen gösterip ilgilendiğinizde,
- Karşılıklı güven ve uyum oluşturmak için başkalarıyla ilişki kurduğunuzda,
- Benzersiz ve yaratıcı bir şekilde kendinizi ifade ederek iyi bir sonuç aldığınızda.

**Dur,
Düşün,
Tepki vermek yerine yanıt vermek için
iyi bir yol seç...**



11. Davranışlarınıza Alternatifler Bulun

Aşağıdaki senaryoların her birinin hangi işlevsel davranışlarla eşleştiğine bakmak için altın davranışlar bölümünü kullanın.

- Sorumlu olan siz olduğunuzda ve otoriter hareket etmeniz gerektiğinde: **Yapılandırıcı ve Özenle Bakım Veren** etkin davranışlarını kullanmayı deneyin, böylece herkes davranışlarınızdan faydalanır ve bunu yaparken özgüvenli hissedersiniz.
- Zor bir durumla nasıl başa çıkacağınıza karar vermeniz gerektiğinde: **Gerçek Verileri Hesaba Katma**, açık fikirli olmanızı desteklerken ani bir sonuca varmanızı engeller. Böylece yanlış anlamaları azaltabilir, insanlarla birlikteyken daha rahat olabilir ve kendinizi akışa bırakabilirsiniz...
- Yeni bir insan grubuna katılmanız gerektiğinde: **İş birlikçi ve İçten Gelen davranışları** kullanın, böylece gruptakilerle iyi geçinebilir ve birlikte harika işler başarabilirsiniz.



Stres ve hayal kırıklığını fayda ve memnuniyete; hayatta kalmayı, gelişime dönüştürebileceğinizi işlevsel Akıcılık ile göreceksiniz. **Etkili olan davranışları uygulamaya devam edin; Kendinize ve başkalarına getirdikleri faydaları fark edeceksiniz.** Tıpkı yeni bir şey öğrenmek gibi, bunu yapmak yavaş yavaş kolaylaşacak ve içinizden gelecek.

12. Temple İşlevsel Akıcılık İndeksi-TIFF

İşlevsel Akıcılık modeli, 1990'larda İngiliz eğitimci Dr. Susannah Temple'in çeşitli bağlamlarda ve ülkelerde yetişkin, ebeveyn ve öğretmen eğitimlerindeki çalışmalarının bir parçası olarak geliştirildi. İşlevsel Akıcılık, Transaksiyonel Analiz-Ego Durumları teorisinden, duygusal okuryazarlığı teşvik etmek ve tutarlı-araştırmaya dayalı bir model sağlamak için geliştirilmiştir.

Temple Index of Functional Fluency- İşlevsel Akıcılık İndeksi (TIFF©) modelden geliştirilen aktometrik yani davranışı değerlendiren bir kişisel gelişim anketidir. Susannah'nın 2002'de tamamladığı doktora araştırması, Temmuz 2003'te Avrupa Transaksiyonel Analiz Birliği (EATA) gümüş madalyası ve 2014'te Uluslararası Transaksiyonel Analiz Derneği'nden Eric Berne Hatıra ödülü ile ödüllendirildi.

O zamandan beri, İşlevsel Akıcılık ağı dünya çapında genişlemektedir. İşlevsel Akıcılık ve TIFF©; bireylere, ekiplere, liderlere ve kurumlara kendileri ve başkaları için nasıl etkili ve yararlı davranış geliştirebileceklerini gösterir. Sınırlı enerjiyi en etkili şekilde kullanarak amaçlarına ulaşmalarını destekler.

TIFF©, kişisel ve mesleki gelişim alanlarında liderler, yöneticiler, danışmanlar, koçlar, mentorlar, öğretmenler ve psikoterapistler tarafından iyi oluşu artırmak, duygusal okuryazarlığı geliştirmek ve davranışsal değişimi güçlendirmek için kullanılır. İşlevsel Akıcılık, insanların kendi yaşamlarının sorumluluğunu üstlenmeleri, kariyer hayatları ve özel yaşamlarında pozitif, etkili ve anlamlı ilişkiler kurmaları için güçlü bir yol haritasıdır.

İşlevsel Akıcılık modeli; kendiniz, başkaları ve dünya için neyin yararlı olduğunu göz önünde bulundurarak kültürünüze, kurumunuza, ekibinize, kişisel yaşamınıza ve ihtiyaçlarınıza uygun davranışlar geliştirmenize yardımcı olur. Bu sayede kendinizin en iyi versiyonu olur, yüksek performanslı ekipler kurar ve İşlevsel Akıcılığı kullanarak dünyayı daha iyi bir yer haline getirirsiniz. **Hayatta bir adım öne geçersiniz!**



Daha fazla bilgi edinmek için www.functionalfuency.com/tr adresini ziyaret edin.

İşlevsel Akıcılık,

- Kendinizin ve çevrenizin davranışları hakkında farkındalığınızı geliştirmek
- Kendi eylemlerinizin sorumluluğunu almak
- Etkili ve yararlı davranış seçimlerinde bulunmak
- Yaşam enerjinizi israf etmeden etkili yönetmek
- Anda olmanın gücünü kullanabilmek ile ilgilidir.

İşlevsel Akıcılık ile hayata kök salın!

