DUYGUSAL ZEKA

TANER ÖZDEŞ

Sınırlarınızı Aşın!

CERES | KİŞİSEL GELİŞİM


PREMIUM
JAPAN

TANER ÖZDEŞ

1963'te doğan Taner Özdeş 1983'de Avusturya Lisesi'nden, 1986'da ABD'deki University of Miami, pazarlama bölümünden mezun oldu.
1991 Mayıs'ından 1997 Ocak'ına kadar Dow Jones Telerate'te Satış Müdürü olarak çalıştı. Şubat 1997-Ağustos 2000 arasında ise Fornet'te Satış ve Pazarlama Müdürlüğü yaptı. 1 Eylül 2000'den beri ağ ve bilgi güvenliği alanında dünyanın en iyi ve en yeni ürün ve çözümlerini Türk kullanıcıların hizmetine sunmak ilkesiyle yola çıkan InfoNet Bilgi Teknolojileri'nin Genel Müdürlüğünü yürütüyor.
Ayrıca, birçok üniversite ve MBA programında "Satış, Pazarlama, Müşteri Psikolojisi ve Duygusal Zeka" konusunda seminer vermektedir. İstanbul Emniyet Genel Müdürlüğü bünyesinde 200'e yakın Emniyet mensubuna gönüllü olarak Duygusal Zeka ve Beden Dili Eğitimi verdi.
Özdeş, 25 Şubat 2012'de, International Federation for Coaching ve NLP (IFCNLP) tarafından Sertifikali Koç olmaya hak kazanmıştır. Özdeş, satış, yönetim performans ve yaşam koçluğu konusunda bireylere ve kurumlara koçluk hizmeti vermektedir.
Taner Özdeş Akademinin kurucusu olan Özdeş, aynı anda profesyonel koç ve yazardır. 250.000 kişinin üzerinde kişiye Duygusal Zeka, Pazarlama, Satış, Beden Dili, İkna, Müşteri Psikolojisi ve Liderlik üzerine eğitimler vermiştir. Türkiye'nin en çok satan "Satışın 10 Altın Kuralı" ve "50 yaş Gözüyle" kitaplarının yazarı olan Özdeş'in, bir çok yerde makaleleri yayınlamış ve televizyon programlarına konuk olmuştur. Sosyal medyada 50.000 üzerinde takipçisi vardır.

Siz de Taner Özdeş'i sosyal medyada takip etmek isterseniz;
https://facebook.com/50yasgozuyle
https://twitter.com/50yasgozuyle
https://instagram.com/50yasgozuyle

Taner Özdeş ile iletişim kurmak için taner@tanerozdes.com

CERES YAYINLARI 182
Kişisel Gelişim 27

Duygusal Zeka
Taner Özdeş

Taner Özdeş © Ceres Yayınları

Bu kitabın tüm yayın hakları
Türkiye'de Ceres Yayınları'na aittir.
Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar
dışında yayıncının izni olmaksızın
hiçbir yolla çoğaltılamaz.

1. Basım, Şubat 2019

Yayın Yönetmeni: Tuğba Dedeoğlu Demir
Mizanpaj: Hakan Demir
Kapak Tasarım: Mehmet Sezer

Baskı ve Cilt
Göksu Matbaa - Ahmet Göksu
Matbaa Sertifika No: 33855

CERES EĞİTİM VE YAYINCILIK
TİC. LTD. ŞTİ.
Fahrettin Kerim Gökay Cad.
Emin Sağlam Apt. No: 227 K:7 D:15
Göztepe, Kadıköy - İstanbul
Tel: 0216.566 15 51
www.ceresyayinlari.com
iletisim@ceresyayinlari.com
Yayınevi Sertifika No: 40075

ISBN: 978-605-2048-76-4

DUYGUSAL ZEKA

TANER ÖZDEŞ

ceres
YAYINLARI

Sevgili eşim Neylan,
oğullarım Cem ve Emre'ye

İçindekiler

ÖNSÖZ 11
İnsanları etkilemenin sırları 17
Özgüven nasıl kazanılır? 23
Lider ne demek? 29
Neden şikayet ediyoruz? 35
İnsan ne için yaşar? 39
İnsan ne kadar akıllı? 43
Kendini gerçekleştirmiş insan nasıl olur? 47
Her şey doğru tutumla başlar 51
İnsanları nasıl kazanır ve etkileriz? 61
Etkili dinlemenin sırları 69
Beyninizin sağını mı solunu mu kullanıyorsunuz? 77
Empati 85
Hayat ve kişisel gelişim üzerine 95
Samimiyetin 7 seviyesi 101
7 temel gücünüzü herekete geçirin 113
İnsanlara kendinizi nasıl sevdirirsiniz? 127
İD, EGO, SÜPEREGO 135

Önsöz

34 yaşına kadar kitap okumamış bir insanın, kişisel gelişimi keşfi ile, farklı bir kişiye dönüşmesinin hikâyesidir bu kitap.

Bir insan kolay yetişmez. Bir insanın gelişimi hiçbir zaman bitmez.

Kişinin öncelikle kendisinin farkına varması gerekir. Ben "Kimim" ile başlayan ve sonra da "Ben ne istiyorum ve neden istiyorum" ile devam eden sorgulama süreci, kişinin kendisi hakkında önce bilgi toplamasını sonra da farkındalığı arttıkça öğrenme iştahı ile devam eden bir süreçtir kişisel gelişim. Bunun en önemli sebebi kişinin kendisini keşfettikçe güçlü yanlarını da öğrenmeye başlamasıdır. Öğrendikçe daha çok merak ederek öğrenmek bir tutkuya dönüşür. Güçlü yanlarını ve yeteneklerini de kullandıkça, kendisine daha çok güvenir. Daha çok güvendiği için cesareti atar, cesareti arttığı için daha çok risk alır. Daha çok risk aldıkça hayattan daha çok keyif alır.

İşte benim de kişisel gelişim yolculuğum böyle başladı. Önce fark ettim, sonra merak ettim, sonra bu bir alışkanlığa ve tutkuya dönüştü. Hiç okumayan bir kişiyken, ayda beş kitap okur hale geldim.

Kişisel gelişim öncelikle bizimle başlar. Biz kendimiz ile doğru ve barışık bir ilişki kuramazsak, başkaları ile hiç kuramayız. Kursak da ilişkilerimiz uzun vadeli olmaz. İşin komik tarafı bunun farkında bile olmayız. Kendimizi hep başarılı ve insanların sevdiği bir kişi olarak görürüz. Kısaca kendimizi kandırırız. Yaratmış olduğumuz bu hayal dünyada kendimizi kandırıp dururuz. Zaman zaman insanlar bize bazı mesajlar verseler de bunun farkına varmayız.

Öğrenmenin en hızlı yolu kendimizi gözlemlemek ve güvendiğimiz insanlardan kendimiz ile ilgili görüş almaktır. Bize verilen tavsiyeleri birer kişisel gelişim fırsatı olarak görürsek gerçekleştireceğimiz kişisel değişim acısız olur.

Kendimiz ile barışık olduktan sonra ikinci aşama diğer insanlar ile iletişim kurabilmektir. Kendimizi ne kadar rahat hissedersek, diğer insanlar ile o kadar başarılı iletişim ve ilişki kurabiliriz. Karşımızdaki kişilere ilgi göstererek, ilgilenerek ve samimi ve dürüst ilişkiler geliştirerek çevremizde sevilen ve güvenilen bir insan olmaya başlarız. Bu duygular da bizi daha özgüvenli ve dış dünyaya karşı daha cesur yapar. Zaman zaman dış dünyada sorunlar yaşarız, krizler ile yüzleşiriz; bunlar başımıza gelebilir ancak bizi hedefimizden uzaklaştırmamalı, tam tersi, bir gelişim fırsatı olarak değerlendirmeliyiz.

Hayatta önemli olan başımıza ne geldiği değil, başımıza gelen şeye nasıl tepki verdiğimizdir. Buna kısaca

tutumumuz da diyebiliriz. Kendinizi olumlu hissediyorsanız, hemen hemen her şeyi başarabilirsiniz. Diğer yandan kendinizi olumsuz hissediyorsanız, hiçbir şey başarmaya değer görünmez. Olumlu bir tavır olmadan, kişisel gelişimden bahsedemeyiz.

İletişim hayatın kendisidir. Bu konuda kendimizi ne kadar geliştirirsek o kadar başarılı, uyumlu ve huzurlu bir yaşam sürebilir, kariyerimizde yükselebiliriz.

Başarının en önemli unsuru sorumluluk almaktır. Sorumluluk alan bir kişi en zor sorunları bile çözebilir. Hayattaki başarının sırrının kazandığınız ya da yaptıklarınızla ilgisi yoktur. Önemli olan başkaları için ne yaptığınızdır.

Etkili dinlemek, satışta ve hayatta en önemli yeteneklerden biridir. Önce anla, sonra anlaşıl sözü bundan söylenmiştir. Etkili dinlemek için duygudaşlık (empati) yapmamız çok önemlidir. Karşımızdaki kişinin ne hissettiği ve düşündüğünü anlamazsak hiçbir zaman doğru (ikna edici) iletişim ve uzun vadeli ilişkiler geliştiremeyiz.

İnsanları etkilemek herkesin arzu ettiği bir yetenektir. Karşımızdaki bir insanı etkilemek istiyorsak, önce kendimize güvenmemiz, rahat ve sakin olmamız ve kendimizi ikna etmemiz gerekir. İnsanları zihinsel olarak ikna etmek zor, hatta imkansızdır, çünkü karşımızdaki kişi bize karşı direnecektir, İkna etmenin en etkili yolu ise karşımızdaki kişiyi anlayarak ve duygularını olumlu yönde etkileyerek başarabiliriz.

Kişisel gelişim dünyasına “50 Yaş gözüyle” kitabımla girdim. Bu kitabımda da yine konuşma ve basit bir dille, kişisel gelişim yolculuğumdaki önemli bilgi ve tecrübelerimi

sizlerle paylaştım. Görüş ve yorumlarınızı bana her zaman taner@tanerozdes.com adresimden yazabilirsiniz.

Son olarak hayatta her fırsatta keyif almaya, sürekli öğrenmeye ve başta ailenize ve sevdiklerinize olmak üzere dünyaya değer katmaya ve vermeye gayret edin. Hayat bir sınavdır. Bu sınavdan geçmenin yolu kendimize ulaşmaktan ve kendimizi inşa etmekten geçiyor.

Gülümsemeyi yüzünüzden eksik etmeyin. Şükredin ve her güne yeni bir günmüş gibi başlayın.

Hayatta başarı için sizinle "Ferrari'sini Satan Bilge" kitabından benim de hayat felsefem olan 10 öneriyi paylaşmak isterim. Bu önerileri uyguladığınız takdirde kişişel gelişim yolculuğunda başarı ile ilerleyeceğinize emin olabilirsiniz.

1. Tanıdığın en olumlu insan kendin ol.
2. İçten ve samimi ol, her zaman gerçekleri söyle.
3. Zamanında olman gereken yerde ol, geç kalma.
4. Lütfen demeyi ve teşekkür etmeyi ihmal etme.
5. Yapabileceklerinin altında söz ver, fazlasını yap.
6. İnsanları onları ilk gördüğünden daha iyi bir durumda bırak.
7. Arkadaş canlısı ve şefkatli ol.
8. Birinci sınıf bir dinleyici ol.
9. Diğer insanlara karşı tutkulu bir şekilde ilgili ol.
10. Yüzünde gülümse eksik olmasın.

Harika bir öykü ile sizi kitabımla baş başa bırakmak istiyorum.

Pazartesi sabahı işine şevkle başlayan asansör operatörü tamamen dolu asansörde bir melodi mırıldanmaya başlar. Asansördeki bir kişi operatörün bu tavrından rahatsız olur ve sinirlenerek söylenir: "Bu kadar neşeli olduğun şey nedir?" "Şey efendim" diye yanıtlar asansör operatörü mutlu bir şekilde "Bugünü daha önce hiç yaşamamıştım!"

Elenor Roosvelt şöyle demiş: "Hayat yaşamak içindir ve merak canlı tutulmalıdır. İnsan, hiçbir nedenle sırtını hayata dönmemelidir."

Kişisel gelişim dünyasına Ceres Yayınları'nın desteği ve cesaretlendirmesi ile girdim. Bu ikinci kitabıma da hem katkıları hem de bana inandıkları için bu vesile ile teşekkür etmek isterim.

Kendi yolculuğunuza hazır mısınız?

Okumaya başlayın...

Sevgilerimle,

Taner Özdeş