

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

GRETCHEN RUBIN

*"Dört Kişilik Eğilimi hayatınızı
hızlı bir şekilde geliştirmenizi
sağlayacaktır."*

-MELISSA HARTWIG



Çeviren: Burcu Özer

DÖRT KİŞİLİK EĞİLİMİ

**Daha İyi Bir Hayatı Nasıl Yaşayacağınızı
Gösteren Vazgeçilmez Kişilik Profilleri**

Kişilik türleri üzerinde çığır açan bu kitapta, *Better Than Before* ve *Mutluluk Projesi* kitaplarının çok satan yazarı Gretchen Rubin; evdeki, işyerindeki ve günlük hayatınızdaki davranışlarınızı değiştirecek oldukça basit bir soruyu ortaya koyuyor.

Gretchen Rubin, insan doğasını anlamaya yönelik olan çok yönlü kitabının yazım aşamasında “Beklentilere nasıl cevap veririm?” sorusunun kendimizi tanımak için ne kadar etkili olduğunu fark etti. İnsanlara bu soruyu sordu ve verdikleri cevaba dayanarak insanların Dört Eğilim’e uyduğunu keşfetti: Destekleyici, Sorgulayıcı, Boyun Eğen ve Asi. Eğilimler, davranışlarımızın her yönünü şekillendirir; bu nedenle, bu sistemi kullanmak daha iyi kararlar vermenize, zamanı daha iyi değerlendirmenize, daha az stres yaşamınıza ve etkili bir şekilde daha az çatışmanıza sebep olur. Rubin’in online sınavına girmiş olan altı binden fazla kişi, yöneticiler, doktorlar, öğretmenler, eşler ve anne-babalar; insanların önemli ve kalıcı değişimler yapmalarına yardımcı olmak için bu çerçeveyi kullanmaktadır.

Dört Kişilik Eğilimi, düşündüğünüz her an için pratik cevaplara sahip.

- İnsanlar bana güvenebilir ancak ben kendime güvenmiyorum.
- Birilerine, iyi önerileri takip etmeleri için nasıl yardımcı olabilirim?
- İnsanlar, çok fazla soru sorduğumu söylüyor.
- İstedğim şeyleri yapmayı reddeden veya bana ne yapacağımı söyleyen biriyle nasıl çalışırım?

Keskin bir bakış açısı, etkili araştırmalar ve eğlenceli örneklerle *Dört Kişilik Eğilimi*, daha mutlu, daha sağlıklı, daha üretken ve daha yaratıcı olmanıza yardımcı olacaktır.



***Dört Kişilik Eğilimi*'ne Övgü**

“Gelişim ve mutluluğun en mükemmel habercisi, eyleme geçirebileceğimiz özelliklerimizi tanıma kabiliyetidir. Gretchen Rubin sadece kendinizi ve etrafınızdakileri anlamanız için gerekli araçları sunmakla kalmamış aynı zamanda bu bilgiyi nasıl kullanacağınızı da açıklamış. Aydınlatıcı, uygulaması kolay ve çok önemli olan bu kitap; mutluluk ve başarınızın önündeki engelleri aşmanıza yardım edecek.”

-Shawn Achor (Destekleyici), *Mutluluk Avantajı* ve *Before Happiness* kitaplarının yazarı

“Gretchen Rubin kendimizi ve diğer insanları anlayabilmemiz için yeni bir model keşfetmiş. Kendi kişilik eğilimimizi bildiğimizde, kendimizi daha etkili bir şekilde yönetip amaçlarımıza daha hızlı ulaşacağız, aynı zamanda başkalarına da bunu yapabilmeleri için yardım edebileceğiz. Alışkanlık, bağımlılık ve değişim üzerinde yirmi yıldır çalışan bir araştırmacı olarak daha iyi yaşamak isteyen herkes için bir kaynak niteliğindeki *Dört Kişilik Eğilimi*'nin sadeliği ve gücü beni heyecanlandırdı. İnsanların kendi kişilik eğilimlerini anlamaları için bunu kendi klinik programlarımda da uyguluyorum. Böylece stres ve duygusal yeme gibi davranışlarını değiştirebiliyorlar.”

-Judson Brewer, MD, PhD (Sorgulayıcı),
Craving Mind kitabının yazarı ve Massachusetts
Üniversitesi Tıp Fakültesi - Tıp ve Psikiyatri'de
Yardımcı Doçent

“Gretchen Rubin’in ıgır açan Dört Kişilik Eğilimi modeli; kendi doğamızı daha iyi anlamamızı, güçlü yanlarımızdan yararlanmamızı ve zayıf yanlarımızı etkisiz hâle getirmemizi sağlayacak olan basit ama detaylı araştırılmış güçlü bir araç. Kendine özgü fikir ve içeriğiyle, Gretchen bize, kendimiz için doğru olduğunu düşündüğümüz yöntemle istediğimiz hayatı yaratmak için araçlar sunuyor. Şaşırtıcı olan tarafı ise, bir kere bu dört eğilimi öğrendiğinizde, bunu her yerde görüyor olmanız.”

-Susan David, PhD (Destekleyici), Institute of Coaching’in kurucu ortağı ve *Emotional Agility* kitabının yazarı

“Hayatınızda herhangi bir şeyi değiştirmek istiyorsanız, Gretchen Rubin’e ihtiyacınız var. Fikirleri gerçekten özgün, içgüdüsel ve devrim niteliğinde. Daha zinde olmak, daha akıllıca çalışmak ya da daha düzenli olmak istiyor olmanız bir şeyi değiştirmez. O, size alışkanlıklarınızı rahatlıkla nasıl değiştirebileceğinizi gösteriyor. Bu Asi şu anda daha iyi bir uyku uyuyor, daha fazla e-posta siliyor ve on sekiz kilo daha hafif; ayrıca ona her zaman borçlu kalacak.”

-Viv Groskop (Asi), Gazeteci ve Komedyen

“Gretchen Rubin’i seviyorum. Kendimi ve etrafımdaki insanları anlamamı sağlıyor.”

-Cathy Rentzenbrink (Boyun Eğen),
The Last Act of Love kitabının yazarı

Dört Kişilik Eğilimi

GRETCHEN RUBIN'in DİĞER KİTAPLARI

Better Than Before

Mutluluk Projesi: Ev (*Happier at Home*)

Mutluluk Projesi (*The Happiness Project*)

Forty Ways to Look at JFK

Power Money Fame Sex: A User's Guide

Profane Waste (with Dana Hoey)

Dört Kişilik Eğilimi

DAHA İYİ BİR HAYATI NASIL
YAŞAYACAĞINIZI GÖSTEREN
VAZGEÇİLMEZ KİŞİLİK
PROFİLLERİ

GRETCHEN RUBIN



THE FOUR TENDENCIES, Copyright © 2017 by Gretchen Rubin.
Original English language publication 2017 by Harmony Books.
This edition arranged through Kayı Telif Hakları Ajansı. Turkish
translation Copyright © 2017 by Sola Yayınları.

All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Harmony Books tarafından
“THE FOUR TENDENCIES” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı
Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumlu-
luğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü
yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA YAYINLARI

Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: info@solayayinlari.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.solayayinlari.com

ISBN: 978-605-9692-85-4

Yayıncı Sertifika No: 32858

1. Baskı: İstanbul 2017

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Tansel Mumcu

Editör: Hale Özdemir

Redaksiyon: Buket Konur

Son Okuma: Eda Özbay Özarslan

Çeviren: Burcu Özer

Mizanpaj: Sibel Kaya

Kapak Tasarım: Sibel Kaya

Orijinal Adı: The Four Tendencies

BASILDIĞI YER

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi
Beylikdüzü Osb Mahallesi Orkide Caddesi 9/Z Beylikdüzü/İstanbul
Sertifika No: 34011

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir.
Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya
edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

Christy Fletcher'a ithafen... (Sorgulayıcı)

İÇİNDEKİLER

1. Dört Kişilik Eğilimi 15

2. Kişilik Eğiliminizi Belirleyin 37

Dört Kişilik Eğilimi Testi

3. Destekleyici Kişilik Eğilimini Anlamak 47

“İnsanlar sizi telaşlı bir şekilde çağırdığında bile o anda doğru olan şeyi yapın.”

4. Destekleyici Kişilik Eğilimi ile Baş Etme Yolları 73

“Sadece yap!”

5. Sorgulayıcı Kişilik Eğilimini Anlamak 91

“Ama neden?”

6. Sorgulayıcı Kişilik Eğilimi ile Baş Etme Yolları 121

“Neden bir slogana ihtiyacımız var?”

7. Boyun Eğen Kişilik Eğilimini Anlamak	141

“Benden istediğin her şeyi yapacağım! Gücüm tükenene kadar.”

8. Boyun Eğen Kişilik Eğilimi ile Baş Etme Yolları	193

“Daha azını kabul et.”

9. Asi Kişilik Eğilimini Anlamak	211

“Bir şey yapmak zorunda kaldığımda çok zor fakat istediğimde çok kolay.”

10. Asi Kişilik Eğilimi ile Baş Etme Yolları	249

“Sen benim patronum değilsin.”

11. Dört Kişilik Eğilimi’nin Birbiriyle Eşleşmesi	285

12. Her Kişilik Eğilimi ile Etkili İletişim Kurmak	309

13. Kişilik Eğilimimiz Ne Olursa Olsun Güçlü Yanlarımızdan Faydalanmayı Öğrenebiliriz	327

Ekler

Teşekkür	331

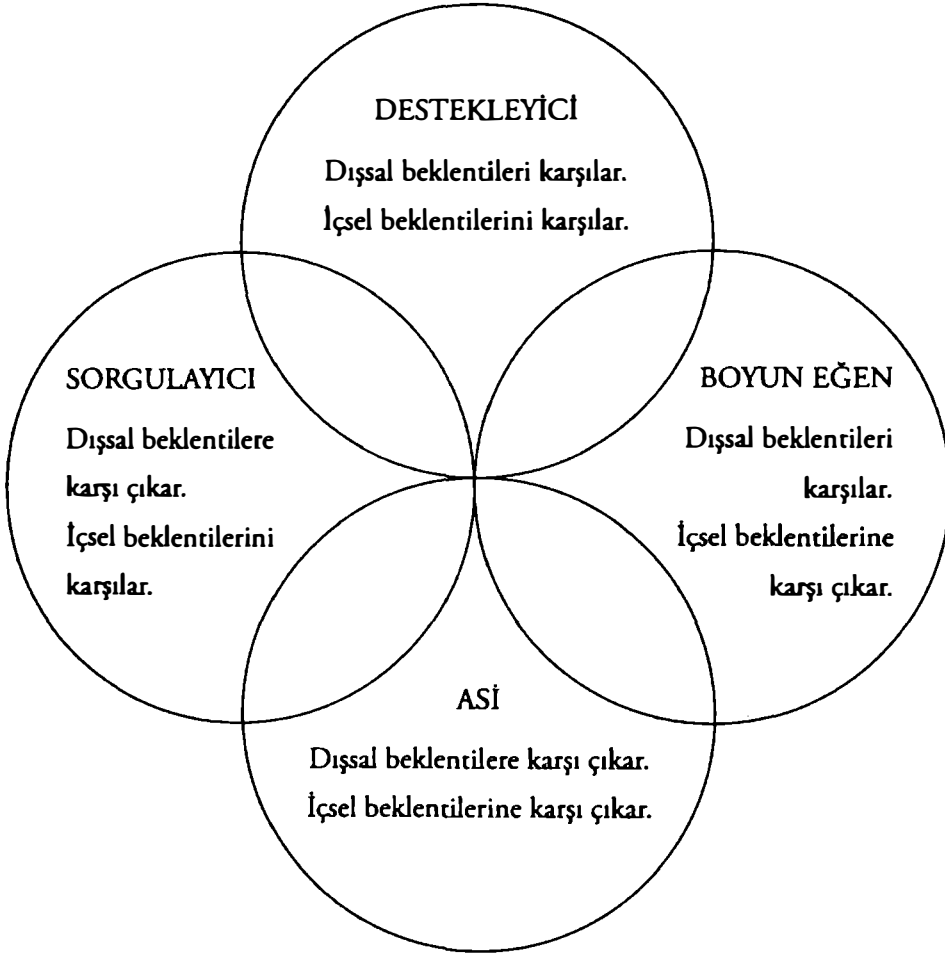
Gretchen Rubin’in <i>Dört Kişilik Eğilimi</i> kitabına hızlı bir bakış	333

Gretchen Rubin'in <i>Dört Kişilik Eğilimi</i> kitabındaki yardımcı kaynaklar	339
Better uygulaması: Gretchen Rubin <i>Dört Kişilik Eğilimi</i>	343
Notlar	345

Sonunda, en büyük tutkumun kendim olarak kalmak olduğunu anladım.

-Thomas Merton'ın (Asi) Seyir Defteri

KİŞİLİK EĞİLİMİNİZ



1

Dört Kişilik Eğilimi

Dört Kişilik Eğilimi Modelinin Doğuşu • Kişilik Eğilimleri Karakterimizi Nasıl Etkiliyor? • Kendi Kişilik Eğilimimizi Tespit Etmek Bize Nasıl Fayda Sağlayacak? • Diğer İnsanların Kişilik Eğilimini Tespit Etmek Bize Nasıl Fayda Sağlayacak?

O zamanlar farkında değildim ama rüzgârlı bir kış günü Atlantic Restoran’a geldiğimde, hayatımın en önemli görüşmelerinden birini yapmıştım.

Bir arkadaşımın yemek yerken bana aklımı yıllarca meşgul edecek bir şey söylemişti. Önce “Koşmayı alışkanlık hâline getirmek istiyorum ama yapamıyorum ve bu beni gerçekten rahatsız ediyor.” dedi. Ardından, çok önemli bir şey daha ekledi “Lisenin atletizm takımındayken hiçbir zaman antrenmanları kaçırmazdım, şu anda neden hiç koşuya çıkamıyorum?” “Neden?” diye tekrarladı.

“Yani bilirsin, kendimize zaman ayırmak gerçekten zor.” “Hmm...” dedim çekimser bir şekilde.

Sonrasında farklı konulardan konuştuk ama vedalaştıktan sonra bile konuştuklarımızla ilgili düşünmeye de-

vam ettim. Çünkü karşımdaki kişi lisedeki kişinin aynı-sıydı ve aynı aktiviteyi yapmayı amaçlıyordu; o zamanlar bunu yapıyordu fakat şimdi neden yapamıyor?

Sebebi neydi? Yaşı, ailevi durumu, motivasyonu, oturduğu yer, takım ruhu ya da başka bir şey?

O, herkesin kendine zaman ayırma konusunda zorlandığını düşünüyordu fakat ben kendime zaman ayırma konusunda hiç zorlanmamıştım. Birbirimizden nasıl bu kadar farklı olabilirdik?

Buluştuktan sonraki birkaç yılını bu soruları cevaplamaya çalışarak geçirdim.

Dört Kişilik Eğilimi'nin Doğuşu

Dünyada iki tür insan olduğunu söylerler: Dünyadaki insanları bu iki türe bölenler ve diğerleri.

Ben kesinlikle birinci türün içindeyim. İnsan doğası benim en büyük ilgi alanım ve neyi neden yaptığımızı anlamak için davranış kalıplarımızla ilgili sürekli araştırmalar yapıyorum.

Yıllarca mutluluk ve alışkanlıklar üzerine çalışmalar yaptım ve sonunda bu konuda hiçbir gizemin olmadığını ve daha mutlu, daha sağlıklı, daha verimli bir hayat yaşamının herkese uyacak bir çözümü olduğunu fark ettim. Aslında her insanda uygulanması gereken farklı yöntemler var: Bir kişiye uyan yöntem, bir diğerinde tam tersi olarak uygulanabilir. Örneğin; bazı insanlar kendilerini gündüzleri daha iyi hissederken, bazıları gece daha iyi hissederler. Bazı insanlar arzuladıkları şeylerden uzak dururlar, bazıları ise daha ölçülü bir yaklaşım ile ilerleye-

rek başarılı olurlar. Bazı insanlar sadeliği severler, bazıları da gösteriş içinde olmak isterler.

Üstelik bu konu sadece bu kadarla sınırlı değil. Arkadaşımın koşuya çıkma alışkanlığı ile ilgili gözlemi üzerine düşünürken, bunun altında ‘gece ya da gündüz daha iyi hissetmesinden’ farklı bir şey olduğunu hissetmiştim. Buna rağmen, insan doğasını şekillendiren çok daha derin temel unsurlar olduğu aklıma bile gelmemişti.

Neyi kaçırdığımı anlamak için web sitemi ziyaret eden okuyuculara; “Yeni yılda karar almakla ilgili ne hissediyorsunuz?” “Trafik kurallarına uyuyor musunuz? Neden?” “Sadece eğlenmek için okulda bir ders seçtiniz mi?” gibi birkaç soru sordum. Okuyuculardan cevaplar geldiğinde, farklı davranış kalıplarının çeşitli cevapların içerisinde saklı olduğunu gördüm. Aslında okuyucuların bazı soruları önceden anlaşılmış gibi aynı şekilde cevaplamış olmaları oldukça garipti.

Örneğin; ‘yeni yıl kararları’ ile ilgili soruya, insanların bir çoğu hemen hemen aynı cevabı vermişti; “Eğer faydalı olacaksa bu karara uyarım fakat buna yeni yılın ilk günü başlamak istemem çünkü ocak ayının birinci günü gelişigüzel seçilmiş bir tarih.” Herkes ‘gelişigüzel’ kelimesini kullanmıştı ve bu kelime seçimi beni şaşırtmıştı çünkü bu tarihin gelişigüzel belirlenmiş olması beni bugüne kadar hiç rahatsız etmemişti. Neredeyse herkes aynı şeyleri yazmıştı. Peki, bu insanların ortak özelliği neydi?

Geriye kalan kişilerin bir kısmı “Artık yeni yılda karar almıyorum çünkü onları uygulamakta zorlanıyorum ve kendime vakit ayıramıyorum.” demiş. Diğer bir grup da “Karar almıyorum çünkü kendimi bir şey yapmak zorunda bırakmak istemiyorum.” diye cevap vermişti.

Bu konuyla ilgili çok belirgin bir model olduğuna emindim fakat onun ne olduğunu tam olarak bulamamıştım. Aylarca düşünüp konuyla ilgili fikir yürüttükten sonra, sonunda ofisimdeki masada otururken, kendimi birdenbire karmakarışık bir şekilde yazdığım yapılacaklar listesine bakarken buldum ve o anda aklıma bir şey geldi; ne olduğunu keşfetmiştim. Basit ama belirleyici olan şey “Beklentilere nasıl yanıt veriyorsun?” sorusuydu, bulmuştum!

Çözümün ne olduğunu keşfetmiştim. Arşimet’in küvete girip suyun taşıdığını gördükten sonra kaldırma kuvvetini keşfettiği an kadar heyecanlıydım.

Hala oturuyordum fakat kafamda beklentilerle ilgili birçok düşünce vardı. Tam o anda, tüm insanların sadece iki farklı beklentiyle karşılaştıklarını fark ettim:

- Dışsal (toplumsal) beklentiler: Başkalarının bizden beklentileri (işin teslim tarihine uyulması gibi)
- İçsel beklentiler: Bizim kendimizden beklediklerimiz (meditasyon yapmaya başlamak gibi)

Vardığım önemli sonuç şuydu: İnsanlar dışsal (toplumsal) ve içsel beklentilere verdiği yanıtlara göre bu dört farklı türe ayrılıyor. Bu türleri adlandırmam uzun zaman aldı fakat sonunda Destekleyici, Sorgulayıcı, Boyun Eğen ve Asi olarak belirlemeye karar verdim.

Destekleyici: Dışsal ve içsel beklentilere kolaylıkla yanıt verir.

Sorgulayıcı: Tüm beklentileri sorgular ve sadece kendi içinde haklı bulduğu beklentileri karşılar; dolayısıyla sadece içsel beklentilerine cevap verir.

Boyun Eğen: Dışsal beklentileri kolaylıkla karşılar fakat içsel beklentilerine cevap vermekte zorluk yaşar.

Asi: Tüm beklentilere direnç gösterir.

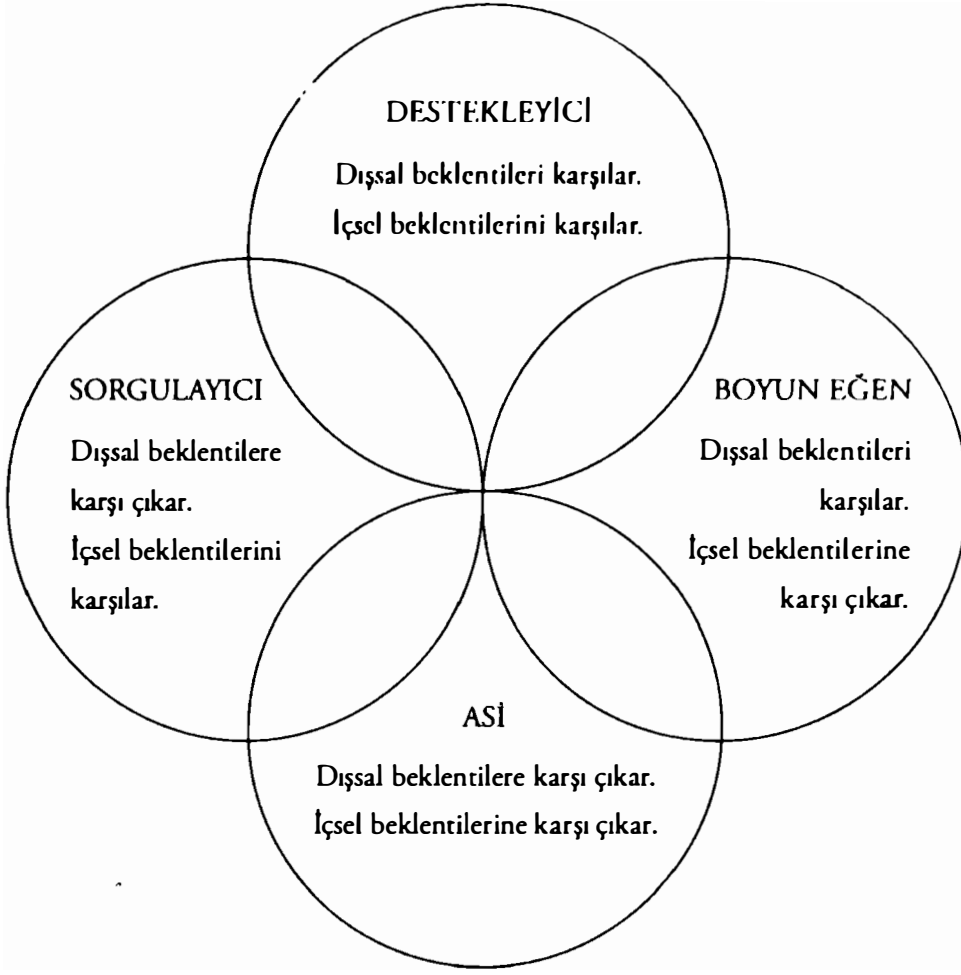
Aslında bu kadar basitmiş! Sadece bir tek açık soruyla tüm insanları bu türlere göre sınıflandırmak mümkün.

Şimdi, arkadaşımın neden koşma alışkanlığı edinemediğini daha iyi anlıyorum: O, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri. Ondan beklentisi olan bir takım ve koçla çalıştığında, koşu alışkanlığını sürdürmekte bir sıkıntı yaşamıyor fakat kendi içinde bir beklentiye girdiğinde zorluk yaşıyor. Yeni yılda karar almakla ilgili neden hep aynı yorumların geldiğini de anladım. Şimdi çok daha fazla şeye anlam verebiliyorum.

Dört Kişilik Eğilimi modeli, farkına vardığım birçok şaşırtıcı davranış kalıbına açıklık getirdi ve bu sayede herkesin gördüğü fakat kimsenin fark edemediği bir şeyi anlamlandırabildim.

Birbiriyle çakışan dört simetrik daire ile tüm modelin planını çıkardığımda, gerçek anlamda insan doğasına ait sırları çözdüğümü hissettim.

Belki de Harry Potter'dan daha ilgi çekici bir hikâye yaratmıştım.



Öncelikle modelin yapısını belirledim, sonrasında da modelin içeriğini derinleştirmek üzerine çalıştım. ‘Dört Kişilik Eğilimi Modeli’ni alışkanlıkların değişimi üzerine yazdığım “Better Than Before” kitabımın ilk bölümü olarak düşünmüştüm, bu yüzden web sitemde Dört Temel Kişilik Eğilimi hakkında yazılar yayınladım, hem kardeşim hem de ev arkadaşım olan Elizabeth ile birlikte haftalık yaptığımız *Gretchen Rubin’le Daha Mutlu Olun* adlı yayınlarda bunlardan bahsettik. Ne zaman bu modelden bahsetsem, dinleyicilerden bir sürü cevap geliyordu.

Birçok insan kısa bir tanımla kişilik eğiliminin hangisi olduğunu fark ediyordu fakat ben emin olmayan ya da cevaplarının analiz edilmesini isteyen kişiler için kü-

çük bir anket yapmaya karar verdim. Binlerce kişi Dört Kişilik Eğilimi Anketi'ne katıldı. Açık uçlu sorulardan oluşan bu ankete verilen cevaplar konuyla ilgili daha fazla bilgi edinmemi sağladı. Hatta insanların kişilik eğilimlerinin anketi yapma isteklerini bile etkilediğini fark ettim. Örneğin; Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip olanlar; "Neden bu anketi yapmak için zaman ve emek harcamalıyım ki?" diye sordu. Asi kişilik eğilimine sahip olanlar da bazen "Benden bu anketi yapmamı istiyorsun ama yapmayacağım." diye düşündü. Dört Kişilik Eğilimi ile ilgili gözlemlerimi test etmek, farklı yaş, cinsiyet ve gelir düzeylerindeki kişilerin coğrafik olarak dağılımını incelemek için sayısal verilere dayalı ulusal bir çalışma yapmaya karar verdim.

Anketler sonucunda fark ettiğim en önemli şey; insanların bu Dört Kişilik Eğilimine göre oransal olarak dağılımıydı. Boyun Eğen kişilik eğilimi %41 oranıyla en yüksek eğilim olarak belirlenmişti. İkinci sırada; Sorgulayıcı kişilik eğilimi %24 oranıyla yer alıyordu. Asi kişilik eğilimi %17 oranıyla en az görülen eğilim olarak belirlendi -anket rakamlarının bu kadar yüksek olması beni oldukça şaşırtmıştı- ve benim de içinde bulunduğum Destekleyici kişilik eğilimi oranı %19'un üzerindeydi. Bu çalışma; benim temel kişilik eğilimleri ile ilgili gözlemlerimi doğrulamıştı. Örneğin; yeni yılda karar almakla ilgili sorduğum soruda, tarihten bağımsız olarak Destekleyici kişilik eğilimi olanların yeni yılda aldıkları kararları uyguladıklarını, Asi kişilik eğilimli olanların bunu yapmayı istemediğini ve Sorgulayıcı olanların da sadece kendilerine mantıklı geldiğinde bu kararları uyguladığını gözlemlemiştim ve Boyun Eğen kişilik eğili-

mine sahip olanlar da genellikle geçmişte bu konuda zorluk yaşadıkları için karar almayı tamamen bırakmışlardı.

Model üzerinde düzenleme yaptıkça, her kişilik eğilimi için trafik ışıklarından ilham alarak bir renk belirledim. Örneğin; Sarı, Sorgulayıcıları temsil ediyor çünkü sarı ışık bizi ilerleyip ilerlemeyeceğimize karar vermek için 'bekleme' konusunda uyarıyor; Sorgulayıcılar da bir beklentiyi karşılamadan önce aynen bu şekilde "Bir dakika, neden?" diye soruyorlar. Yeşil, rahatlıkla ilerleyen Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanları temsil ediyor. Kırmızı ise, 'durma' ve hayır deme ihtimali yüksek olan, Asi kişilik eğilimine sahip insanları temsil ediyor. Dördüncü bir trafik ışığı olmadığı için uyumlu gözüken mavi rengini de Destekleyici kişilik eğilimine sahip olanlar için seçtim.

Kişilik eğilimleri üzerinde çalıştıkça ne kadar büyük etkileri olduğunu fark ettim.

Dört Kişilik Eğilimini kavradığımızda, kendi yapımızı daha iyi anlayacağız. Bu noktada kendini tanımak çok önemli çünkü mutlu bir hayatı ancak doğamız, ilgi alanlarımız ve değerlerimiz üzerine inşa edebiliriz.

Dört Kişilik Eğilimini kavradığımızda sadece kendimizi değil, diğer insanları da anlayacağız. İnsanların kişilik eğilimlerini belirlediğinizde; çalışan, patron, öğretmen, koç, eş, aile, çocuk fark etmeksizin daha iyi yaşayacak ve daha etkili çalışacaksınız.

Dört Kişilik Eğilimi'ni anlamak, insanlarla ilgili daha zengin bir algının kapılarını açıyor.

Kişilik Eğilimleri Karakterimizi Nasıl Etkiliyor?

Bu eğilimlerin doğduğumuz zamanla, aile yapımızla, dini inancımızla ya da cinsiyetimizle ilgisi yoktur; doğuştan gelir. Bu eğilimler içe dönük ya da dışa dönük olmamızla bağlantılı değildir ve evde, işte, arkadaşlarımızla birlikteyken ya da yaşlandığımızda değişmezler. Freud'un da belirttiği gibi biz bu kişilik eğilimleriyle dünyaya geliriz.

Çoğu insanın, kişilik eğilimini belirgin bir şekilde yansıtması beni şaşırtıyor. Bazen çocukların kişilik eğilimini anlamakta zorlanabilirsiniz (Ben hâlâ kızımın kişilik eğiliminin ne olduğunu belirleyemedim.) fakat yetişkinliğe adım attıkça temeldeki algı ve davranışlarımızı şekillendiren tek bir kişilik eğilimini yansıtıyoruz. Ölüme yaklaşma deneyimi, ciddi bir hastalık ya da bağımlılıktan dolayı herhangi bir yıkıcı tecrübe ve travma (nöbet geçirme gibi) yaşamadığımız sürece kişilik eğilimlerimiz değişmiyor.

Fakat geçmişimizi, içinde bulunduğumuz durumu ya da insan doğasını etkileyen diğer faktörler, kişilik eğiliminin yaşamımızda daha az ya da daha çok etkili olacağı üzerinde rol oynamaktadır. Örneğin; Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip birinin bu özelliği Kuzey Kore'de onun hapse girmesine neden olurken Silikon Vadisi'nde terfi almasını sağlayabilir.

Üstelik, aynı kişilik eğilimine sahip insanlar arasında bile çok fazla çeşitlilik var. Kişilik eğilimine bakmaksızın bazı insanlar diğer insanlara göre daha az ya da çok düşünceli, hırslı, bilgili, kontrolcü, karizmatik, nazik, endişeli, enerjik ya da maceracı olabilir. Bu özellikleri, büyük ölçüde kişilik eğilimlerini nasıl ifade ettiklerini etkiliyor.

Kariyerinde başarılı olmak isteyen Asi bir kişilik eğilimine sahip ve hırslı biri, kariyere önem vermeyen diğer bir kişiye göre farklı davranacaktır.

İnsanlar genellikle birden fazla kişilik eğilimine sahip olduklarını iddia ediyorlar. “Boyun Eğen ve Destekleyici kişilik eğilimine sahibim.” ya da “Kişilik eğilimim nerede ya da kiminle olduğuma bağlı olarak değişebiliyor.” gibi şeyler söylüyorlar. İlk duyduğunuzda mantıklı gelebilir fakat kişilere birkaç soru daha sorduğumda istinasız bir şekilde tek bir kişilik eğilimine sahip olduklarını gözlemliyorum.

Elbette, ‘Bir kişilik eğilimindeki varyasyonlar’ bölümünde de bahsettiğim gibi kişi kendi kişilik eğilimi ile çakışan başka bir eğilimin sınırında olabilir fakat buna rağmen kendi kişilik eğiliminin merkezinde kalacaktır.

Elbette temel kişilik eğilimimiz ne olursa olsun, hepimizin içindeki küçük bir kısım; Destekleyici, Sorgulayıcı, Boyun Eğen ve Asi kişilik eğilimine sahiptir.

İhmallerin sonuçlarına katlanmak istemediğimiz durumlarda hepimiz beklentileri karşılarız. Örneğin; Âsi kişilik eğilimi olan biri büyük bir para cezası aldıktan sonra mutlaka emniyet kemerini takacaktır.

Hepimiz neden beklentileri karşılamak zorunda olduğumuzu, yetersiz hissetmekten neden rahatsız olduğumuzu ya da neden keyfi olan bir şeyi yapmayı reddettiğimizi sorgulayabiliriz.

Başkası için önemli olduğunda da beklentileri karşılarız. Belirgin bir şekilde Destekleyici kişilik eğilimine sahip biri, çocuğu ameliyata gireceği için her pazartesi yaptığı toplantıdan ödün verebilir.

Kişilik eğilimlerimiz ne olursa olsun, tüm insanlar bağımsız olmak istiyor. Aslında hepimiz bir şeylerin emredilmesinden ziyade, fikrimizin sorulmasını tercih ediyoruz ya da başkaları tarafından çok fazla kontrol edilmişimizi düşündüğümüzde; bunu, özgürlüğümüzü ve seçme hakkımızı tehdit eden bir şey olarak algıladığımız için direnç gösteriyoruz.

Bir konferansta Dört Temel Kişilik Eğilimi ile ilgili bilgi verdikten sonra, bir adam “İnsanlar hangi hızın güvenli olduğunu düşünüyorlarsa o hızda araba kullanabilirler diye düşünüyorum. Bu yüzden bence ben sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip biriyim.” dedi.

Gülümsedim fakat işin aslı; “Hız sınırını önemsemiyorum bu yüzden sorgulayıcı kişilik eğilimine sahibim.” ya da “Bulaşık yıkamayı reddediyorum o hâlde asi bir kişilik eğilimine sahibim.” ya da “Yapılacak işler için liste yapmayı seviyorum o hâlde destekleyici kişilik eğilimine sahibim.” gibi birkaç olayla karar verilecek kadar basit değildi. Kişilik eğilimimizi belirleyebilmek için birçok davranışımızı ve nedenlerini incelememiz gerekiyor. Örneğin; Asi ve Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip iki kişi de beklentilere karşı çıkabilir fakat Asi kişilik eğiliminde olan biri “Bunu yapmayacağım çünkü bana ne yapmam gerektiğini söyleyemezsin.” diye düşünürken, Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip biri “Bunu yapmayacağım çünkü çok anlamsız.” diye düşünebilir.

Dört Kişilik Eğiliminin zorluklarından bahsederken insanların en çok Asi ya da Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olduklarında ya da bu kişilik eğilimine sahip insanlarla başa çıkmak durumunda kaldıklarında zorluk

yaşadıklarını öğrendim. (Bu yüzden Boyun Eğen ve Asi kişilik eğilimleri bölümünü kitapta diğerlerinden daha uzun tuttum.)

Çoğu insan bu Dört Kişilik Eğilimi modelini, Beş Faktör Kişilik Kuramı, StrengthsFinder, Enneagram, Myers-Briggs Testi, VIA ve Hogwarts Hangi Binadasın testi gibi kişilik kuramlarıyla eşleştirmeye çalışıyor.

İnsan doğasını anlamamı sağlayan her kuram ilgimi çekiyor fakat bana göre bir şeyi başka bir şeyle eşleştirmek doğru değil. Her kuramın kendine özgü bir içeriği var ve tüm çalışmaları birleştirirsek bu içeriğin hiçbir özgünlüğü kalmayacak. Tek bir kuramla bu kadar derin ve çeşitli olan insan doğasını açıklayamayız.

Aynı zamanda, birçok kişilik kuramı kendi içinde yaptığı sınıflandırmada çok fazla öge barındırıyor. Bunun aksine, Dört Kişilik Eğilimi; insan karakterini ve bireyi şekillendiren özellikler arasından hayati öneme sahip bir özelliği tek bir açıdan ele alıyor. Dört Kişilik Eğilimi modeli davranışları neden sergilediğimizi ya da sergilemediğimizi açıklıyor.

Düşünceli ve Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip insanlar, diğerlerinin duygularını çok fazla önemsemeyen kişilerden farklı davranacaklardır. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip ve enerjisi yüksek biri beklentileri rahatlıkla karşılayacak fakat enerjisi düşük olan biri beklentileri karşılarken yıpranacaktır.

Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip biri, işini kaybetmemek için belirtilen tarihte raporu teslim edecektir.

Kendi Kişilik Eğilimimizi Tespit Etmek Bize Nasıl Fayda Sağlayacak?

Dört Kişilik Eğilimi'ni tanımlarken insanların en iyi kişilik eğilimini bulmaya ve kendilerini bu kişilik eğilimine dâhil etmeye çalıştıklarını gözlemliyorum. Fakat 'en iyi' ya da 'en kötü' kişilik eğilimi diye bir kavram yok. En mutlu, en sağlıklı ya da en üretken insanların belirli bir kişilik eğilimine sahip gruba dâhil olduğunu söyleyemeyiz fakat sahip olduğu kişilik eğiliminin güçlü yanlarını kullanmayı ve zayıf yanlarını gidermeyi bilen insanlar hayatlarını kendilerine faydalı olacak şekilde kurabiliyorlar.

Aklımız ve tecrübelerimizle kendimizi tanıyarak, zamanımızı daha iyi kullanır, daha iyi kararlar alır, daha az stres yaşar, daha sağlıklı olur ve diğer insanlarla daha etkili ilişkiler kurabiliriz.

Dört Kişilik Eğilimi içerisinde hangisine sahip olduğumuzu anlayamazsak başarılı ya da başarısız olacağımız durumları tespit edemeyebiliriz. Örneğin; bir yayın temsilcisi "Şu anda gazetede harika iş çıkaran bir gazetecinin yerine çalışıyorum. Teslim tarihlerini asla kaçırmaz ve inanılmaz bir iş ahlakı vardır. Fakat şu anda kitap yazması için bir süre izin verdiler ve bu dönemde yazamadığını söylüyor." demişti.

Ben de "Yazamadığını sanmıyorum, o muhtemelen Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri. Yakın gelecekteki teslim tarihleriyle ilgili bir sorunu yok fakat ona verilen teslim tarihinin uzun zaman sonra olması ve bu süreçte çok az denetlenmesi onun çalışamamasına sebep

oluyor. Editörüne onu haftada bir denetlemesi gerektiğini söylemeli, bir yazar grubuna katılmalı ya da sen ondan her ay yazdığı sayfaları göndermesini istemelisin. Sadece dışarıdan birinin onu denetlemesine ihtiyacı var.” dedim.

Aynı zamanda, Dört Kişilik Eğilimi’ni anlamadığımızda insanların nasıl değişebileceği ile ilgili gerçekçi olmayan tahminler yürütebiliriz. Okuyucularımdan biri, “Eşim Asi kişilik eğilimine sahip biri, bunun onun doğasında olduğunu ve hiçbir zaman değişmeyeceğini düşünmek beni çıkmaza sürüklüyor. Asi kişilik eğilimine sahip biri henüz olgunlaşmamış ve sadece canının istediği şeyleri yaparak hayatın sürdürülemeyeceğini anlayamamış biri olabilir mi? Bunu anladıktan sonra davranışını değiştirecek mi?” diye sormuştu. Ona verdiğim cevapta bunu açıkça yazmak istemedim ama bu noktada eşinin değişeceğini hiç sanmıyorum.

İnsanlar genelde bana “Kişilik eğiliminiz kariyer tercihinizi belirler mi?” diye soruyorlar. Her kişilik eğilimine sahip insan neredeyse her mesleğe uyum sağlayabilir fakat kariyer ve kişilik eğiliminin birbirini etkileyeceği hakkında düşünmek gerçekten ilginç. Örneğin; Destekleyici kişilik eğilimine sahip bir köpek eğitmeni tanıyorum ve sahip olduğu kişilik eğiliminin ruhunu bu mesleğe yansıtıyor. Fakat Sorgulayıcı, Boyun eğen ya da Asi kişilik eğilimine sahip insanların da bu mesleği yapabileceğini düşünüyorum.

Herhangi bir kişilik eğilimine sahip insanların belirli bir alanda kariyerine devam etmesi, bunun o şekilde olması gerektiği anlamına gelmez. Dört Kişilik Eğilimi bazı işlerden neden daha az ya da daha çok keyif aldığı-

mızı belirlememize yardımcı olacak. Bir okuyucum şöyle yazmıştı; “Şimdi işimden neden nefret ettiğimi daha iyi anlıyorum. Bir vergi muhasebecisiyim ve %100 Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahibim. Keyfi konulmuş detaylı kurallara uymak bana anlamsız geliyor ve bu yüzden başarı ve mutluluğuma engel oluyor.”

Kişilik eğilimimizin farkında olmak, kendimize daha çok şefkat göstermemizi ve “Ben böyle biriyim ve benimle ilgili bir sorun yok. Elimden gelenin en iyisini yapıyorum.” diyebilmemizi sağlayacak. Destekleyici kişilik eğilimine sahip bir okur “Ailem, eski eşim ve kızım bana her zaman rahat bir insan olmam gerektiğini söylüyordu fakat şimdi kendime koyduğum kurallara uyduğumda daha mutlu bir insan olduğumu fark ediyorum.” diye yazmıştı.

Asi kişilik eğilimine sahip biri kendini şöyle açıklamıştı:

Asi kişilik eğilimine sahip olduğumu öğrenmek, bugüne kadar neden terapilerin işe yaramadığını gösterdi. Bu seanslar esnasında disiplin eksikliğimi inceledik, bazı teknikler denedik ve olumsuz sonuç veren teknikleri eledik. (Ne kadar sorumluluk sahibiyim, değil mi? Haha!) Burada sorun sadece Asiler için tekniklerin işe yaramaması değildi; sorun, başka insanlar tarafından sürekli bizlerde bir sorun olduğunun söylenmesiydi. (Çoğu zaman da bizlerin buna inanmasıydı.) İşinde son derece yetkin ve başarılı olan ancak faturalarını ödemek, hayatıyla ilgili planlarını tamamlamak ve hayatını devam ettirmekte zorlanan bir yetişkini ele alalım. Size birini çağırıştırıyor mu?

Çevrelerindeki insanların beklentilerini karşılamakta kimler zorlanıyor? Ya da kendi beklentilerimizi karşılamakta? Bu aslında o kadar da sıra dışı bir şey değil hatta tamamen patolojik bir şey gibi gözüküyor. Sizin açıkladığınız model ise bunun aslında patolojik bir oluşum olmadığını gösteriyor. Kendi adıma, bende neyin yanlış olduğundan çok, benim için neyin işe yaradığına odaklanmak beni rahatlattı.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri de şöyle yazmıştı:

Bir TV yazarı olarak içsel beklentilerimi zamanında karşılama konusunda hep sorunlar yaşadım fakat patronuma tüm işleri zamanında teslim eden biriyim. Bu özelliğime tembellik, sorumsuzluk, yetişkin gibi görünen bir çocuk ve bunun gibi daha birçok isim verdim. Kişilik eğilimimi fark ederek buna yeni bir isim vermek kendimi kabullenmemi sağladı. Kendimden nefret etmeyi bir kenara bıraktım ve içsel beklentilerimi karşılamak için daha akıllıca yollar bulmaya başladım. Bu beni daha üretken ve en önemlisi de daha mutlu bir insan hâline getirdi.

Kişilik eğilimimizi belirlediğimizde başarı şansını arttırmak için durumları değiştirebiliriz. Kendimizi değiştirmek neredeyse imkânsız fakat daha net, sorumluluk sahibi ve özgür olmak için çabalayarak sahip olduğumuz kişilik eğilimine uygun şekilde, içinde bulunduğumuz şartları değiştirebiliriz.

Diğer İnsanların Kişilik Eğilimini Tespit Etmek Bize Nasıl Fayda Sağlayacak?

Madalyonun öteki yüzüne bakarsak diğer insanların kişilik eğilimlerinin ne olduğunu öğrenmek daha toleranslı olmamızı sağlıyor. Öncelikle, karşımızdaki kişinin sergilediği herhangi bir davranışın bizimle ilgili olmadığını anlıyoruz. Örneğin; Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip biri patronuna zarar vermek ya da profesörün otoritesini sarsmak için soru sormuyor; Sorgulayıcılar, her zaman/ her durumda soru soruyor. Bir okuyucum şöyle yazmıştı; “Son yedi yıldır Asi kişilik eğilimine sahip biri ile birlikte yaşıyorum. Onun Asi kişilik eğilimine sahip olmasının benim Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olmam kadar doğal bir şey olduğunu bilmek beni rahatlatıyor.”

Başkalarının kişilik eğiliminin ne olduğunu bilmek; aynı zamanda onları ikna etmeyi, cesaretlendirmeyi ve onlarla yapacağınız tartışmadan kaçınmanızı kolaylaştırıyor. Bir kişinin kişilik eğilimini göz önünde bulundurmadığımızda sözlerimiz etkisiz ya da zarar verici olabilir. Gerçek şu ki iletişim kurmak istiyorsak bize göre etkili olduğunu düşündüğümüz mesajı değil, karşımızdaki kişiyi ikna edecek mesajı doğru dili kullanarak iletmeliyiz. Dört Kişilik Eğilimi’ni kavradığımızda düşüncelerimizi farklı değerlere hitap edebilecek şekilde uyarlayarak aktarabiliriz.

Öte yandan, kişilik eğilimlerini görmezden geldiğimizde başarı şansımızı düşürüyoruz. Destekleyici kişilik eğilimine sahip biri, Asi kişilik eğilimine sahip birini ne kadar çok uyarırsa o kadar direnç gösterecektir. Sorgula-

yıcı kişilik eğilimine sahip biri, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip birine harekete geçmesi için birçok neden sunabilir fakat sizin için mantıklı olan bu sebepler Boyun Eğen için hiçbir anlam ifade etmez; onların sadece dışarıdan birinin denetlemesine ihtiyacı vardır.

Bir okuyucum tüm kişilik eğilimlerini kapsayan aşağıdaki müthiş listeyi göndermiş:

Bir Destekleyici'nin ampulü değiştirmesini nasıl sağlarsın?

Cevap: O zaten değiştirmiştir.

Bir Sorgulayıcı'nın ampulü değiştirmesini nasıl sağlarsın?

Cevap: Neden bu ampule ihtiyacımız var ki?

Bir Boyun Eğen'in ampulü değiştirmesini nasıl sağlarsın?

Cevap: Ondan değiştirmesini iste.

Bir Asi'nin ampulü değiştirmesini nasıl sağlarsın?

Cevap: En iyisi kendin değiştir.

Sorgulayıcı bir beslenme uzmanı, “Amacım, bu ülkedeki kişilerin yeme alışkanlıklarını düzeltmek. Kültürel ve ekonomik sistemlerin insanların yeme alışkanlıklarını nasıl etkilediğini açıklamak için bir kitap yazıyorum.” demişti. Kitabında bununla ilgili mantıklı argümanlar

sunduğu takdirde, insanların yeme alışkanlıklarının değişeceğine inanıyordu. Tam bir Sorgulayıcı!

Fakat etkili bir iletişim kurmak için kişilere kendi eğilim türümüz üzerinden değil, onların kişilik eğilimine uygun iletişim kurmalıyız. Bu, istediklerini yaptırmak için başkalarını ikna etmek isteyen doktor, profesör, koç, patron, eş, ebeveyn, çalışma arkadaşı, öğretmen, komşu yani kısacası hayattaki her kesimden insan için geçerli bir yöntemdir.

Geniş bir kitleye iletmeniz gereken durumlarda bile, her kişilik eğilimine sahip insanın ilgisini çekebilecek şekilde bilgiyi aktarabilirsiniz. Dört Kişilik Eğilimi'nden bahsedeceğim konferansta, yaratıcı bir örneğe tanık oldum. Grup lideri, beni tanıtmadan önce, çalışanlara hafta sonu yapılacak etkinlikler için neden doğru zamanda doğru yerde olmaları gerektiğiyle ilgili uzun açıklamalar yaptı.

Konuşmamı yaptıktan sonra, grup liderinin oradaki herkese Dört Kişilik Eğilimi'ne uygun olarak yaptığı açıklama beni çok mutlu etti. “Destekleyicilere talebimi yerine getirdikleri için teşekkür ederim. Sorgulayıcılar, size neden bu toplantılara katılmanız gerektiğine dair birçok sebep söyledim. Boyun Eğenler, gözüm üzerinizde ve her toplantıya düzenli olarak katılmanızı istiyorum ve siz Asiler kendinizi toplantıdan sonra bara gitmeye hazırlayın.” dedi. İşte, bu!

Kullandığımız kelimeler bile, farklı kişilik eğilimine sahip insanlar tarafından farklı algılanabilir. Asi kişilik eğilimine sahip bir çocuğa “Şu anda piyano çalmak ister misin?” şeklinde bir soru sorarsanız cevap verecektir

fakat Destekleyici kişilik eğilimine sahip bir çocuk bir şeyin hatırlatılmasından hoşlanır bu yüzden ona “Şimdi piyano çalma zamanı.” demelisiniz.

Sadece sağlık alanında bile, insanların doktorları tam anlamıyla dinlememesi büyük sonuçlar doğuruyor. Yetersiz beslenme, hareketsizlik, reçeteli ilacın yanlış kullanımı ve sigara kullanımı gibi davranışlar ABD’de hastalıklara ve ölümlere sebep olan etkenler arasında yer almaktadır; bunlar, bilinçli olarak kontrol edebildiğimiz davranışlardır. İnsanların kişilik eğilimlerini göz önünde bulundurduğumuzda onları şekeri bırakmaları, 20 dakika yürüyüşe çıkmaları, egzersizlerini yapmaları, alkollü içecekleri bırakmaları ya da ilaçlarını kullanmaları konusunda ikna etmemiz daha kolay olacaktır.

Fakat, Dört Kişilik Eğilimi kuramının öncelikle kendimizi derinlemesine anlamamızı, kimlik duygumuzu ve imkânlarımızı sınırlamadığını hatırlamak önemlidir. Bazı insanlar “Kendinizi tanımlarsanız, kendinizi sınırlandırırsınız.” diyorlar. Kendini tanımlamanın kişi için çok yararlı olduğunu düşünüyorum çünkü tanımlamak kendimiz hakkında bilgi sahibi olmanın ilk adımıdır. Dört Kişilik Eğilimi, gelişimimizi sınırlandıran bir kutu ya da her şeyi belirleyen bir etiket değildir aksine insan doğasının gizli kalmış yanlarına ışık tutmaktadır.

Kendimizi ve kişilik eğilimimizin dünyaya bakış açımızı nasıl etkilediğini anladığımızda, içinde bulunduğumuz koşulları kendi doğamıza uyumlu bir hâle getirebiliriz ve diğer insanların kişilik eğilimlerinin bakış açılarını nasıl şekillendirdiğini fark ettiğimizde, onlarla daha etkili bir iletişim kurabiliriz.

Dört Kişilik Eğilimi modeli ile kullandığımız sözcüklerde göze çarpmayan değişiklikleri nasıl yapabileceğimizi göreceğiz ve kısa bir sohbet ya da süreç içerisindeki küçük bir değişikliğin bir kişinin eylemini tamamen değiştirmek için nasıl yeterli olabileceğinin farkına varacağız. Bu çok önemli bir şey. Bu sayede eğer bir hasta tansiyon ilacını düzenli olarak kullanırsa daha uzun yaşayacak ya da bir öğrenci verilen ödevleri tamamlarsa dersten kalmayacak ya da eşler birbiriyle sakince konuşurlarsa evlilikleri devam edecek ve hafta sonunda e-posta göndermeyi bırakırsam birlikte çalıştığım insanları sinirlendirmemiş olacağım.

Hayatta zorlandığımız konulardan bir tanesi, “İnsanlara -kendim de dâhil- istediğim şeyleri nasıl yaptıracağım?” sorusudur. Dört Kişilik Eğilimi bu konuyu çok daha kolay çözmenizi sağlayacak.

2

Kişilik Eğiliminizi Belirleyin

Dört Kişilik Eğilimi Testi

“Hayatta insanlık için belirlenmiş görevlerin en önemlisi; kendi karakterinin eğitimi ve yönetimidir.

İnsan ya hatalarını gizleyip mükemmel yönlerini öne çıkararak kendini kandırmayı ya da gücünün farkına varmasını engelleyen karamsarlığın yarattığı körlükten kurtularak kendi kişilik eğilimlerini sakın ve dikkatli bir şekilde incelemelidir. İnsanlık, doğası üzerinde hiçbir gücü olmadığına ikna edecek kadercilikten kaçınmalıdır ve aynı zamanda bu gücün de sınırsız olmadığına farkına varmalıdır.”

- William Edward Hartpole Lecky, The Map of Life

kitabından alıntı

Kişilik eğiliminizi belirlemek için aşağıdaki testi yapabilir ya da happiercast.com/quiz adresinden bu teste ulaşabilirsiniz.

Testi yaparken, kendinize göre en doğru olduğunu düşündüğünüz seçeneği işaretleyin; bu sırada hayatınız-

daki istisnaları göz önünde bulundurmayın ya da hayatınızdaki belirli bir alana odaklanmayın.

Cevaplarınızda iki kişilik eğilimi sayısının eşit çıkması, bu eğilimlerin ikisine de sahip olduğunuz anlamına gelmiyor. Tam anlamıyla sizi tanımladığını düşündüğünüz birini seçin.

Sizi değerlendirebilecek en iyi kişi kendinizsiniz. Eğer farklı bir kişilik eğiliminin sizi daha fazla yansıttığına inanıyorsanız, bu konuda kendinize güvenin.

1. Yeni yılda aldığınız (daha fazla su içmek ya da günlük tutmak gibi) kimseye karşı sorumlu olmadığınız/sadece kendinize karşı sorumlu olduğunuz bir kararı uyguladınız mı?

a) Evet. Aldığım kararları, başkasına karşı sorumlu olmasam da uyguluyorum.

b) Bana göre doğru olduğunu düşündüğüm zamanlarda aldığım kararları uyguluyorum. Bir karar almak için yeni yılı beklememeye gerek yok.

c) Bu tür kararları almakta zorlanıyorum bu yüzden isteksiz oluyorum. Sadece kendime karşı sorumlu olduğum kararları almakta sık sık zorluk yaşıyorum.

d) Hayır. Kendimi hiçbir şekilde zorlamak istemiyorum.

2. Hangi seçenek sizin kendinize karşı olan sorumluluğunuz hakkındaki görüşü en iyi şekilde yansıtıyor?

a) Eğer bir şeyi yapmak benim için anlamlıysa kendime söz veriyorum.

b) Dışarıdan bir kişi kendime verdiğim sözlerle ilgili bana bir sorumluluk verirse bu sözleri tutarım fakat benim dışımda kimse bilmiyorsa tutmakta zorlanıyorum.

c) Kendimi olabildiğince az zorluyorum.

d) Başkalarına verdiğim sözler kadar kendime verdiğim sözleri de tutuyorum.

3. Bazen kendimizle ilgili hayal kırıklığına uğradığımız zamanlar oluyor. Genelde hayal kırıklığına uğruyorum çünkü...

a) Her zaman daha fazla bilgi edinme ihtiyacı beni yoruyor.

b) Ne zaman bir şeyler yapmam beklense yapmak istemiyorum.

c) Başkalarına zaman ayırıyorum fakat kendime zaman ayıramıyorum.

d) İstedğim zamanlarda bile her zamanki alışkanlıklarımdan vazgeçemiyorum ya da kurallara uyamıyorum.

4. Geçmişte sizin için yararlı bir alışkanlık kazandığınızda onu sürdürmenize yardımcı olan şey neydi?

a) Kimse için önemli olmasa bile alışkanlıklarıma bağlı kalmak benim için çok kolaydır.

b) Alışkanlığı neden ve nasıl sürdüreceğimle ilgili birçok araştırma yaparım ve onu isteğime göre düzenlerim.

c) Sadece birine karşı sorumlu olduğumda iyi bir alışkanlığı sürdürebilirim.

d) Genellikle, önceden kendimi zorunda bırakacak şeyler yapmam.

5. İnsanlar sizin davranışlarınızdan şikayet ederken duyduğunuzda neredeyse hiç şaşırmadığınız cümle hangisidir?

- a) Başkası için uygun olmasa bile, sana uygun olduğunda bir alışkanlığı sürdürabiliyorsun.
- b) Çok fazla soru soruyorsun.
- c) Başkalarının isteklerine karşı sürekli zaman ayırıyorsun fakat kendin için hiç zaman ayırmıyorsun.
- d) Bir şeyleri sadece istersen ve kendi istediğin zamanda yapıyorsun.

6. Hangisi sizi en iyi şekilde tanımlıyor?

- a) Başkalarına hep öncelik veriyorsunuz (müşteri, aile, komşu, çalışma arkadaşları gibi).
- b) Sizin için anlamlı gelmese bile disiplinlisiniz.
- c) Başkaları tarafından yönetilmeyi reddedersiniz.
- d) Gerekli soruları sorarsınız.

7. İnsanları bazen hüsrana uğrattıyorum çünkü bir şey yapmamı istediklerinde yapma konusunda çok az istekli oluyorum; bunu patronum ya da müşterim istese bile.

Katılıyorum.

Kararsızım.

Katılmıyorum.

8. Kuralları dikkate almamak ya da başkalarının beklentilerinin karşılanmaması ile sonuçlansa bile bana en anlamlı gelen şeyleri yapıyorum.

Katılıyorum.

Kararsızım.

Katılmıyorum.

9. Başkalarına verdiğim sözleri tutarım fakat kendime verdiğim sözleri tutmasam da olur.

Katılıyorum.

Kararsızım.

Katılmıyorum.

10. Bazen başkaları bir şey yapmamı istediği için bunu kendim de istesem bile yapmıyorum.

Katılıyorum.

Kararsızım.

Katılmıyorum.

11. Bazen kendimi sadece başkalarını memnun etmek için yaşıyormuşum gibi hissediyorum.

Katılıyorum.

Kararsızım.

Katılmıyorum.

12. Kuralları ya da anlaşmayı ihlal etmeyi önemsemiyorum. Hatta genellikle bunu yapmak hoşuma gidiyor.

Katılıyorum.

Kararsızım.

Katılmıyorum.

13. Dört Kişilik Eğilimi modelinin doğruluğunu sorguluyorum.

Katılıyorum.

Kararsızım.

Katılmıyorum.

Sonuç/Puanlama

1. a=Destekleyici; b=Sorgulayıcı; c=Boyun Eğen; d=Asi

2. a= Sorgulayıcı; b= Boyun Eğen; c= Asi; d= Destekleyici

3. a= Sorgulayıcı; b= Asi; c= Boyun Eğen; d= Destekleyici

4. a= Destekleyici; b= Sorgulayıcı; c= Boyun Eğen; d= Asi

5. a= Destekleyici; b= Sorgulayıcı; c= Boyun Eğen; d= Asi

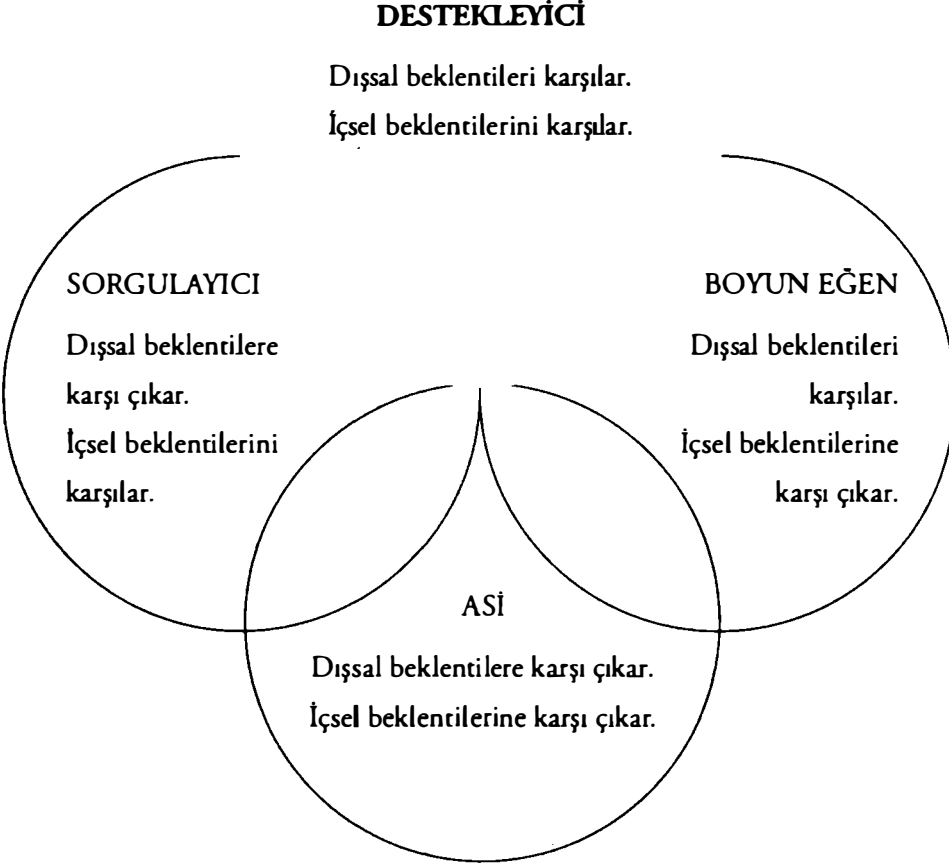
6. a=Boyun Eğen; b= Destekleyici; c= Asi; d= Sorgulayıcı

7. “Katılıyorum” Asi kişilik eğilimini ifade ediyor.

8. “Katılıyorum” Sorgulayıcı kişilik eğilimini ifade ediyor.
9. “Katılıyorum” Boyun Eğen kişilik eğilimini ifade ediyor.
10. “Katılıyorum” Asi kişilik eğilimini ifade ediyor.
11. “Katılıyorum” Boyun Eğen kişilik eğilimini ifade ediyor.
12. “Katılıyorum” Asi kişilik eğilimini ifade ediyor.
13. “Katılıyorum” Sorgulayıcı kişilik eğilimini ifade ediyor.

DESTEKLEYİCİ

“Disiplin Özgürlük Sağlar”



*“Bir şeyleri istesem de istemesem
de yaparım.”*

**“Neden bir şeyleri söylediğim
şekilde yapmıyorsunuz?”**

*“Plansızlığınız benim için
olağanüstü bir durum değil.”*

**“İnsanlar sizi telaşlı bir
şekilde çağırdığında bile
doğru olan şeyi yapın.”**

“Sadece yap.”

3

Destekleyici Kişilik Eğilimini Anlamak

*“İnsanlar sizi telaşlı bir şekilde çağır-
dığında bile o anda doğru olan şeyi
yapın.”*

Güçlü (ve Zayıf) yanları • Zayıf (ve Güçlü) yanları • Destekleyici kişilik eğilimi varyasyonları • Destekleyici kişilik eğilimine sahip insanların neden kendilerini koruma içgüdüleri var? • Destekleyiciler Aşırı Disiplini Nasıl Yönetebilirler? • Destekleyiciler İçsel Beklentilerini Neden Açıkça İfade Etmelidir?

Hepimiz hayatta iki tür beklentiyle karşı karşıya kalıyoruz. Birincisi, raporu zamanında teslim etmek gibi başkaları tarafından dayatılan dışsal beklentiler. İkincisi de her gece 11’de uyumak gibi kendi kendimize empoze ettiğimiz içsel beklentilerdir.

Dört Kişilik Eğilimi modelinde, Destekleyiciler dışsal ya da içsel beklentilere kolaylıkla yanıt verirler. Çok fazla

telaş yapmadan, işin teslim tarihine uyarlar ya da yeni yılda aldıkları kararları sürdürürler.

Bu grubun büyük çoğunluğu başkalarının beklentilerini gerçekleştirmek ister fakat bunun yanı sıra kendi beklentilerinin bir o kadar önemli olduğunu bilir.

Dışsal ve içsel beklentileri karşılamaya istekli olmalarından dolayı, Destekleyiciler planlı ve rutin bir hayatı severler. Bu kişiler uyanır ve şöyle düşünür; “Bugün planımda ve yapılacaklar listesinde neler var?” Kendilerinden neler beklediğini bilmek isterler; hata yapmaktan ve kendileri de dâhil insanları hayal kırıklığına uğratmaktan hoşlanmazlar.

Diğer üç kişilik eğilimine sahip kişilere göre Destekleyiciler için eyleme geçmeye karar vermek ve onu sürdürmek kolaydır; aynı zamanda alışkanlıklarını daha kolay şekillendirirler.

Kendim de Destekleyici kişilik eğilimine sahip olduğum için bu eğilime karşı özel bir ilgim var. Hatta bu eğilimin, bu modelde ilk sıralarda anlatılmasının da sebebi budur.

Geçmişte herkesin benim gibi olduğunu varsayardım. Bu yüzden insanlar benim gibi düşünmediğinde ya da davranmadığında bundan rahatsız olurdum. Dört Kişilik Eğilimi’nin varlığını, benim Destekleyici kişilik eğilimine sahip olduğumu ve birçok insanın bu eğilime sahip olmadığını fark ettiğimde benim için netleşen çok fazla şey oldu. Bu, sık rastlanmayan ve uç noktada bulunan bir kişilik türüdür. (Bu arada, benim dışımda hiç kimse bu nadir ve uç noktadaki kişilik eğilimine sahip olduğumu öğrendiğinde şaşırmadı.)

Destekleyici kişilik eğilimine sahip olduğumu öğrenmek uzun süredir üzerinde düşündüğüm bir soruyu cevaplamamı sağladı. *Mutluluk Projesi* ve *Mutluluk Projesi-Ev* kitaplarımda beni daha verimli, sağlıklı ve mutlu yapan karar ve alışkanlıklarımdan bahsetmiştim. Kitaplar basıldıktan sonra, insanların bana sorduğu sorular karşısında şaşkına döndüm; “Her gün blog yazısı yazmak, eşinle doğru bir şekilde tartışmak ya da düzenli bir şekilde spor salonuna gitmek ve daha da fazlasını yapmayı nasıl başarıyorsun?” gibi sorular geliyordu. Ben de “Bunlar beni mutlu eden şeyler, bu yüzden yapıyorum.” demiştim. Onlar da “Peki, nasıl?” diye soruyorlardı. Neden bu soruya takılıp kaldıklarını anlayamıyordum.

Şimdi daha iyi anlıyorum. Benim gibi Destekleyici kişilik eğilimine sahip biri için eyleme geçmek ya da onu sürdürmek zor değildi. Fakat birçok insan için bunu yapmak zordu.

Güçlü (ve Zayıf) Yanları

Tecrübelerime dayanarak söyleyebilirim ki -ve tabii ki bu konuda taraflıyım- Destekleyici kişilik eğilimine sahip olmanın olağanüstü yönleri var. Diğer insanlar Destekleyicilere güvenirler, Destekleyiciler de kendilerine güvenirler.

Destekleyiciler dışarıdan gelen beklentileri kolaylıkla karşılarlar. Kendi kendilerini yönlendirebilirler ve işin teslim tarihine uymak, randevulara zamanında gitmek, işleri yönetmek gibi konularda neredeyse hiç sıkıntı yaşamazlar. Aynı zamanda, işlerin yolunda gitmesi için

denetlenmeye, hatırlatıcılara ya da ceza almaya ihtiyaç duymazlar.

Hatta kurallar bu kişilik eğilimine sahip olanların dikkatini çeker. Örneğin; ben -havuz ya da ofis mutfak gibi- bir yerden geçerken bile, oraya asılmış kuralları gördüğümde onları okumadan geçemem. Biz Destekleyiciler genellikle üniforma giymek, belirli bir plana ya da talimatlara uymak gibi konularda herhangi bir sakınca görmeyiz.

Destekleyiciler, dışsal beklentileri karşıladıkları gibi içsel beklentilerini de karşılarlar. Eğer Destekleyiciler herhangi bir şey yapmaya karar verirlerse diğer insanlar bunu önemsemese ya da bazen bundan rahatsız olsa bile bunu yaparlar.

Sonuç olarak, Destekleyici kişilik eğilimine sahip biri olarak kendime güvenebileceğimi biliyorum. Hatta hayatımda diğer insanlara güvendiğimden daha fazla kendime güvenebilirim.

Neredeyse her zaman, bir taahhütte bulunduğumda dışarıdan herhangi bir yardım almadan ona sadık kalabilirim. Geçmişte, hukuk kariyerimin başlarında, bir avukatlık sınavına girmiştım. Bu sınava hazırlanmak için kendi başıma daha önceki sınav kayıtlarını aldım ve saatlerce dinledim, notlar aldım ve üzerinde çalıştım. Arkadaşlarım programa sadık kalabilmek için derslere katıldılar fakat ben bunu kendi başıma yaptım.

Dışsal ve içsel beklentileri karşıladıkları için Destekleyici kişilik eğilimine sahip kişiler bağımsız, güvenilir ve kendilerine hâkim olma konusunda uzmandırlar. Eğer size bir şey yapacaklarını söylerlerse onu mutlaka yaparlar.

Destekleyiciler beklentileri karşıladığı için bu kişilik eğilimine sahip olmayanlar, bazen Destekleyicilerin kendi adına hissettiği sorumluluktan yararlanmaya çalışabiliyorlar. Bir Destekleyici şöyle yazmış:

Ne zaman bir diyetle, egzersize ya da hobiye başlasam insanların bana neden katılmak istediğini merak ederdim. Sonradan, onlara destek vermemi istedikleri için bunu yaptıklarını fark ettim. Bana “Bisiklet sürmeye gittiğinde beni de ara, seninle parkta buluşalım.” diyorlardı. Şu anda istekli olmaya çalıştıklarını anlıyorum çünkü sorumluluk almak için benim yönlendirmeme ihtiyaçları vardı.

Tecrübelerime göre, diğer insanların beklentilerini karşılamak bazen tatmin edici olabiliyor fakat genel olarak insanların işlerini ilerletmek için bana ihtiyaçları olmamasını isterdim.

Destekleyiciler, dışsal ve içsel beklentileri karşılarken kendilerini köşeye sıkışmış gibi hissetmezler. Bu onları yaratıcı ve özgür yapar çünkü istedikleri her planı uygulamaya koyabilirler. Kimse önemsemese bile, yazın kısa bir kitap yazmak ya da şekeri tamamen bırakmak gibi bir şeye karar verirsem -ki daha önce yaptım- bunu yapabileceğimi biliyorum. Kesin olarak bunu yapacağımı bilmek; bana derin bir özgürlük, güç ve yapabilme hissi veriyor.

Bunun yanı sıra, Destekleyici kişilik eğilimine sahip insanların, beklentileri karşılarken hiçbir zaman zorlanmadığı gibi bir izlenim vermek istemiyorum. Tabii ki

zorlanıyoruz. Spor salonuna gitmek, telefon görüşmeleri yapmak ya da koşuya çıkmak gibi bazı iyi alışkanlıklarımı sürdürmek için mücadele etmek zorunda kalabiliyorum. Bunları yapmayı erteleyebiliyorum, bazen hata yapabiliyorum. Fakat genellikle, Destekleyiciler için beklentileri karşılamak; diğer kişilik eğilimine sahip kişilere kıyasla daha kolaydır.

Destekleyiciler için başkalarının ya da kendilerinin koyduğu kurallara uymak kolaydır ve genellikle kuralların arka planındaki etik ya da ahlaki kuralları da araştırırlar. Örneğin; en ünlü Destekleyici kişilik eğilimine sahip insanlardan biri J.K. Rowling'in Harry Potter serisindeki Hermione Granger'dır. Hermione ödevlerini asla geciktirmez, sürekli Harry ve Ron'a sihirli dünyanın kurallarını hatırlatır ve biri çizginin dışına çıktığında endişelenir. Fakat geleneksel kuralların adaletsiz olduğuna inandığında da bunlara karşı savaş verir, başkaları kayıtsız kalsa ya da onaylamasa bile kuralların arka planını görür. Elflerin kötü muamelelerini iyileştirmek için mücadele verir, okulu bırakır ve Voldemort'la savaşmak için Sihir/Büyü Bakanlığı'na karşı çıkar. Hermione toplumun kanun ve kurallarını kendi adalet anlayışıyla çelişmediği sürece uygular fakat çelişirse de onları reddeder.

Harry Potter kitaplarını seviyorum çünkü Destekleyici kişilik eğilimine sahip birinin takdir edilesi bir şekilde desteklediği şeyleri savunduğunu görmek bana keyif veriyor. Bunun herkes için geçerli olup olmadığını merak ediyorum. Acaba hepimiz kendi kişilik eğiliminin tasvirine göre şekillenmiş olabilir miyiz? Destekleyici kişilik eğilimine sahip olanlar, dışsal ve içsel beklentileri kolaylıkla karşıladıkları için nadiren kırılırlar ya da yıpranırlar

ve onların motive olmaları ya da denetlenmeleri için başkalarına ihtiyaçları yoktur. Disiplinli olmaları diğerlerinin gözünde onları katı biriymiş gibi gösterse de onlar kendilerini özgür, etkili ve bağımsız hissederler.

Zayıf (ve Güçlü) Yanları

Her kişilik eğilimine sahip insanda olduğu gibi Destekleyicilerin de güçlü yanları bazen zayıf yanlarına dönüşebiliyor.

Destekleyici kişilik eğilimine sahip bir kişi, adalet için korkusuz bir savaşçı, kanunları eksiksiz şekilde uygulayan bir yargıç, kurallara uymayan çocukları şikayet eden bir çocuk ya da sadece bir saat geciktiği için raporu kabul etmeyen bir patron olabilir.

Beklentileri karşılamaya yönelik eğilimleri nedeniyle Destekleyiciler, kuralları göz ardı etmek mantıklı gelse bile kendilerini kurallara uymaya zorlayabilir. Kadın ve erkekler için ortak olan tuvaletleri kullanmakla ilgili bir sorunum olmamasına rağmen, tek bir tuvalet olsa da üzerinde ‘ERKEK’ işareti olan halka açık tuvaletleri kullanamıyorum. Destekleyici kişilik eğilimine sahip bir arkadaşım, “Doğum yapmak için hastaneye gittiğimizde, yirmi dakika içerisinde doğum yapacak olmama rağmen, eşime hız yapmaması ve doğru yere park etmesi gerektiği konusunda ısrar ettim.” demişti.

Destekleyici kişilik eğilimine sahip olanlar; insanlar beklentilerini reddettiklerinde, uygulamadıklarında ya da sorguladıklarında sabırsız olabilirler ya da küçümseyebilirler. Asi kişilik eğilimine sahip bir okuyucum; “Bir

iş arkadaşşıma, dışarıdan biri beni zorlamadıkça, vitaminlerimi düzenli olarak almakta zorlanıyorum demiştim; o da bana ‘Büyü artık!’ demişti.” diye yazmış. Evet, iş arkadaşşı çok kibar olmasa da bir Destekleyici gibi gözüküyor.

Bir Destekleyici olarak, diğer insanların sadece beklentileri karşılarnasını değil, aynı zamanda bu beklentileri karşılamaya istekli olmasını da istiyorum. Yapılacaklar listesindeki maddeleri tamamlayıp üzerlerini çizmeyi, kendi koyduğum teslim tarihlerine ve talimatlara uymayı seviyorum bu yüzden diğer insanların aynı şeyleri hissetmemesi uzun bir süre kafamı kurcaladı. Şimdi, çok şey bekleyen biri olmamaya çabalarken aslında ne kadar talepkâr biri olduğumu fark ediyorum.

Destekleyiciler, önemsiz bir konu olsa bile, başkaları yanlış davrandıklarında onaylamayabilir ya da rahatsız olabilir. Örneğin; toplantıda biri bana fısıldayarak bir şey söylediğinde gerilebiliyorum. Bu yüzden, kişilik eğilimim zaman zaman katı yanlarımı da ortaya çıkarabiliyor. Aceleci ya da kaba olmak istemiyorum ama bir yere geç kalmak, talimatlara uymamak gibi konularda çok endişeleniyorum, bu yüzden de bazen nezaketimi kaybedebiliyorum.

Destekleyiciler, başkalarına yetki verme konusunda zorlanabilirler çünkü onların, işi sürdürebileceğinden şüphe duyarlar. Bir okuyucum şöyle yazmış; “Destekleyici kişilik eğilimine sahip biriyle evliyim. Eşim, her pazar, haftanın her günü için bir kart yazar ve bu kartlar üzerindeki işleri tamamlama konusunda çok başarılıdır. Çocuklarımızı, ailesini ve kardeşini asla ihmal etmez. Genelde de ‘Neden kimse yapması gereken şeylerin sorumluluğunu almıyor?’ diye yakınır.”

Destekleyiciler, bazı insanların dışarıdan birinin onları bir şeylerden sorumlu tutmasını istediklerinde bile, onların kimseye ihtiyaç duymadan kendi sorumluluklarını alması gerektiği konusunda ısrarcıdırlar. Destekleyiciler, dışarıdan birinin onlara sorumluluk vermesine çok fazla ihtiyaç duymadıkları için diğer insanlar bunu talep ettiğinde anlayış gösteremezler. Dışarıdan birilerine hesap vermenin baskısını bildikleri için bu baskıyı başkalarına yaşatmak istemezler. Bazen -kendi çocuklarım dâhil- insanları teşvik etmeye ve eyleme geçmelerini sağlamaya isteksiz olduğumu biliyorum. Kızlarıma yataklarını toplamaları, sofra adabına uymaları, daha fazla okumaları gerektiğini hatırlatmalıyım fakat sürekli onlara bir şeyleri hatırlatmak, yaptıklarını kontrol etmek ve tekrar hatırlatmak gibi bir döngüye girmek istemiyorum.

Destekleyiciler, rutinlerinin, planlarının ya da alışkanlıklarının değişmesinden huzursuz olabilirler. Yakın bir zamanda, eşim Jamie ile birlikte bir düğün için Boston'a gittik. Davetiyede "Otobüs, kiliseye gitmek için otelin önünden 6:00'da kalkacak." yazıyordu ve kahvaltıda gelinin annesi bize otobüsün 5:45'te kalkacağını söyledi.

"Davetiyede 6:00 yazıyordu." dedim.

"Evet fakat trafikten dolayı 5:45'te kalkacak." dedi.

Jamie ile birlikte yürürken; "Saati nasıl değiştiriyorlar? Davetiyede saat 6:00 yazıyordu." dedim. (Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip biri olarak bu değişiklik Jamie'yi benim kadar rahatsız etmemiştir.)

Destekleyicilerin davranışları diğer insanlara aşırı gelebilir. Örneğin; cüzdanında gün içinde yapacağı şeylerin yazılı olduğu bir yeşil kart, haftalık yapılacak şeylerin

yazdığı bir pembe kart, işle ilgili yapacaklarını yazdığı sarı bir kart ve kişisel işleriyle ilgili de beyaz bir kart taşıyan birini tanıyorum. O da bu konuyla ilgili “İnsanlar bu kartları gördüklerinde, benim psikopat olduğumu düşünüyorlar.” diyor. (Belki de planları bu şekilde kartlar kullanarak ayrı ayrı hazırlama eğilimi bir kişinin Destekleyici olduğunun göstergesi olabilir.)

Destekleyicinin içsel ve dışsal beklentilerini karşılamaya bu kadar bağlı olması, diğer insanlara bazen kalıplaşmış ve duygusuz davrandıklarını düşündürebiliyor. Bir okuyucum şöyle yazmıştı:

O anda başkalarıyla uyum sağlamak mantıklı gelse bile, yeni koşullara uyum sağlayacak zamanları yoksa kendi beklentilerini karşılama konusunda çok katı olabiliyorlar. Örneğin; Destekleyici kişilik eğilimine sahip bir arkadaşım, “Biz kendi aracımızla X saatte yola çıkacağız ve birini almak için bu planı değiştiremeyiz.” demişti. Çalışan birçok arkadaşım var ve bunların arasında Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar her zaman rahat ve birbirlerine çocukları ve planlarıyla ilgili yardım etme konusunda çok yaratıcılar fakat Destekleyiciler bu konulara genelde “Biz her şeyi önceden planladık ve başka birine yardımcı olmak için bu planı değiştiremeyiz.” diyorlar. Evet onlar planlı ve güvenilir kişiler fakat birçok durumda daha fazla uyumlu olmaları gerekiyor.

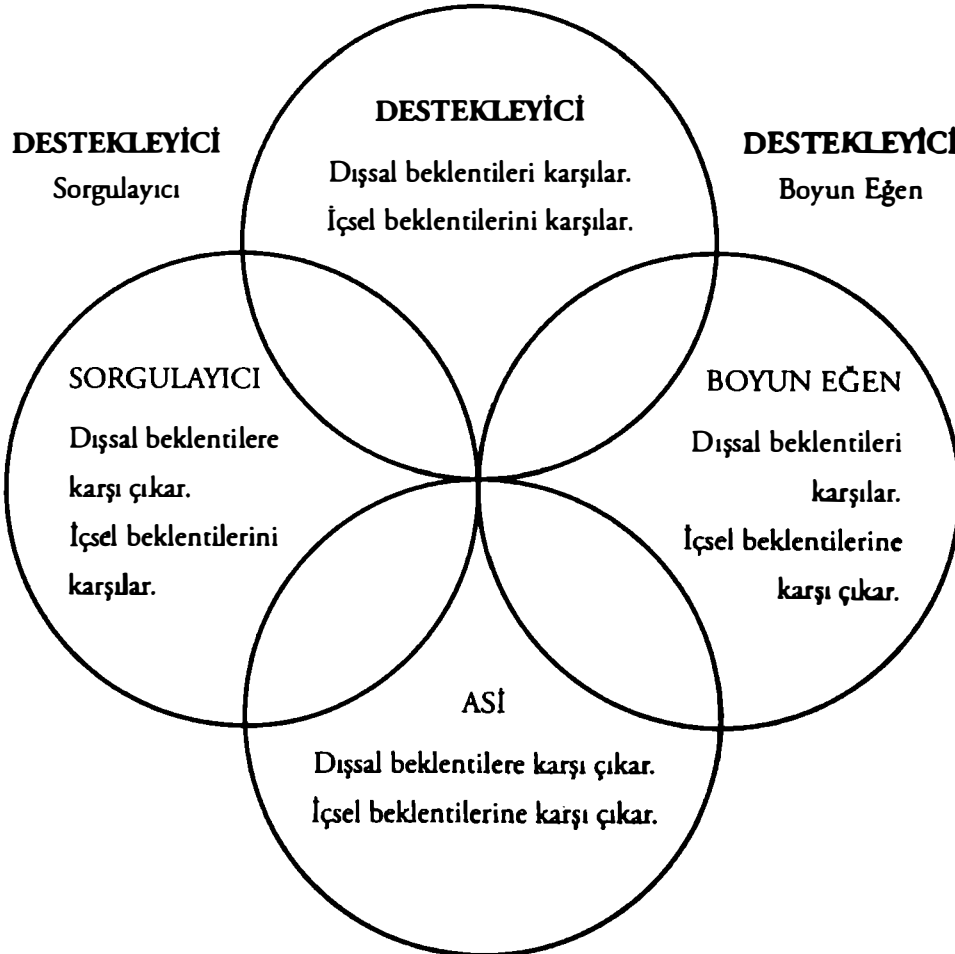
Yazdıkları çok doğru. Biz Destekleyiciler, özellikle “Arabanın sorununu neden daha önce çözmedin ki?”

diye düşündüğümüz zamanlarda, son dakikada planda değişiklik yapmakta zorlanıyoruz.

Destekleyici kişilik eğilimine sahip olmaktan memnunum fakat bu eğilimin karanlık yanlarının da farkındayım. Bazen istemediğim şeyleri bile yapma konusunda ustayım. Bazen, yeterince sorgulamadan, zamanımı ve enerjimi sadece 'yapmalıyım' diye düşündüğüm şeyler için harcıyorum.

Fakat bunlara rağmen Destekleyici kişilik eğilimine sahip olmaktan memnunum.

Destekleyici Kişilik Eğilimi Varyasyonları



Tüm eğilimlerde olduğu gibi, Destekleyici kişilik eğiliminde de çok fazla çeşitlilik vardır. İnsanların kişilikleri pek çok açıdan farklılık gösterebilir. Bir Destekleyici bu eğilimin özellikleri ile birlikte hırslı, zeki, endişeli, sosyal, değişken, sevecen ya da yaratıcı olabilir.

Bununla birlikte, her eğilim sınırındaki diğer iki eğilimle birbirine geçmiş durumdadır. Bu yüzden belirli bir eğilime sahip olan kişi, diğer iki eğilimle çakışan ortak alanlardaki özelliklerden etkilenebilir. Destekleyici kişilik eğilimine sahip olanlar, Sorgulayıcılarla (ikisi de içsel beklentileri karşılıyor) ve Boyun Eğenlerle (ikisi de dışsal beklentileri karşılıyor) bazı noktalarda kesişiyor.

DESTEKLEYİCİ/Sorgulayıcı alanı, dışsal beklentileri sorgulamalarını kolaylaştırıyor ve böylece dışsal beklentileri kabul edip etmeme konusunda düşünmelerini sağlıyor. Örneğin; “Patronum bu seyahate gitmemi söylüyor fakat bu gerçekten gerekli mi?” diye düşünebiliyorlar. Aynı zamanda içsel beklentilerini de daha kolay değerlendirmelerini sağlıyor. İçsel beklentimle ilgili kendi kendime yaptığım bir konuşmayı hatırlıyorum; “Aylardır her sabah meditasyon yapıyorum, hiçbir işe yaramıyor. Bu alışkanlığı bırakmalı mıyım?” diye düşünmüştüm. Sonrasında ise “Evet, artık bırakmanın zamanı geldi.” dedim. (Şunu da belirtmem gerekir ki; bir Destekleyici olarak aylarca meditasyon yapmayı sürdürmüştüm.)

Sorgulayıcı ile ortak olan alandan etkilenen Destekleyiciler toplumun yaygın beklentilerini karşılamamaya daha eğilimli olabiliyorlar. Eğer içsel ve dışsal beklentileri çatırırsa, DESTEKLEYİCİ/Sorgulayıcı taraf içsel beklentilere ağırlık veriyor; “Yarın hepimiz sunum yapacağız

ve iş arkadaşım ona sunumuyla ilgili geri bildirim vermemi istiyor fakat kendi sunumum üzerinde çalışmaya ihtiyacım var bu yüzden ona bunu yapamayacağımı söyledim.” gibi örneklerle karşılaşabiliyoruz.

Diğer yandan, DESTEKLEYİCİ/Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, dışsal beklentileri karşılamaya meyilli olabiliyor. DESTEKLEYİCİ/Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, dışsal beklentilerin yükünü daha fazla hisseder ve içsel beklentileriyle çatışması durumunda, dışsal beklentileri karşılamaya meyilli olurlar. Bu ortak alandan etkilenen Destekleyiciler, sınırları belirleme konusunda zorluk yaşayabilirler ve bu zorluk uç noktaya ulaştığında asi davranışlar sergileyebilirler. Çoğunlukla içsel ve dışsal beklentileri karşılarlar fakat bir anlığına sinirlenebilirler ve bunu kendilerine mola vermek için değil beklentiyi karşılamak istemedikleri için yaparlar.

Bir partide, yazar bir arkadaşımın, onun Destekleyici mi Boyun Eğen mi olduğu konusunda konuştuk. O gece konuşmanın sonunda bir karar veremedik ve ertesi sabah bana şöyle bir e-posta göndermiş:

İstemediğim şeyleri yiyeceğim, saldırgan insanlarla ters düşmemeye çalışacağım ve bana sıkıntı veren durumların üzerine gideceğim. Şunu belirtmem gerekir ki yazılarım, okumam gereken şeyler ve egzersizlerim konusunda çok disiplinliyim; birileri araya girmediği sürece ilgili olduğum alanlarda daha fazla başarılı oluyorum. Bunun için başka sorumluluğumun olmadığı ya da uzaklaşıp yalnız kalabildiğim vakitleri değerlendiriyorum. Kendimi tanıyorum ve bu

yüzden kendim için güçlü bir koruyucu mekanizma kurdum: Evde çocuk bakımı ve evden uzakta bir ofis.

Bu açıklamadan sonra onun tam bir DESTEKLEYİCİ/Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olduğunu saptadım. Dışarıdan birilerinin ona sorumluluk vermesini beklemeden içsel beklentilerini karşılıyordu fakat bunu sadece dışarıdan gelen herhangi bir beklenti olmadığında yapabiliyordu. Boyun Eğen ile ortak olan alandan etkilenen Destekleyiciler, içsel ve dışsal beklentileri karşılamaya meyilli olmasına rağmen, dışsal beklentileri karşılama eğilimlerini görmezden gelmek konusunda zorlanırlar; bu yüzden DESTEKLEYİCİ/Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip kişiler, içsel beklentilerini dile getirmeliler ve içsel beklentilerini karşılamaya engel olmamak için dışsal beklentilere bir sınır çizmek zorundadırlar.

Destekleyici kişilik eğilimine sahip bazı kişiler, içsel beklentilerini karşılama konusundaki kararlılıklarını, diğer insanların beklentilerini karşılayabilmek için kendilerini güçlendirmeleri gerektiği şeklinde açıklıyorlar. Kişilik eğilimleri için bir slogan belirlemelerini istediğimde, bir Destekleyici “Başkalarını desteklemek istiyorsam önce kendimi desteklemem gerekir.” sloganını önerdi. Bu slogan biraz daha DESTEKLEYİCİ/Boyun Eğen kişilik eğilimi grubunu yansıtıyor. DESTEKLEYİCİ/Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip biri olarak kendimi yargılama ihtiyacı hissetmiyorum, sadece benim için önemli olduklarından dolayı içsel beklentilerimi karşılıyorum.

Destekleyici Kişilik Eğilimine Sahip İnsanların Neden Kendilerini Koruma İçgüdüleri Var?

Dört kişilik eğilimi arasında beklentilerin sorumluluğunu en çok hisseden kişiler, içsel ve dışsal beklentileri karşıladıkları için Destekleyiciler gibi görünür. Aslında öyle değildir. Boyun Eğenler bunun sorumluluğunu daha fazla hissederler. Destekleyiciler ve Boyun Eğenlerin ikisi de dışsal beklentileri karşılasa da Destekleyici kişilik eğilimine sahip olanlar içsel beklentilerini de karşılamaya önem verdikleri için bu onların kendilerini, Boyun Eğenleri sıkıntıya sokan kırgınlık ve yıpranmadan korumalarını sağlar.

Dışarıdan görünen genel kanının aksine, birçok Destekleyici kendilerine özen gösterme ve kendilerinden hoşnut olma konusunda başarılıdır. Örneğin; Facebook durum güncellemeleri üzerinde yapılan bir inceleme; ‘sorumluluk duygusu yüksek’ (planlamada ve işleri yoluna koymada iyi olan) kişilerin ‘hafta sonu’ ve ‘rahatlama’ kelimelerini daha fazla kullanarak dinlenme ve boş zamanlarını değerlendirme ile ilgili daha fazla şey yazdığını gösterdi.

Destekleyici kişilik eğilimine sahip olan kişiler bu özelliklerini kendilerine vakit ayırmayı planlamak için kullanıyorlar hatta yapılacaklar listesine ‘boş vakit’ maddesini bile ekliyorlar. Bir dinleyicim, “Eşim, yıl boyunca tezini bitirmek için çalıştı, her sabah 5:00’te kalktı ve sonrasında işe gitti. İşten çıktıktan sonra saat 4:00 gibi spora gitmeye hazırlandı ve ondan sonra günün kalan kısmını kendine ayırdı. Müthiş bir planlamaydı. Tüm

bunların yanında eğlenceye de önem veriyordu; sanırım Destekleyici kişilik eğilimi büyük bir gemiyi yönetmek gibi bir şey.” şeklinde bir görüşünü belirtmişti.

Destekleyiciler, kendilerini korumak ve içsel beklentilerini karşılayabilmek için dışarıdan gelen beklentileri görmezden gelirler. Destekleyici kişilik eğilimine sahip bir arkadaşımın evinde yemeğe davetliydim ve o birden kalkıp “Hadi bakalım yemek bitti. Benim artık uyumam gerekiyor.” demişti. Oradan çıktıktan sonra asansördeyken yanımdaki bir arkadaşım “Resmen bizi kovdu, sence de biraz kaba değil mi?” dedi. Belki de kaba bir hareketti ama bir Destekleyici olarak bu, bana göre gerçekten mantıklıydı.

Destekleyicilerin iyi alışkanlıklarını sürdürebilmelerinin tek nedeni; uzmanlık ve performanslarını en üst seviyede tutmak için uğraşmalarıdır. Destekleyiciler kendi iradelerine güvenirler ve bu yüzden yeterli şekilde uyumak, egzersiz yapmak, eğlenmek ya da arabalarının deposunu her zaman dolu tutmak gibi konulara çok dikkat ederler. Aslında, üzerinde çalıştığım bir örnekte, Destekleyicilerin “Kimse önemsemese bile, alışkanlıklarımı sürdürme konusunda gayet başarılıyım.” demekten hoşlandıklarını fark ettim.

İnsanlar genellikle “Kendine karşı bu kadar katı olma.” “Bu kadar katı olmak sağlıklı değil.” ya da “Hiç kimse bu kurallara dikkat etmiyor.” gibi tavsiyeler veriyor fakat bir Destekleyici, içsel ve dışsal beklentileri karşılamaktan memnuniyet duyuyor. Hissettikleri bu duyguları anlamak -özellikle- Asi kişilik eğilimine sahip insanlar için zorlayıcı olabilir. Asi kişilik eğilimine sahip bir arkadaşımınla aramızda şöyle bir diyalog olmuştu:

-Bana göre disiplin özgürlük sağlıyor.- Fakat disiplin sınırlanmak demek. Kim sürekli kuralları takip etmek ister ki?

-Kendimi özgür kılabilmek için kendime sınırlar koyuyorum.- Bir anda şok oldu ve “Bu çok anlamsız. Özgürlük sınır koymamak demektir. Ne yapmak istiyorsam onu yapmayı tercih ederim.” dedi.

Birbirimize bir süre baktık ve gülmeye başladık, kim-
senin değişmek istemediği çok açıktı.

Bu bağlamda diğer kişilik eğilimine sahip insanların, kendilerini rahatlatmak için bazı beklentilere karşı mazet sunduklarını fark ettim. Bazen, “Bu kadar yoğun bir günün ardından, CrossFit dersine gitmesem daha iyi olacak.” şeklinde düşünebiliyorlar. Fakat bir Destekleyici olarak beklentilerden ne kadar kaçarsam, kendimi bir o kadar kötü hissediyorum.

Örnek bir çalışmada ortaya çıkan oranlar, Destekleyicilerin iradelerine olan güvenlerini açıklıyor. Dört Kişilik Eğiliminin içerisinde Destekleyiciler %24 oranla, “Bağımlılıkla mücadele ediyorum.” ifadesine en az katılan grup olarak belirlenmiş. Geri kalan üç kişilik eğilimi neredeyse aynı oranlara sahip (%34, %32, %32) ve bu da onları koruyan bu özelliğin sadece Destekleyicilere özgü olduğunu gösteriyor.

Aslında, beklentileri karşılama konusundaki duyarlılıkları, bazen Destekleyicilerin duygusuz biri gibi algılanmalarına sebep olabilir. Bazı durumlarda Destekleyicilerin acımasız bir tarafı olabiliyor. Onlar, diğer insanları rahatsız etse de ya da buna ayak uyduramamaları da o anda ne yapılması gerekiyorsa onu yapıyorlar.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olan kız kardeşim Elizabeth ve ben “Gretchen Rubin’le Daha Mutlu Olun” adlı haftalık bir yayın yapıyorduk ve 35, 36, 37 ve 38. bölümleri Dört Kişilik Eğilimi’ni anlatarak geçirdik. Destekleyicilerle ilgili konuşmaya başladığımızda, Elizabeth “Evet, Gretch, kardeşin olarak bir Destekleyicinin güçlü ve zayıf yanlarını hayatım boyunca görme fırsatım oldu.” dedi. Birkaç yıl önce, birlikte tatile çıktığımız zamanla ilgili bir hikâye anlattı. Son anda Jamie ve Eliza tatile gidemeyeceklerini söylediler. Bu yüzden ben ve küçük kızım Eleanor, Los Angeles’taki evlerine çok uzak olmayan bir tatil köyünde Elizabeth, eşi Adam ve oğluyla buluştuk.

Elizabeth “Biz Los Angeles’taydık ve orada batı saati uygulanıyor.” diye hatırlattı ve sonrasında da “Fakat sen ve Eleanor doğu saatine uyma konusunda karar aldınız ve her akşam saat 4:30’da yemek yediniz, saat 7:30’da da uyudunuz bu yüzden Adam, Jack ve ben akşam yediden gece yarısına kadar ayrı bir tatil yapmış olduk.” dedi.

“Evet, doğru.” dedim.

“Bu bana göre eğlenceyi ve rahatlamayı kaçırmış olman anlamına geliyor.” dedi.

Onun bakış açısını anlayabiliyorum fakat akşam yemeği sırasında uyanık kalmak için zorlanacağımı, eve döndüğümde vücudumun saate alışması için düzenleme yapmam gerektiğini ve buna değmeyeceğini düşündüm.

Yayının ardından, bu yaklaşımımı doğru bulmayan bir dinleyiciden gelen yorumdan çok etkilendim; tahminlerime göre o bir Boyun Eğendi. Bu yaklaşımımın -Elizabeth’in söylediği gibi- tatilimin tadını çıkarmamı

engellemiş olduğundan değil, başkalarının bu tatilden alacağı zevki engellemiş olduğundan bahsetmiş ve şöyle yazmış:

Doğu saat dilimine göre yaşamaya devam etmenin senin için bir sakıncası olmayabilir. Takvimine bağlı kalıp bu konuda katı davranmakla muhtemelen oradaki diğer kişilerin tatillerini berbat ettin. Bu konuda farkına varman gereken şeyler olduğunu düşünüyorum. Kızın ve seninle birlikte zaman geçirmek için planlarını ayarlayan Elizabeth ve ailesiyle vakit geçirmek yerine, kendi planına öncelik vermişsin.

Ben de şöyle bir cevap yazdım:

Elizabeth ve ailesinin bizimle zaman geçirmek için planlarını ayarladıklarını söylemişsin; bu doğru! Bununla birlikte, biz de onlarla vakit geçirebilmek için zamanımızı ayırdık.

Aslında, sırf onlar evlerine yakın olan bir yerde tatil yapabilsinler diye New York'tan Los Angeles'a uçtuk. Sadece iki gün için onların, bizim alışkın olduğumuz saat dilimine uyması, kahvaltı ve akşam yemeği saatlerini buna göre ayarlaması daha makul olmaz mıydı?

Bana göre bu, bir kişinin 'haklı' olması ile ilgili değil, bu sadece insanların farklı bakış açılarına sahip olduğunu gösteriyor.

Aslında, bunu itiraf etmek biraz duygusuzca gelebilir fakat bir Destekleyici olarak, etrafımdaki insanların iyi ve rahat olduklarından emin olmak için kendilerine, benim kendime gösterdiğim şekilde özen göstermelerini istiyorum. Bunu, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip birinin erkek arkadaşının bakış açısını yazdığı şu cümlelerle daha iyi anladım; “Destekleyici kişilik eğilimine sahip olan erkek arkadaşım bazen, beni mutlu edecek şeyler yapmak yerine benim çok fazla destek beklediğimi düşünüyor. Bense genelde onu neyin mutlu ettiğini duymayı bekliyorum ve onları yapmaya çalışıyorum. Ben onun mutlu olmasına ne kadar öncelik verirsem, o bir o kadar kendi isteklerini ilk sıraya koyuyor.” Her ne kadar Destekleyiciler, yaptıkları rutin şeylerden ve alışkanlıklardan haz alsalar da onların bu disiplinli yaklaşımı dışarıdan keyif kaçıran bir insan olarak algılanmalarına sebep olabiliyor. Eğlence ya da sanatla ilgili alanlarda çalışan Destekleyicilerin, bazen kişilik eğilimlerini saklamak için olduklarından daha çılgın ve keyifli gözükmeye çalıştıklarından şüpheleniyorum. Destekleyici olmak; büyüleyici, heyecan verici ya da sevimli bir nitelik değildir. Bu nitelikten büyüleyici bir biyografi ya da iyi bir magazin dergisi çıkmaz. Taylor Swift’in popüler olan “Shake It Off” şarkısında, çok geç saatte yattığı ve çok fazla insanla çıktığından bahsediyordu fakat gerçekten çok mu geç yatıyordu? Hmmm... Merak ediyorum. Taylor Swift, bana göre tam bir Destekleyici gibi görünüyor.

Destekleyiciler Aşırı Disiplini Nasıl Yönetebilirler?

Destekleyicilerin kendilerini koruma güdülerini güçlü olsa da doğaları gereği bazen kendilerini çok disiplinli hâle getirebiliyorlar.

Diğer üç kişilik eğilimine sahip insanlar, beklentileri karşılayacakları zaman, sürece güçlü başlarlar fakat zamanla kendilerini bırakabilirler. Bu beklentilerden kaçmak için bir sebep ararlar, mazeret bulurlar ve daha az özen göstermeye başlarlar. Bazı alışkanlıkları sürdürürken bu benim de başıma gelebiliyor. Fakat bazen de Destekleyiciler tam tersi bir tecrübe yaşayarak kendilerini daha fazla sıkabiliyorlar. Onlar için bir mazeret sunmak, mola vermek ya da rahatlamak kolay olmuyor. Bu davranış duruma göre iyi ya da kötü olabilir.

Destekleyici kişilik eğilimine sahip bir arkadaşımın kas ağrıları vardı, ben de onu kendi spor salonuma gitmesi için ikna ettim. Aslında düzenli olarak egzersiz yapıyordu fakat spor salonundaki eğitim programının da ona yardımcı olacağını düşündüm. Spor salonuna gitti ve ağrıları zamanla geçti. Belli bir süre sonra artık gitmemeye karar verdiğini söyledi çünkü spor salonunun evine çok uzak olduğunu düşünüyordu. Artık gitmek istemediğini söylemesine rağmen gitmeyi bırakmış gibi gözükmüyordu. Destekleyici kişilik eğilimi buna engel olmuştu, kendini serbest bırakamıyordu. Başka bir Destekleyici, kendiyle dalga geçercesine, “Sadece tempolu bir şekilde koşma hedefime ulaşmak istediğimden her gece yatağa girmeden önce adımlarımı hızlandırmak için

çalıştım.” demişti. İşte, bu biraz kendini sıkıntıya sokma evresine giriyor.

Kendini sıkıntıya sokma evresi her durumda gerçekleşebilir. Bir Destekleyici iş hayatında bunu yaptığından bahsetmişti; “İşyerinde yoğun olduğum zamanlarda, sabah 7:00’de ofise gidiyordum. (Normalde sabah 9:00’da işe başlıyoruz.) Şu anda işlerim eskisi kadar yoğun değil fakat hâlâ aynı saatte ofise gidiyorum. Genel olarak bundan memnunum ama bazen -özellikle de eşimle birlikte kahvaltı etmek istediğim zamanlarda- işe biraz daha geç gitme konusunda rahat olmak hoşuma gidiyor.”Peki, Destekleyiciler bu aşırı disiplinli hâllerleriyle nasıl baş edecekler? Bu davranışın sürekli farkında olarak böyle bir durumla karşılaştıklarında, o andaki beklentinin gerçekten karşılanması gerekiyor mu diye düşünmeleri lazım. Destekleyicilerin, kendilerini bu şekilde sıkıntıya sokarak karşıladıkları beklentilerde uzmanlık ve performansın düşebileceğinin farkına varmaları gerekiyor. Aslında her zamanki gibi Destekleyiciler içsel beklentilerini açıkça ifade etmelilerdir.

Çok beğendiğim ve aynı zamanda XVIII. yy sözlük bilimci ve deneme yazarlarından biri olan Samuel Johnson; “İyiliği arttırmayan ya da kötülüğü engellemeyen tüm zorluklar boşuna yaşanmıştır.” şeklinde bir gözlemi aktarmıştı. Bence bu cümleyi tüm Destekleyici kişilik eğilimine sahip insanlar kendilerine hatırlatmalıdır.

Destekleyiciler İçsel Beklentilerini Neden Açıkça İfade Etmelidir?

Destekleyicilerin içsel beklentilerini karşılamak için dışarıdan gelen beklentileri reddettiği durumlar olsa da kendilerinden açıkça ne beklediklerini çoğu zaman bilmiyorlar. İçsel bir beklentiye karşılayabilmek için önce onun açıkça ifade edilmesi gerekmektedir. Bu yüzden Destekleyicilerin, ne istediklerini ve neyin onlar için önemli olduğunu açıkça ifade etmeleri gerekmektedir; bu noktada açık ve net olmak önemlidir.

Bu konuyu kendi tecrübelerimden de çok iyi biliyorum. Liseden sonra, nasıl bir kariyer yapmak istediğimden emin değildim. Hukuk eğitiminin benim için çok iyi olacağını düşündüm çünkü farklı kariyer yolculuklarına da beni hazırlayabilirdi. Daha sonrasında kariyerim konusunda birçok şey düşündüm fakat sonunda hukuk eğitimi almaya karar verdim.

Hukuk bölümü Destekleyiciler için çok çekici gelebilir çünkü uygulama, başarıma yöntemleri çok açık ve hukuk bölümü aslında kısaca kuralları anlamak, uygulamak anlamına geliyor. Hukuk bölümüyle ilgili tüm beklentileri yerine getirdim ve başarılı oldum. Hukuk fakültesinde Yale Üniversitesi'nin çıkardığı hukuk dergisinin editörlüğünü yaptım; yazı alanında bir ödül aldım ve Yargıç Sandra Day O'Connor'ın katipliğini yapmak için teklif aldım.

Katiplik tecrübem sırasında, ilk kez yazar olmak istediğimi fark ettim.

Kendimle ilgili bir beklentim olduğu anda, hukuk

kariyerime bir son vermek ve her şeye en baştan başlamak benim için sorun değil. İnsanlar “Fakat bunu nasıl yaptın?” ya da “Nasıl kendi başına taslak yazıp kitap üzerinde çalıştın ve nasıl bir temsilci buldun?” diye sık sık soruyorlar. Benim için, içsel beklentimin ne olduğuna karar verdiğimde, onun üzerinde çalışmak çok kolay. Fakat içsel beklentimin ne olduğuna karar vermek çok uzun sürdü.

ÖZET: DESTEKLEYİCİ

OLASI GÜÇLÜ YANLARI:

Kendi kendilerine bir işe başlayabilirler.

Kendi kendilerini motive ederler.

Dürüst/dikkatlidirler.

Güvenilirdirler.

Titizdirler.

Bir plana bağlı kalırlar.

Anlama ve beklentileri karşılama konusunda isteklidirler.

OLASI ZAYIF YANLARI:

Defansif/Savunucudurlar

Katıdırlar

Plan değiştiğinde çoğunlukla zorluk yaşarlar.

Kurallar açık ve belirgin olmadığında huzursuz olurlar.

Etrafındaki diğer insanlar, uyarılma, teslim tarihi, gözlemlenmeye ihtiyaç duyduğunda sabırsız olurlar.

Talepkârdırlar.

Var olmayan kurallara bile uyma konusunda endişelidirler.

4

Destekleyici Kişilik Eğilimi ile Baş Etme Yolları

“Sadece Yap!”

İş • Eş • Çocuk • Sağlık Alanındaki Danışanlar • Kariyer Seçimi

İş Hayatında Destekleyici Kişilik Eğilimine Sahip Biri ile Baş Etme Yolları

Destekleyiciler, muhteşem iş arkadaşlarıdır. Enerjiktirler, performansları yüksektir, gözlemlenmeye ihtiyaçları yoktur ve kendi sınırlarını bilirler.

Etrafındaki insanlar için Destekleyicilerle çalışmak çok keyiflidir çünkü insanlar bir Destekleyicinin söz veriyse tutacağını çok iyi bilir. Patronu Destekleyiciye “Vaktin olduğunda, bu konuya bir göz atıp neler buldu-

ğunu söyleyebilir misin?” dediğinde başka hiçbir açıklamaya gerek kalmadan altı hafta içinde detaylı bir rapor hazırlanmış olacaktır.

Muhteşem bir patron olabilirler çünkü beklentileri belirleme konusunda net bir yapıya sahiptirler ve disiplinlidirler. Destekleyici kişilik eğilimine sahip bir patron, hangi pozisyondaki kişiden ne beklemesi gerektiğini, kural ve planları uygularken adil davranmayı ve sonuca giden yolda ileri görüşlü olması gerektiğini çok iyi bilir. Destekleyici bir patron amaçları, yöntemleri ve teslim tarihlerini asla bir anda değiştirmez.

Destekleyici kişilik eğilimine sahip insanlar girişimcilik ya da serbest çalışma gibi birçok işi yapabilirler çünkü kendi kendilerini motive etme özelliğine sahiptirler. Müşterisi ya da patronu sorumluluk vermese bile, yapılması gereken şeyin ne olduğunu belirler ve bunun üzerine çalışır. Kapsamlı olarak yaptığım anket sonuçlarını incelerken, gelir düzeyi yükseldikçe Destekleyici kişilik eğilimine sahip insanlarla daha fazla karşılaştığını fark ettim. (Bu tür durumlarda, Asi kişilik eğilimine sahip insanlarla karşılaşma oranı daha düşük.)

Bazen, etrafındaki diğer kişiler beklentileri karşılamakta zorlandığında Destekleyiciler sabırsız davranabilirler. Destekleyici kişilik eğilimine sahip bir patron, Sorgulayıcıların sorduğu sorulara “Şirketten işin yeni teslim tarihi ile ilgili bilgi aldık, eminim bu değişiklik ile ilgili geçerli bir sebepleri vardır bu yüzden bu konuyu tartışmayı bırak ve çalışmaya başla.” şeklinde yanıt verme konusunda ısrarcıdırlar. Bu kişilik eğilimine sahip patronlar, Boyun Eğenlerin teslim tarihlerini belirleme ve gerektiğinde de tatillerde çalışma gibi kendi sorumlu-

luklarını almaları konusunda ısrarcıdırlar çünkü başkalarının gözlemlemesine neden ihtiyaç duyduklarını anlamazlar. Asi kişilik eğilimine sahip insanlarla çalışmak iki taraf için de âdeta bir mücadele gerektirir.

Destekleyiciler, diğer kişilerin beklentileri karşılayamaması durumunda sinirlenebilirler. Bir Destekleyici bu konuyla ilgili şunları söylemişti:

Tıbbi uygulamalar alanında çalışan doktorem ve ortaklarım Sorgulayıcı ve Asi kişilik eğilimine sahip. Yaptığımız uygulamalarla ilgili gerçekçi olmayan kurallar koyma eğilimindedir ve ben bir Destekleyici olarak bu kurallara uyulmadığında kendimi çok stresli hissediyorum. Bu kurallara uyan tek kişi benim ve daha da kötüsü taahhüt ettikleri beklentileri karşılayamadıklarında hepimizi koruyabilmek için diğer ortaklarla orta yolu bulmak için konuşma görevi bana düşüyor. Bu yüzden şu anda kurallara odaklanmak yerine, duruma göre verdiğimiz kararları savunacağım.

Destekleyiciler zaman zaman birilerini görevlendirme konusunda zorlanabilirler çünkü görev verdikleri kişilerin, görevi başkasına atacağını ya da işi düzgün bir şekilde yapmayacağını düşünürler.

Destekleyiciler bazen rutinlere ve planlara takılı kalırlar bu yüzden kurallar anlamsız olsa bile görmezden gelemeyiz ve değişiklik yapmak gerektiği zaman bunun farkına varamazlar. Saçma bile olsa, bir beklentiye görmezden gelmek ve ara vermekte zorlanırlar. Aynı zaman-

da, son dakikada yapılan değişikliklere uyum sağlamakla zorlanırlar bu yüzden etrafındaki insanların yeni bir görev ya da değişiklik için onları önceden uyarması gerekir.

Destekleyicilerin yöneticisi olan kişilerin, onların beklentiyi karşılayamamaktan hoşlanmadığını, tüm beklentilerin onlar için önemli olduğunu ve bu yüzden önceliklerini belirlemekte zorlandıklarını hatırlamalarında fayda vardır. Destekleyicilerin bu özellikleri ile baş edebilmek için iş arkadaşlarının ya da patronlarının öncelikli olan işleri çok net bir şekilde ifade etmesi gerekir. Örneğin; “Genellikle bu raporu her cuma teslim etmeni isterim fakat yıllık rapor çıkarılması gerektiği zaman, bu görev bitene kadar haftalık raporu erteleyebilirsin çünkü yıllık rapor bizim için her zaman daha önemlidir.” şeklinde bir açıklama yapabilirler.

Destekleyiciler, içsel ve dışsal beklentilerin ikisini de karşılamak isterler fakat dışsal beklentiler kendi yükümlülüklerini yerine getirmesine engel olacaksa, başkalarına yardımcı olma konusunda isteksiz davranabilirler.

Destekleyiciler hata yaptıklarında ya da sözlerini tam olarak yerine getiremediklerinde çok üzülürler. Büyük bir gazetede editör olarak çalışan, destekleyici kişilik eğilimine sahip bir arkadaşım bu durumu anlatmak için şunları söylemişti; “Üzerinde çalıştığım bir işte hata olmasından nefret ediyorum. Diğer insanlar bunun üstesinden geliyor fakat ben kendimi çok kötü hissediyorum.” Bu tür durumlarda kişiye, “Bu konu üzerinde çok fazla çalıştın, yapabileceğinin en iyisini yaptın.” demek, “Çok büyük bir problem değil.” ya da “Kimse fark etmedi bile.” gibi yorumlar yapmaktan daha faydalı olacaktır. Destekleyi-

Dört Kişilik Eğilimi

ciler, bir şeyleri berbat etmekten nefret ettikleri için biri onlara hata yaptıklarını söylediğinde, kendilerini savunabilirler ya da saldırgan tavırlar sergileyebilirler.

Destekleyiciler beklentileri karşılamak istedikleri için tam anlamıyla yerine getiremeyeceklerini düşündükleri bir görevi üstlenmeyi reddedebilirler. Elbette bazen bu bir Destekleyicinin sınırlarını bildiğini gösterir fakat doğru yapamayacağını düşünerek mücadele etmekten vazgeçtikleri anlarda ise bu onlara fayda sağlamayacaktır.

Destekleyici Kişilik Eğilimine Sahip Bir Eş ile Baş Etme Yolları

Diğer kişilik eğilimlerinde olduğu gibi, Destekleyiciler de kişilik özelliklerini değiştiremezler. Birçok açıdan bir Destekleyici ile evli olmak şahane olabilir fakat diğer bir yandan eşiniz tatil boyunca çalışmak isteyebilir ya da evde misafir varken bile keman çalma pratiği yapmaya devam edebilir.

İnsanların kişilik eğilimlerini anladığımızda, bakış açılarını da anlayabiliriz. Destekleyici kişilik eğilimine sahip bir arkadaşım kişilik eğilimlerini anlamamanın onun eşiyle arasındaki tartışmalardan kaçınmasına yardımcı olduğundan bahsetti; "Ailemi ziyarete gitmek için trene binecektik. Oğlum bir gün önce on iki yaşına girdiği için 75 Cent yerine 8.50 Dolar ödemem gerekiyordu. 'Eğer tam tutarı ödemezsem, sürekli bunu düşüneceğim ve bütün hafta sonum mahvolacak.' diye düşündüm." "Evet haklısın." diyerek onayladım.

"Eşim Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip biri ve bu

davranışımın çok aşırıya kaçtığını düşünüyordu ve ‘Bu yaptığın çok garip, oğlumuz on iki yaşına gireli daha bir gün oldu bu yüzden ucuz olan bileti almalıydın.’ dedi.” diye devam etti.

“Onun bakış açısına göre bu daha mantıklı.” dedim. ‘Eğer bir Asi olsaydı, bana bunu ödetecek hâlleri yok ya!’ diye düşünürdü.” diye ekledim.

Bir şeyi anlıyor olmak o konudaki toleransımızı arttırır.

Destekleyiciler anlık hareket etmekten ve planlarının değişmesinden hoşlanmazlar. Kendi evliliğimden örnek vermek gerekirse Jamie, ben bir şey sorduğumda cevap vermezdi; bu bir yandan onun Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip olmasından, bir yandan da Destekleyici olan eşine belirli bir beklenti yaratmak istemiyor olmasından kaynaklanıyordu. Eğer bana parti için akşam 7:00’de evden çıkmamız gerekiyor gibi bir cümle söyleseydi ve sonrasında da evden 7:15’te çıkmaya karar verseydi muhtemelen ben bu değişiklikten hoşlanmayacaktım ve sıkıntı yaşayacaktım. Fakat bu bilgiyi bana bilmem gereken zamanda söylemediğinde olası bir tartışmadan kaçınmış oluyor.

Bazı durumlarda mantıklı olmasa bile, Destekleyiciler beklentileri karşılamak için kendilerini baskı altında hissedebilirler; bu da partnerlerini kızdırabilir. Bu konuda etkili bir şekilde tartışabilmek için, partnerin Destekleyici kişiliğin değerlerini kabullenmesi gerekiyor. Destekleyicinin eşi şu şekilde açıklamalar yapabilir; “Buradaki kâğıtta ‘Sadece yetkili personel girebilir.’ yazdığının farkındayım fakat biz burada yetkili personel sayılırız o yüzden girebiliriz.” ya da “Formda sürenin 1 Haziran’da sona erdiği ya-

zıyor fakat firma bize eylül ayına kadar yatırabileceğimizi söyledi bu yüzden 15 Haziran'da göndermemiz daha iyi olacak.” Destekleyici kişinin eşi muhtemel bir beklentiyi dile getirmekten kaçınmalı çünkü Destekleyici o anda iyi bir fikir olmadığını bilmesine rağmen bu beklentiyi sahiplenebilir. “Mahalle derneğinin başkanı olmak için daha fazla çalışmalısın.” “Kilise komitesinde çok iyi bir yetkili olabilirsin.” ya da “Daha etkili bir yapı oluşturmak için çalışanlarını yeniden organize etmelisin.” gibi ağzınızdan bir anda çıkacak bir cümle, Destekleyicinin sıkıntıya girmesine neden olabilir.

Bir Destekleyicinin eşi, “Bunu yapmak zorunda değilsin.” “Bu senin için gerçekten önemli mi?” ya da “Hata yapmış olabilirsin ama sen elinden geleni yaptın, böyle şeyler olur.” gibi içsel beklentilerle ilgili hatırlatmalar yaparak yardımcı olabilirler.

Bir Destekleyici, eşi beklentileri kolayca karşılamadığında sabırsız davranabilir. Destekleyici kişilik eğilimine sahip biri ile evlenen Sorgulayıcılar, genel olarak nedenlere ihtiyaçları olduğu konusunda Destekleyicileri uyarmalıdır. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip insanların sorumluluk almaya, Asilerin de seçme özgürlüğüne sahip olmaya ihtiyaçları vardır ve bu konularda eşlerini uyarmaları gerekebilir.

Destekleyici Kişilik Eğilimine Sahip Bir Çocuk ile Baş Etme Yolları

Genellikle, bu kişilik eğilimine sahip çocukların ebeveynleri çok zorlanmıyor çünkü Destekleyici kişilik eğilimi-

ne sahip çocuklar beklentileri anlamak ve karşılamak için çabalıyor ve kendi kendilerini motive edebiliyor. Ebeveynler bu tür çocukları ödevlerini yapması için zorlamıyor ya da balığı beslemesi gerektiği konusunda uyarmak zorunda kalmıyor. Destekleyici kişilik eğilimine sahip bir çocuk, hatırlatmaya gerek kalmadan piyano çalmak için pratik yapacak, gereken eşyaları çantasına koyacak ya da okuldaki planını eksiksiz bir şekilde uygulayacaktır.

Ebeveynler kişilik eğiliminin bu kısmını seviyor fakat çocuk bu kişilik eğiliminin aşırıya kaçan taraflarını sergilediğinde sinirlenebiliyor. Zaman zaman çocuğunun rahatlama ve beklentilerden sıyrılmasını istiyorlar. Bu eğilime sahip bir çocuk -yatmadan önce yapmayı planladığı- otuz dakika kitabını okumazsa ya da okula beş dakika bile olsa geç kalırsa çılgına dönebilir.

Tüm kişilik eğilimlerinde geçerli olduğu gibi eğer tartışmada argümanlar, kişilik eğiliminin değerlerine göre seçilirse işe yarayacaktır. Ebeveynler bu tür durumlarda şöyle bir açıklama yapabilirler; “Öğretmenin her gece otuz dakika kitap okuman gerektiğini söyledi fakat dün akşam anneannene gittik ve döndüğümüzde senin uyku vaktin gelmişti. Yeterli uykuyu alabilmen seni yarın okulda uyanık tutacaktır, bu yüzden uyuman şu anda kitap okumandan daha önemli.” ya da “Öğretmenler; bazen öğrencilerin elinde olmayan sebeplerden dolayı ödevlerini tamamlayamamasına anlayış gösterirler.” Bu tür açıklamalar; “Sen bunu hak ettin.” “Öğretmenin bir gün okumadığını nereden bilecek.” “Öğretmenin senin patronun değil.” ya da “Otuz dakika kitap okumak saçma bir hedef.” gibi açıklamalardan daha çok işe yarayacaktır.

Destekleyici kişilik eğilimine sahip çocuklar; planları-

nı aniden değiştirme, tamamlanmamış bir ödevi teslim etme ya da beklentilerin açıkça ifade edilmediği durumlara baş etme konusunda zorluk yaşayabilirler.

Genellikle, Destekleyici kişilik eğilimine sahip çocuğu olan aileler çocuklarıyla iletişim kurmakta zorlanmazken, Asi veya Destekleyici kişiliğe sahip çocuğu olan aileler için ebeveyn-çocuk ilişkisini yönetmek oldukça zordur.

Destekleyici kişilik eğilimine sahip bireylerin eşleri gibi ebeveynleri de istemeden bir beklenti sunmaktan ya da gereksiz kuralları belirtmekten kaçınmalıdır. Bir Destekleyici, o anda iyi bir fikir olmasa bile ya da yapmak istemese bile kendini bu beklentiye kaptırabilir; zaman ve enerjisinin büyük bir kısmını bu beklentiye karşılamak için harcayabilir. “Heceleme yarışmasına girmelisin.” gibi o anda yaptığınız sıradan bir yorum muazzam ve istenmeyen bir dizi zincirleme eylemi başlatabilir.

Destekleyici kişilik eğilimine sahip bir çocuğun etrafındaki yetişkinler, çocuğun içsel beklentilerini açıkça ifade etmesine yardımcı olmalıdır. Böylece hem içsel hem de dışsal beklentileri karşılanır.

Destekleyici Kişilik Eğilimine Sahip Hastalarla ya da Sağlık Alanındaki Danışanlar ile Baş Etme Yolları

Doktorlar ya da diğer sağlık personeli, Destekleyici kişilik eğilimine sahip hastalarla kolayca iletişim kurabilirler. Çünkü onlar doktorların söylediklerini ciddiye alırlar, ilaçlarını söyledikleri şekilde düzenli olarak kullanırlar

ve fizik tedavilerini de aksatmazlar.

Yaptığım temsili bir çalışmada -Dört Kişilik Eğilimi arasında- Destekleyicilerin %70'inin; "Doktorum bana hayatımda bu değişikliği yapmanın neden önemli olduğunu anlattı fakat ben yapmadım." cümlesine katıldıklarını görmek beni şaşırtmadı.

Bazen Destekleyicilerle ilgili bunun tam tersi problemlerle de karşılaşabiliyoruz; doktorun söylediklerini uygulamaya o kadar odaklanıyorlar ki sorulması gereken şeyleri sormayı unutabiliyorlar. Yirmili yaşlarımdayken bir ortodontiste gitmiştim ve bana "Çene kemiğini kırıp yeniden yapılandırmamız gerekiyor; şu anda ağrın olmayabilir fakat otuzlu yaşlarında kronik çene ağrısı çekebilirsin." demişti. Bu önerinin nedenlerini sorguladım fakat bu benim gücümü zamanla tüketti. (Bu arada hâlâ çene kemiğimle ilgili herhangi bir problem yaşamadım.)

Sağlık personelinin, Destekleyicilerin beklentilerini içtenlikle karşıladığını hatta bazen bununla ilgili sıkıntı yaşadıklarını hatırlaması gerekir. Bu yüzden bu tür durumlarda uyum sağlanması için standartların abartılarak iletilmemesi faydalı olacaktır. Bununla birlikte, Destekleyicilerin kendini koruma güdülerini, beklentileri ağır geldiğinde seslerini yükseltmelerine sebep olur. Örneğin; yoğun olarak ağırlık çalıştığım zamanlarda spor salonundaki eğitmenim değiştiğinde, ona "Çok fazla ağırlık yüklüyorsunuz, ağır olsun istiyorum ama bunlar benim taşıyabileceğimden çok daha ağır." demekte hiç zorlanmadım.

Destekleyici Kişilik Eğilimine Sahip Biri Olarak Kariyer Seçimi Yapmak

Kişilik eğilimi ve kariyeri bağdaştırmak; “Destekleyiciler bankada denetleyici ya da trafik polisi olarak çalışmalıdır çünkü tüm gün kuralları uygulamaları gerekiyor.” gibi bir cümle kurmak kadar basit değil. Neredeyse her meslek, farklı kişilik eğilimine sahip insanlar tarafından yapılabilir fakat belirli mesleklerin kişilik eğilimine uygun olma ya da olmama durumları olabilir.

Örneğin; Destekleyiciler için girişimcilik, danışmanlık ya da serbest çalışma gibi kendi başlarına plan yapabilen insanların dâhil olacağı roller uygun olacaktır. Çünkü bir amaca ulaşmak istedikleri zaman, denetlenmeye gerek kalmadan o amaca ulaşmak için çalışırlar. Destekleyiciler, yapmak istemedikleri şeyleri bile yapmak için kendilerini zorlarlar ve bu da kendi işini yapanlar, detaylı ya da ağır işlerde tek başına çalışmak zorunda olan insanlar için çok değerli bir özelliktir.

Destekleyiciler, kuralların daha net belirtildiği alanlarda daha başarılı olurlar çünkü beklentileri karşılamak onları son derece memnun eder. Aniden değişiklik yapmanın ya da değişen planlara uyum sağlamanın önemli olduğu alanlarda zorluk yaşayabilirler. Bir Destekleyici, “Ben Destekleyici kişilik eğilimine sahip biriyim ve bu özellik beni kuralları anlama ve insanların bu kurallara bağlı kalmasını sağlama konusunda yetenekli biri yapıyor. Fakat esnek olmak çalıştığım yer için önemli bir değer ve ben maalesef bu konuda çok iyi değilim.” demişti.

Beklentilerin net olmadığı, kuralların belirsiz olduğu

ya da kuralların esnetilebileceği bir yerde de çalışmak onlar için zor olacaktır. Bir patron olarak, girişken ve yaratıcı bir şekilde vergi yasalarını yorumlayacak bir hukuk danışmanı arıyorsanız, bir Destekleyiciyi işe almayın.

Destekleyicilerin bazen de insanlara performansları konusunda yardım edecekleri mesleklere ilgi duyduklarını fark ettim. Örneğin; Destekleyici kişilik eğilimine sahip, üst düzeyde koç olan birini tanıyorum ya da birçok Destekleyici (benim gibi) insanların performanslarını arttırmaları, kendi kendilerinin yönetebilmeleri ya da alışkanlıklarını sürdürebilmeleri için kitaplar yazıyor.

Destekleyiciler, içsel ve dışsal beklentileri kolaylıkla karşıladıkları için başkaları verilen işleri yapmadığında kafaları karışır ve faydalı bir tavsiye veremezler. Bir Destekleyici şöyle yazmıştı; “Ben bir kişisel antrenörüm ve bunun iyi yanı; kişilerin günlük çalışma süresi, beslenme biçimi ile ilgili program yapıyorum ve müşterilerimin bu programı uygulamasını istiyorum; bunun için her zaman oradayım. Kötü olan yanı; kişiler istediğim şekilde programı uygulamadığında sinirleniyorum.”

Akşam yemeğinde, biyo-eczacılık sektöründeki büyük bir firmanın CEO’sunun yanında oturuyordum ve her zaman yaptığım gibi, Dört Kişilik Eğiliminden bahsetmeye başladım ve o hemen ne anlattığımı kavradı.

“Ben Destekleyici kişilik eğilimine sahip biriyim ve CEO düzeyinde olan birçok insanın da bu kişilik eğilimine sahip olduğu konusunda iddiaya girebilirim.” dedi.

“Neden?” diye sordum.

“Çünkü bir limited şirketinde CEO olabilmek için kuralları kolaylıkla uygulayabiliyor ve dışarıdan gelen

büyük beklentileri karşılayabiliyor olmanız gerekiyor. Aynı zamanda kendi kendinizi yönlendirebilmeli, kendi rotanızı çizebilmeli ve insanlara ‘hayır’ diyebilmelisiniz.” dedi.

Yatırım uzmanı olan, Destekleyici kişilik eğilimine sahip bir arkadaşım da konuşmaya katıldı ve “Bence de bu doğru. İkinci sıradaki Boyun Eğen gibi...” dedi

Ve CEO, “Benim listemde de ikinci sırada Boyun Eğen yer alıyor. Bence o da diğerlerine göre daha iyi.” diye araya girdi.

Yatırım uzmanı; “... Fakat iyi bir CEO, ‘Diğer insanların düşünceleri benim için önemli fakat önünde sonunda ne yapmak istediğimi sadece kendim biliyorum.’ diyebilmeli ve böyle bir rolde çalışabilmek için gerekli disipline sahip olmalıdır. Böyle bir görevi ancak kızmadan ve içsel bir çatışma yaşamadan, içsel ve dışsal beklentileri bir arada karşılayarak yürütebilir.” diye devam etti.

Başımı sallayarak, “Katıldığımı söyleyemeyeceğim, bence Dört Kişilik Eğilimine sahip insanlardan herhangi biri kendi yollarını çizerek mükemmel bir lider olabilir.” dedim.

CEO, “Sorgulayıcı ve Asiler müthiş bir kurucu ve mucit olabiliyorlar.” diyerek dediğimi onayladı. “Fakat tam anlamıyla bir şirket kurma konusunda zorlanacaklarını düşünüyorum. Örneğin; Asi kişilik eğilimine sahip birinin CEO olduğunu düşünelim. Detaylı incelemesi gereken birçok şey olacak, nasıl giyindiğine dikkat etmesi gerekecek ve yönetim kurulu ile nasıl iletişim kurması gerektiğini bilmesi gerekecek.” diye ekledi.

Başlarda ikna olmuşum fakat sonradan burada üç

Destekleyici kişilik eğilimine sahip olan insanlar olarak, Destekleyici CEO olabileceğine karar verdik diye düşündüm. Eğer burada bizim yerimize üç Sorgulayıcı ya da Boyun Eğen olsaydı da kişilik eğilimleriyle ilgili aynı sonuca mı varırlardı? Asi kişilik eğilimine sahip biri bile, çok nadir olarak bu kişilik eğilimine sahip olan birinin CEO olabileceğini kabul ederdi, diye düşünüyorum.

ÖZET: DESTEKLEYİCİ İLE BAŞ ETME YOLLARI

Onlar hâlihazırda içsel ve dışsal beklentileri karşılarlar.

Kendi yönlerini çizebilirler, bu yüzden teslim tarihlerine uyarlar, proje üzerinde çalışırlar ve başkasının denetlemesine gerek duymadan inisiyatif kullanırlar.

Rutinden hoşlanırlar ve rutin düzenlerine ara verme, ani plan değişiklikleri konusunda zorluk yaşayabilirler.

Hata yapmaktan nefret ederler ve bu yüzden...

Görevi başkasına devretme teklifi aldıklarında ya da hata yaptıklarını duyduklarında sinirli ya da savunmacı bir tavır takınabilirler.

Bir görevin takibini yapmaya çok önem verirler.

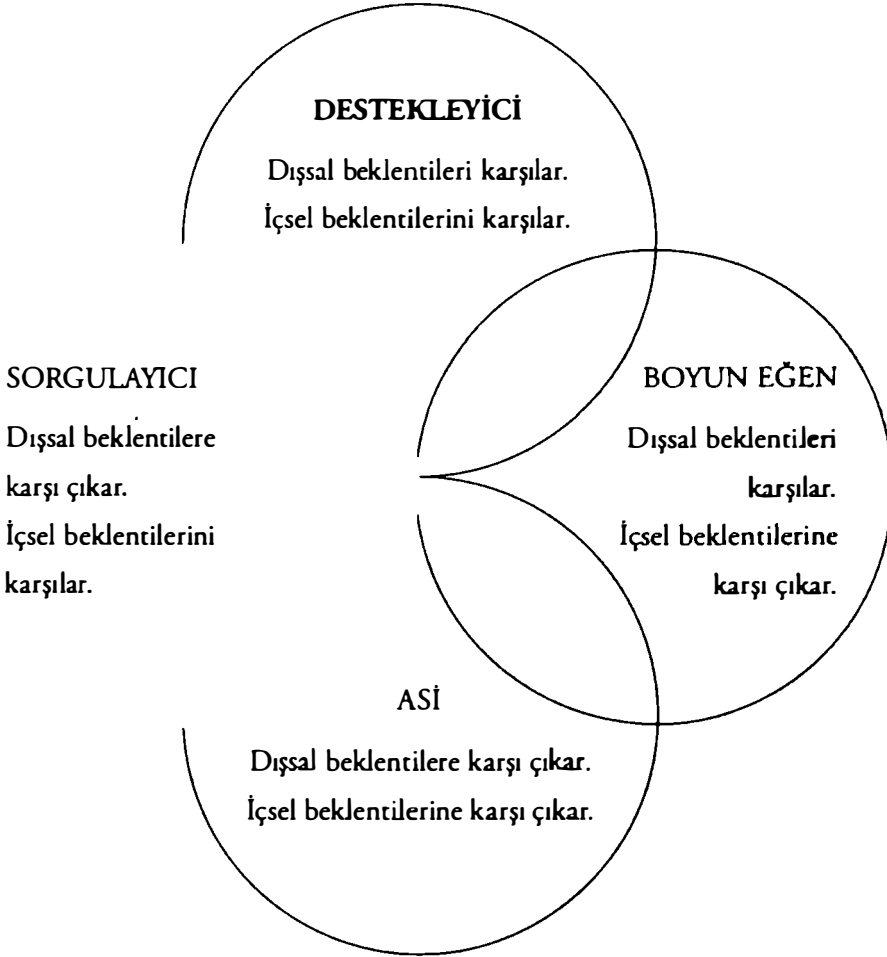
Diğer insanların, işleri yoluna koyma konusunda onlar kadar enerjik ve rahat olmadıklarını hatırlatmaları gerekebilir.

Bir görevle ilgili olarak başkasına yetki verme konusunda zorluk yaşarlar çünkü diğer insanların bunu yapabileceklerinden emin olamazlar.



SORGULAYICI

“Bunu neden yapacağım konusunda beni ikna edersen, yapmayı kabul edeceğim.”



“Bunu neden yapacağım konusunda beni ikna edersen, yapmayı kabul edeceğim.”

“KANITLA.”

“Çünkü ben öyle diyorum? Ben öyle düşünmüyorum.”

“Nedenleri sorgulamaktan vazgeçme.”

“Körü körüne bir şeye itaat etmek köleliktir. Öyle mi gerçekten?”

“Bekle bir dakika, ne?”

“Sebepleri biliyor olmak motivasyon sağlar.”

“Araştır, araştır, araştır; belki bulabilirsin.”

“İstemesen bile hayatını en iyi duruma getir.”

“Ama neden?”

“BU BENİM YOLUM YA DA YANLIŞ BİR YOL.”

“Neden bir slogana ihtiyacımız var?”

5

Sorgulayıcı Kişilik Eğilimini Anlamak

“Ama neden?”

Güçlü (ve zayıf) Yanları • Zayıf (ve güçlü) Yanları • Destekleyici Kişilik Eğilimi Varyasyonları • Sorgulayıcılar Neden Sorgulanmaktan Hoşlanmazlar? • Sorgulayıcılar Analiz Felci İle Nasıl Başa Çıkabilirler? • Sorgulayıcılar Sebebi Belirtilmeyen Beklentileri Nasıl Kendi Yargılarını Oluşturarak Karşılatabilirler?

İşyerinde, evde ya da hayatın herhangi bir alanında içsel ve dışsal beklentilerle karşılaşırız. Destekleyiciler rahatlıkla bu beklentileri karşılarlarken, Sorgulayıcılar sadece içsel beklentileri ve içsel beklentiye dönüştürdükleri dışsal beklentileri karşılayabiliyorlar.

Sorgulayıcılar içsel beklentileri karşılarlarken, bilgi, mantık ve verimliliğe çok önem verirler. Kendi doğrularını bir araya getirirler, kendi kararlarını verirler ve geçerli bir nedenle hareket ederler; saçma, sebepsiz, yeterli

bilgi verilmemiş ya da yararı olmayan her şeye karşı çıkarlar. İnsanların büyük bir çoğunluğu Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip; sadece Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip insan sayısı bu gruptakilerden daha fazladır.

Peki, Sorgulayıcı kişilik eğilimi için dışsal beklentiler nasıl içsel beklentilere dönüşüyor? Sorgulayıcılar bir beklentiye sadece etkin ve mantıklı bulduklarında karşılıyorlar. Örneğin; bir Sorgulayıcı, “Babam arabadaki yağı kontrol etmem gerektiğini söylemişti fakat ben bunun gerekli olduğunu düşünmediğim için yapmadım.” ya da “Ofisteki mutfak lavabosunun üzerinde kendi bulaşıklarını yıkamamız gerektiği yazıyor fakat bu zamanımı verimli bir şekilde kullanmamı engelliyor; gece çalışan personelin yıkaması daha mantıklı bu yüzden bardağımı lavabonun içine bırakacağım.” şeklinde düşünebilir.

Diğer yandan, bir Sorgulayıcı haklı gerekçeye sahip bir dışsal beklentiye karşılar çünkü bu beklenti daha sonra içsel bir beklentiye dönüşecektir. Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip biri şöyle düşünür; “Öğretmenim çarpım tablosunu ezberlediğimde matematik ödevlerimi daha hızlı yapabileceğimi söyledi bu yüzden bunu yapacağım.” ya da “Eşim aylardır benden misafir odasını temizlememi istiyor fakat misafir odasını kullanmadığımız için temizlik yapmadım ama birkaç haftaya kadar misafirlerimiz gelecek bu yüzden temizlik yapacağım.” Sorgulayıcılar, gerekçelere odaklandıkları için her sabah kalkıp “Bugün ne yapmam gerekiyor ve neden?” diye düşünürler. Bir konuda eyleme geçip geçmeyeceklerine kendileri karar verirler. Yöneticisi, Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip birinden, raporu cuma gününe kadar bitirmesini istediğinde o; “Bu raporu önümüzdeki hafta

çarşambaya kadar kimse incelemeyecek, bu yüzden hafta başında yazmam daha mantıklı olacak, böylece çarşamba gününe kadar bitirebilirim.” şeklinde bir karar alabilir. Yaptığım temsili çalışmada da Dört Kişilik Eğilimi arasında, Sorgulayıcıların “Bu, kuralları göz ardı etmek ya da başkalarının beklentilerini karşılamamak anlamına gelse de kendi değerlendirmelerim sonucunda bana ne mantıklı geliyorsa onu yaparım.” cümlesine katıldıklarını görmek beni şaşırtmadı.

Sorgulayıcılar beklentinin gerekçelerini mantıklı bulduklarında, bu beklenti doğrultusunda kendi kendilerini yönlendirirler ve dışarıdan birinin onları denetlemelerine gerek yoktur. Bir Sorgulayıcıyı, yeni bir faturalama programı kullanmaya ikna etmek isteyen yönetici, ilaçlarını alması için ikna etmek isteyen bir doktor ya da kiler temizlemesi için ikna etmek isteyen bir eş; neden bu görevi yerine getirmeleri gerektiği, neden bu yoldan ilerlemeleri gerektiği ya da neden şimdi yapmaları gerektiği ile ilgili gerekçeleri detaylı bir şekilde açıklamalıdır. Eğer Sorgulayıcı bu gerekçelerin mantıklı olduğuna ikna olursa güvenilir bir şekilde beklentiye karşılamak için gereken yolu izleyecektir.

Sorgulayıcılar için içsel beklentileri değerlendirirken de aynı süreç işliyor. Sadece mantıklı olduğuna ikna olurlarsa içsel beklentileri karşılarlar. Bir Sorgulayıcıya vücudun tekrar forma girmesi gerekiyor dediğinizde, onun araştırma yapmak, seçeneklerini değerlendirmek ve bu egzersizlerin onun için etkin ve verimli olup olmadığına karar vermek için zamana ihtiyacı vardır. Bir doktorun ona egzersiz yapması gerektiğini söylemesi, eşinin bu konuda söylenip durması ya da bir iş arkadaşının “Hadi,

birlikte spor salonuna gidelim.” demesi onun için hiçbir şey fark ettirmez fakat Sorgulayıcı, CrossFit ya da koşuya çıkmanın forma girmek için en iyi egzersiz şekli olduğuna karar verirse, bu içsel beklentiyi karşılayacaktır.

Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip insanlar her şeyi sorgular. Sorgulayıcı kişilik eğilimine en çok uyduğunu düşündüğüm örneklerden biri ile bir konferansta karşılaştım. Seyircilerden kişilik eğilimlerine göre gruplanmalarını ve kendi kişilik eğilimlerine uygun bir slogan yaratmalarını istedim. Dört grup da aralarında bu konuyu tartıştılar ve sunum sırası Sorgulayıcılara geldiğinde “Neden bir slogana ihtiyacımız var?” diye sordular. Tabii ki böyle olacaktı.

Güçlü (ve Zayıf) Yanları

Sorgulayıcılar tamamen kendi istedikleri şekilde hareket ettikleri için kendilerine göre doğru olan eylemi yapmaya karar verdiklerinde onu sürdürmekte zorlanmazlar ve zorluk çekmeden beklentilere karşı direnç gösterirler. Sorgulayıcılar; Destekleyicilerin kendi kendilerini yönlendirebilme, Boyun Eğenlerin güvenilir olma ve Asilerin de özgün olma özelliklerine sahiptirler.

Sorgulayıcılar; “Evlenmek istiyor muyum?” “Yöneticim olursan, sen ne söylersen yapmak zorunda mıyım?” ya da “Çocukların neden yetişkinler gibi küfür etmesine müsaade edilmiyor?” gibi en temel gelenek ve hipotezleri bile sorgularlar.

Bir Sorgulayıcı için bir beklentinin haklı gerekçelere sahip ve mantıklı olması çok önemlidir. Kurallara, hiçbir

sebepler belirtilmeden sadece kural olarak empoze edildiği için karşı çıkarlar. Bir Sorgulayıcı şöyle yazmıştı:

Hangi kurallara uyacağıma duruma göre karar veriyorum. Eğer kimse kontrol etmiyorsa deneme kabine altı üründen fazla ürün alabiliyorum çünkü sürekli deneme kabininden çıkıp tekrar ürün alıp gelmek zor geliyor. Bu kuralın sadece hırsızlığı önlemek için değil (asla bunu yapmam), aynı zamanda sıra olduğu zamanlarda daha hızlı ilerlenmesi için koyulduğunu düşünüyorum. Sadece yoğun olmayan saatlerde alışveriş yaptığım için hiçbir zaman sıra olmuyor böyle durumlarda bu kural hiçbir anlam ifade etmiyor bu yüzden ben de uymuyorum.

Bir Sorgulayıcıya göre bu düşünce tarzı mantıklı; bir Asi ise bu kurala uymamaktan keyif alabilir ya da en azından buna kayıtsız kalabilir. Fakat bir Destekleyici ya da Boyun Eğen “Neden herkesin uymanı beklediği bir kurala uymuyorsun?” diye düşünebilir? Sorgulayıcılar; neredeyse hiçbir zaman sorgusuz sualsiz bir şekilde bir beklentiyi karşılamazlar. Bir Sorgulayıcı “Kappa Kappa Gamma kulübüne üye olacağım zaman bana ‘Kadına yakışır ve doğru bir şekilde davranacağım.’ sözleriyle ant içmem gerektiğini söylediler. Ben de ‘Bunun ne anlamı var?’ diye düşünüp gülmeye başladım ve ertesi gün kulüpten ayrıldım.” demişti.

Çünkü Sorgulayıcılar, yapacakları ile ilgili sağlam gerekçelere ihtiyaç duyarlar ve haklı gerekçelere sahip olmayan beklentileri düşünmeden kabul etmedikleri için

insanlarla olan ilişkilerine ve kurumlara değer katarlar ve etrafındaki insanların da böyle davranmasını isterler. “Neden personel toplantıları yaparak canımızı sıkıyoruz ki?” “Neden bu yazılımı kullanıyoruz?” “Neden bu müşteri kazanmak için bu kadar zaman harcıyoruz ki?” gibi sorular sorarlar.

Aslında, başkalarının sebepleri sorgulamadan eyleme geçme istekleri Sorgulayıcıların sık sık kafasını karıştırır. Bir Sorgulayıcı bana bu konuda şöyle yakındı; “Size soruyorum: İnsanlar neden gerçekten doğru olduğuna inanmadıkları hâlde bir şeyi yapıyor? Biz neyiz, birkaç denek faresi mi? Diğer yandan da insanlar gerçekten doğru olduğuna inandıkları şeyi neden yapmıyor?” (Bu yorum üç soru şeklinde aktarılmıştır.)

Sorgulayıcılar, üzerinde iyice düşünerek karara varmak isterler ve genellikle detaylı bir araştırma yaparlar. Seçeneklerini değerlendirmeyi severler. Nasıl ki Destekleyiciler planlama kartlarını kullanmayı seviyorsa, Sorgulayıcılar arasında da çalışmalarını analiz etmek için bir tablo kullanımı yaygındır ve insanlara araştırmaları ile ilgili birçok makale gönderebilirler.

Bir Sorgulayıcı şöyle yazmıştı:

Yüksek lisans eğitiminde, tez konumu seçerken kararsızdım. Bu dönem, bir dahaki seneye hazırlık olması için ödevlerimizi tez konumuz üzerine yapabileceğimizi söylediler. Birçok arkadaşım, tez konusu olarak seçmeyi düşündükleri konu üzerinde çalıştılar. Fakat ben bu seçeneği her ödevde farklı bir konu üzerinde çalışarak değerlendirdim. Bu daha fazla çalışmak

anlamına geliyordu. Şimdi bunu neden yaptığımı daha iyi anlıyorum. Bir Sorgulayıcı olarak; tezimi teslim etmeden önce konuyla ilgili birçok şeyi öğrenmeye ihtiyacım vardı.

Sorgulayıcılar, detaylı bir şekilde yaptıkları araştırmalar sayesinde, diğer insanlara genellikle kaynak sağlarlar ve bilgilerini paylaşmaktan keyif alırlar.

Bu çerçevede, Sorgulayıcılar kendilerini geliştiren süreçlere ilgi duyarlar. Hataları azaltmaktan ve işlerin daha iyi ilerlemesinden keyif alırlar. Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip bir arkadaşım, bana metindeki bilgilerin doğruluğunu kontrol ettiği bir görevde çalışmaktan ne kadar keyif aldığından bahsetti ve başka bir kişi de kullanıcı ara yüzünü geliştirmek için yaptığı çalışmaların onun bir hobisi hâline geldiğini anlattı.

Sorgulayıcılar için, “Biz bu işi her zaman bu şekilde yapıyoruz.” ya da “Bu standart bir uygulama.” ya da “Burada patron benim.” gibi açıklamaların bir anlamı yoktur. Onlar nedenleri bilmek isterler. Sorgulayıcılar varsayımlara meydan okurlar, diğer alternatifleri değerlendirirler ve geleneksel mantığı reddederler. Bir Sorgulayıcı şöyle yazmıştı:

Yaşım daha gençken, moda ve makyajın amacının ne olduğunu anlamıyordum bu yüzden önemsemiyordum. Şu anda yaşım ilerledi ve iş hayatında bir kişinin görüntüsünün kariyer yolculuğunu ve diğer insanlarla olan ilişkilerini etkilediğini fark ettim (hem bireysel tecrübelerle hem de objektif bir araştırma ile)

ve çekici gözükebilmek için makul bir çaba harcadım. Zamanımın büyük bir kısmını -daha önemli olduğunu düşündüğüm için- kendi içimde çalışmaya harcadım.

Birçok Sorgulayıcı bu şekilde düşünüyor.

Bir uzmandan tavsiye alsalar bile, Sorgulayıcılar kendi içlerinde bunu değerlendirmek isterler. Doğrudan otoriteyi kabullenmezler fakat “Ben neden bu kişiyi dinlemeliyim?” diye sorgularlar. Örneğin; bir eğitime kayıt olmaya karar vermeden önce, eğitimi verecek kişiyle görüşürler, eğitimle ilgili örnek birkaç bölüme katılırlar ya da referans isteyebilirler.

Bir Sorgulayıcı “Kilo vermeye karar verdiğimde, nedenleri ve sonuçları ile birlikte beslenme uzmanları, beslenme planları ve danışabileceğim doktorlarla ilgili bir tablo hazırladım. Detaylı bir araştırma sonucunda beklentilerimi karşılayan bir beslenme uzmanı buldum ve şu anda genel olarak verdiği beslenme programına uyuyorum.” demişti.

Yapılan bu yorum, Sorgulayıcıların ihtiyaca göre düzenleme yaptığını gösteriyor. Yeni yılda karar almanın mantıksız olduğunu düşünen bir Sorgulayıcı bana, “Bir ay boyunca birer gün arayla antrenman yaptım. Ocak ayının birinde başladım fakat bunu başkalarına her söylediğimde bunun yeni yılda karar almakla ilgisi olmadığını açıkladım. O zamanlar Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip olduğumu bilmiyordum fakat şimdi bunu söylemenin benim için neden bu kadar önemli olduğunu anlıyorum.” diyerek bu davranışını açıklamıştı.

Zayıf (ve Güçlü) Yanları

Her kişilik eğiliminde olduğu gibi, Sorgulayıcıların da güçlü yanları ve aynı zamanda zayıf yanları olabiliyor. Bir Sorgulayıcı “Sorgulamak bana birçok şey kazandırıyor, şu anda büyük bir şirkette üst düzey bir yöneticiyim ve bu yoğun tempoda bir de iki çocuk yetiştiriyorum fakat bazen yorucu olabiliyor çünkü herkesi ve her şeyi tekrar tekrar sorguluyorum.” diyerek bu durumu açıklamıştı.

Sorgulayıcılar gerekçeleri kabul etmediğinde, beklentileri karşılamıyorlar ve bu da onlara sıkıntı yaşıyor. Sorgulayıcıların bu şekilde her şeyi sorguluyor olması, evde ya da iş hayatındaki diğer kişiler için bazen yorucu, bunaltıcı ve bir şeyleri engelleyici olabiliyor. Diğer kişiler; Sorgulayıcıların bazen gereksiz yere soru sorduklarını, tartışmak için tartıştıklarını, kararları ya da yetkiyi reddettiklerini düşünebiliyorlar. Örneğin; bir Sorgulayıcı “Çalıştığım şirkete yeni bir uygulama getirildiği zaman, herhangi biri bana bu uygulamanın gerekli olduğunu kanıtlamazsa, o uygulamaya karşı direnç gösteriyorum.” demişti. Bir Sorgulayıcı için bu mantıklı gelebilir fakat bir yönetici ya da iş arkadaşı buna katılmayabilir.

Bir Sorgulayıcının düşünce şeklini anlamayan bir yönetici, bu davranışı rahatsız edici ve saygısızca bulabilir ya da bu kişinin iyi bir takım üyesi olmadığına kanaat getirebilir. Bir Sorgulayıcı, işyerinde çok fazla çalışmasına rağmen, alıngan biri olan yöneticisinin onun sorularını itaatsizlik olarak yorumladığı için işten çıkarıldığını söylemişti.

Aynı zamanda, Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip olan

genç yaştaki insanlar için de eğitim hayatı zorlu bir süreçtir çünkü okuldaki birçok kural onlara göre sebepsiz ve yetersizdir; öğretmenler ve yetkililer de bu kuralların gerekçelerini açıklamak ile ilgili sorumluluk hissetmezler. Böyle bir durumda, Sorgulayıcılar gerekli işleri tamamlamakta zorluk yaşarlar ve yardım etmek istemeyen ya da saygısız biri olarak algılanmalarına sebep olacak şekilde davranabilirler. Bir Sorgulayıcı şöyle yazmıştı:

Daha küçük bir çocukken bile Sorgulayıcı kişilik eğitimin olduğunu belli ediyordum. Örneğin; sınıftaki herkese bir kart yazmak zorunda kaldığımda çok sinirlenmiştim. Sekiz yaşında bile eğer bu kartı sevmediğim kişiler dâhil herkese göndereceksem, gerçek arkadaşlarıma göndermemin ne anlamı var diye düşünmüştüm. İlkokul, biz Sorgulayıcılar için çok sinir bozucuydu.

Fakat bu sorun sadece ilkokul hayatı ile sınırlı kalmıyor. Başka bir Sorgulayıcı şöyle açıklamıştı:

Bir Sorgulayıcı olarak bana aptalca gelen, zaman harcamama değmeyecek ya da nedensiz beklentileri sorguluyorum ve bu beklentileri karşılamıyorum. Mezun olmuş biri olarak bu özelliğim beni, saçma olduğunu düşündüğüm için ödevimi yapmaktan alıkoyuyordu. Örneğin; haftalık olarak okumam gerekenleri tamamladığıma dair soruların cevaplanması gibi. Fakat proje ve laboratuvar çalışmaları gibi zor olan ödevleri keyif alarak tamamlıyordum

çünkü bir şeyler öğrendiğimi ve mücadele ettiğimi hissediyordum.

Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip kişilerin, sürekli sorgulama özelliği yorucu olabilir ve etrafındaki insanları tüketebilir çünkü Sorgulayıcıların beklentileri karşılaması için, tüm bu soruların cevaplanması gerekir.

Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip kişiler bazen sorgulamaktan vazgeçmek isterler. “Karar vermeden önce, her zaman biraz daha fazla bilgiye ihtiyacım oluyor ve sorgulamayı bırakamıyorum.” “Kuralları çok sık sorguluyorum. Etrafımdaki insanlar bazen bana ‘Artık sorgulamayı bırak ve kurallara uyum sağla!’ diyorlar. Keşke yapabilseydim.” gibi düşünceler zaman ve enerji harcanmasına sebep oluyor. Hukuk fakültesinden, Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip bir arkadaşım çok sayıda hukuk firması ile mülakata katıldı; ben sadece altı firma ile görüştüm ve sonuçta ikimiz de aynı firmada çalışmaya karar verdik.

Sürekli sorgulama; bazen Sorgulayıcıların analiz felcinden muzdarip olduklarının göstergesi olabilir. Araştırmaya devam etmek isterler, seçenekleri değerlendirirler ve daha fazla olasılık yaratmaya çalışırlar. Mükemmel olan bilgiye ulaşmak isterler fakat hayatta genellikle kararımızı verip mükemmel bir bilgi olmadan ilerlememiz gerekir.

Bazen bu davranışları Sorgulayıcıları tereddüde düşürür ve hata yapmalarına sebep olur. Örneğin; birçok Sorgulayıcı, aldıkları tıbbi bir tavsiyeyi uygularken, en iyi yöntemi uygulayıp uygulamadıklarını düşünmeye başlar ya da “Belki de daha fazla araştırmalıyım, belki

daha etkili bir yöntemi vardır, belki bu tavsiye doğru değildir.” gibi düşüncelere kapılırlar ve bu durum da çaba göstermelerini engeller.

Aslında, Sorgulayıcılar sebepleri araştırma ve kararları sorgulama konusunda çok başarılı oldukları için eğer bir beklentiden kaçınmak ya da bir alışkanlığı bırakmak isterlerse bunu yapabilirler. Aynı zamanda, yasal boşlukları tespit etme konusunda da çok başarılıdırlar. Bir Sorgulayıcı bunu şöyle açıklamıştı:

Davranış şeklimi, her şeyi bir kenara bırakarak sorgularım ve mantık kurallarına göre düşünürüm. Kafamdan sürekli “Egzersiz yapmalısın.” “Ama dışarı çok soğuk.” “O zaman egzersizini evde yap.” “Ama çok fazla işim var ve şu anda egzersiz yapmaktan daha önemli!” gibi konuşmalar geçiyor. Kendi içimde yaşadığım bu diyalogdan bunalmış durumdayım ve içimdeki sesi susturabilmek için televizyon izleyerek günü bitirmeye karar verdim.

Sorgulayıcıların ihtiyaçlarına göre düzenleme istekleri ve uzman tavsiyesini sorgulamaları, onlara yardım etmek, tavsiye vermek ya da hizmet vermek isteyen kişiler için sinir bozucu olabiliyor. (Öğretmenler, patronlar, iş arkadaşları, rehber öğretmenler, tesisatçı, çim bakım uzmanları gibi...) Doktorların %26 oranında “Hastalarını onlar için neyin iyi olacağını benden daha iyi biliyorlar.” ifadesine katıldığı anketi incelediğimde, Sorgulayıcılardan bahsettiğini düşünmüştüm. Bir Sorgulayıcı bu durumla ilgili şöyle bir açıklama yapmıştı; “Uzman dü-

şüncelerine genellikle önem vermiyorum. Gittiğim diş doktoru hastalarına her yıl diş filmi çektirmesini öneriyor. Ben her yıl yapmıyorum. Her beş yılda bir çektiriyorum çünkü gereksiz yere ve sık sık çektirilen filmlerin kanser riskini arttırdığını düşünüyorum.”

Başka biri de Sorgulayıcıların bakış açısını şöyle özetledi; “Sağlık personelleri benim geldiğimi görmekten nefret ediyor çünkü her zaman bir sürü soru soruyorum ve açıklamalardan tatmin olana kadar oradan ayrılmıyorum. Eğer bir konu hakkında bilgim varsa, tıbbi tavsiye ile uygun olsa da olmasa da o bilgiden etkilenirim. Eğer konuyla ilgili bilgim yoksa, verilen tavsiyeyi uygulamaya karar vermeden önce, araştırma yaparım ve sorularımın yanıtlarını bulurum.”

Tüm kişilik eğilimlerinde olduğu gibi doğuştan gelen bir yetenek bir belaya dönüşebilir. Sorgulayıcılar mantıklı sebeplerle ya da bazen mantıklı olmasa bile mantıklı olduğuna inandıkları sebeplerle motive oldukları için, çılgın oldukları düşünülebilir. Kendi vardıkları sonuç üzerinden ilerlemek için uzman kişilerin rehberliğini reddedebilirler ya da onlara “Zatürre ile ilgili neden bir doktordan daha fazla şey bildiğini düşünüyorsun?” ya da “Ofisteki herkes tek bir rapor formatı kullanıyor, neden sen kendi formatını kullanmakta ısrar ediyorsun.” gibi sorular soran kişileri görmezden gelebilirler.

John F. Kennedy’nin “Forty Ways to Look at JFK” isimli biyografisini yazarken, okuduğum bir makaleye dayanarak; birçok komplo teorisyeninin Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip olduğundan şüphelenmiştim.

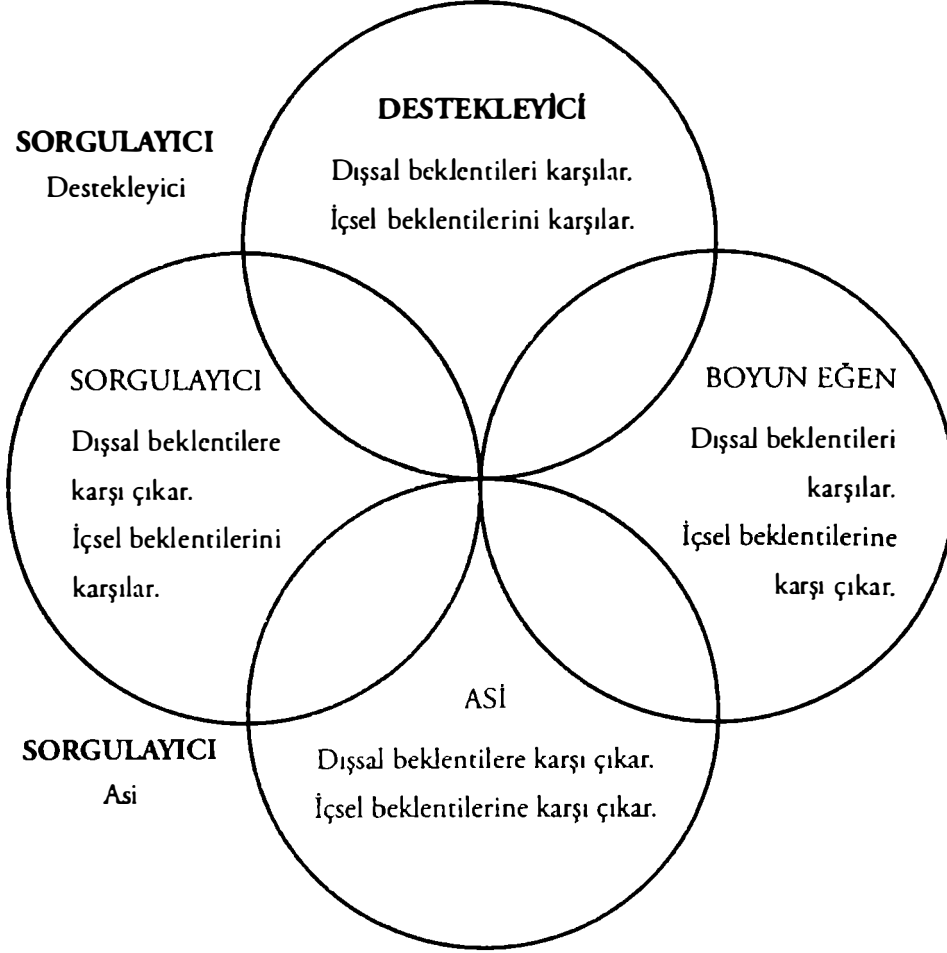
Bazı durumlarda, Sorgulayıcıların farklı bakış açıları

yorucu olabilir. Örneğin; efsanevi bir girişimci ve lider olan Steve Jobs, Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip biriydi ve meyve ağırlıklı beslenerek vejetaryen diyeti yapmanın vücut kokusunu engellediğine inanıyordu. Birçok kişi bu konuyla ilgili bir şeyler söylese bile, o bu konuda hep endişeliydi. Sorgulayıcıların bu bakış açıları gerçekten tehlikelidir. Jobs'a ölümüne yol açan kanser teşhisi konulduğunda, o her zaman uygulanan kemoterapi ve ameliyatı reddetti ve son çare olarak ameliyata karar vermeden önce, kendi belirlediği akupunktur, vegan diyeti, bitkisel ürünler ve alışlagelmemiş diğer tedavi yöntemleri ile kendini tedavi etmeyi denedi.

Bilgi ve tecrübelerle istinaden, tüm kişilik eğilimlerinde olduğu gibi, Sorgulayıcılar da kendi kişilik eğiliminin zayıf yanlarını yönetebilir. Bir Sorgulayıcı bu durumu şöyle özetlemişti; “Bir Sorgulayıcı olarak, nedenini açıklamadan kuralları görmezden geldiğimde sorunlar yaşayabileceğimi öğrendim. Şimdi ya kuralları uyguluyorum ya kuralları değiştiriyorum ya da yoluma devam ediyorum.”

Sorgulayıcılarla ilgili şaşırtıcı bir not düşmek istiyorum; Genellikle sırada beklemekten ne kadar nefret ettiklerini söylüyorlar. Bir arkadaşım bana, “Sırada beklemekten o kadar çok nefret ediyorum ki restoranda bir masaya oturmak için beklerken, sohbeti bile sürdüremiyorum.” demişti. Belki de bu verimsizliğe sebep oluyordur.

Sorgulayıcı Kişilik Eğilimi Varyasyonları



Tüm kişilik eğilimlerine sahip olan insanlar gibi, Sorgulayıcılar da birbirilerinden çok farklı olabilir.

Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip olanların, Destekleyicilerle (İkisi de içsel beklentileri karşılıyor.) ve Asilerle (İkisi de dışsal beklentilere karşı direnç gösteriyor.) bazı ortak noktaları var.

SORGULAYICI/Destekleyici kişilik eğilimine sahip olan kişilerin, dışsal beklentileri karşılama olasılığı yüksektir. Bu kişiler, genel kuralların ve sosyal beklen-

tilerin gerekçelerini daha kolay kabul ederler; SORGULAYICI/Destekleyici kişilik eğilimine sahip biri; “Ne olduğunu bilmesem bile kuralların bir sebebi olduğuna inanıyorum. Benim için önemli olan seçeneklerimi değerlendirirken sıkıntı yaşamamak ve etrafımdaki kişilere de sıkıntı yaşatmamak. Fakat bir şeyin faydalı bir amacı olduğuna inanmazsam, onu yapmıyorum.” demişti.

Eşim Jamie SORGULAYICI/Destekleyici kişilik eğilimi alanında yer alıyor. Her şeyi sorguluyor fakat bir beklentiyi karşılamaya kolay ikna olabiliyor. Bir Destekleyici olarak, böyle olmayan biriyle mutlu bir evlilik hayatı yaşayabileceğimden emin değilim, bunu düşünmek bile içimi karartıyor.

Diğer yandan, bazı Sorgulayıcılar Asi kişilik eğilimine de yatkın olabiliyor; beklentilere şiddetle direnç gösteriyor ve sık sık beklentileri reddediyor. Bu yüzden Asi kişilik eğilimine sahipmiş gibi görünebilirler. (Temel farklar nelerdir? Sorgulayıcılar gerekçesi olmayan beklentilere karşı direnç gösterirler; Asiler ise kontrol edilmek istemedikleri için direnç gösterirler. Buradaki diğer bir ayırım da Sorgulayıcılar kendilerinden bekledikleri bir şeyi yaparken çok az sorun yaşarlar fakat Asiler bu konuda çok fazla mücadele verirler.)

Asi kişilik eğiliminden etkilenen Sorgulayıcıların neden kurallara uymadıklarını anlatmaya çalışmaları, Destekleyici kişilik eğilimine sahip olmamdan dolayı bana bazen komik geliyor, bazen de çıldırtıcı olabiliyor.

Örneğin; SORGULAYICI/Asi kişilik eğilimine sahip olanlar trafik yönetmeliklerini kabul etmiyor. Bir Sorgulayıcı, “Hız sınırları bana çok anlamsız geliyor, hangi

hızda rahat ediyorsam arabayı o hızda kullanıyorum.” diye yazmıştı. Ona cevap olarak; “Tüm sürücüler güvenli olduklarını düşündükleri hızda mı araba kullanmalıdır?” sorusunu yönelttim ve şöyle yanıtladı; “Evet, insanların kendilerini rahat hissettikleri hızda araba kullanmaları iyi bir fikir olabilir. Nasıl olsa belli bir sınırı aşmayacaklar. Ayrıca, kaç kişinin hız sınırına sadık kaldığını görmek için eyaletler arası seyahat etmeniz gerekir. Uyuşturucu ile ilgili yasalarda olduğu gibi bu da işe yaramıyor.” Bu Asi kişilik eğiliminden etkilenen bir Sorgulayıcının bakış açısıdır; onlara göre genel bir beklentinin etkisizliği ve nedensizliği onu hukuka aykırı yapar ve bu yüzden umursanmamalıdır.

Bir başka SORGULAYICI/Asi kişilik eğilimine sahip biri, “Sokakta yanlış bir yere park ettiğim için ceza kesildi, bunu ödemek zorundayım fakat bir yere ya da başka bir yere park etmenin insanları nasıl güvende tuttuğunu anlamıyorum bu yüzden para ödemek istemiyorum.” diye yazmıştı. Ona “Size bununla ilgili iyi şanslar.” diye cevap vermemek için kendimi zor tuttum.

Gerçek şu ki Sorgulayıcılar, dışsal bir beklentiye doğru bulmadıklarında, bu beklentiye reddetmekte haklı olduklarını düşünüyor.

Kişiliklerine bağlı olarak, Sorgulayıcılar kararlılık konusunda da birbirinden çok farklı olabiliyor. Bazı Sorgulayıcılar analiz felci denilen bir durumun sıkıntısını yaşıyor. Sorgulamaları ve daha fazla bilgi edinme istekleri ilerlemelerini engelliyor.

Bir Sorgulayıcı, “Genellikle bir şey satın almadan önce kendimi her markayı, şirketi ya da teklifi araştırır-

ken buluyorum. Son kararımı vermeden önce haftalarca bunun için kafa yoruyorum.” diye belirtmişti.

Diğer yandan, bazı Sorgulayıcılar çok kararlıdır. Eşim Jamie, Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip biri ve her zaman bir şeyin neden yapılacağını bilmek ister fakat soruları cevaplandığı anda hızlı bir şekilde eyleme geçer.

Elbette bazı Sorgulayıcılar da bu iki durumun arasında kalıyor olabilir. Bir Sorgulayıcı bununla ilgili şöyle demişti:

Ara sıra analiz felci yaşadığım oluyor fakat şaşırtıcı bir şekilde bunu önemsiz kararları verirken yaşıyorum. Hangi alanda okumam gerektiği , erken yaşta evlenip evlenmemem gerektiği ya da bir köpek alıp almamakta ilgili kararları alırken sıkıntı yaşamıyorum. Fakat yeni yıl için hangi organizatör ile çalışacağıma karar verirken aylarca zaman harcıyorum. Eşim (Boyun Eğen) araştırmalar için harcadığım zamana inanamıyor. Sonunda bir organizatöre karar verdiğimde eşim çok sevindi ve bana, “Artık organizatörle ilgili konuşmayı sonlandırabilir miyiz?” dedi.

Kişilerin sosyal olma özelliği de Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip kişiler arasında farklılık gösterebiliyor. Sosyal olan Sorgulayıcılar; sorularını karşılarındaki insanları sinirlendirmeden, tüketmeden ya da savunmaya geçmelerine sebep olmadan yöneltmeyi başarır. Sorgulayıcılar çok fazla soru sormakla, takım ruhundan yoksun olmakla ya da işbirliği yapmamakla suçlanırlarsa, sorularını farklı

şekilde sormayı öğrenebilir. Bir yöneticinin sunumunu “Bu kural çok anlamsız.” diyerek bölmek yerine, “Bu kuralın neden konduğunu açıklayabilir misiniz? Eğer amacının ne olduğunu anlarsam, bu kuralı uygulamam daha kolay olacaktır.” şeklinde bir soru sormayı öğrenebilirler. Bir mesajın nasıl iletildiği, Sorgulayıcıların yapıcı ya da yıkıcı olarak algılanmasında büyük bir fark yaratabilir.

Sorgulayıcılar arasında başka bir ilginç davranış şekli olduğunu da fark ettim: Sık sık Dört Kişilik Eğilimi modelini sorguluyorlar.

Dört Kişilik Eğilimi ile ilgili yaptığım her konuşmada, “Eğer Dört Kişilik Eğilimine karşı ilk tepkiniz bu modelin geçerli olup olmadığını düşünmek oluyorsa, büyük ihtimalle siz bir Sorgulayıcısınız.” dediğimde seyirciler gülmeye başlıyor ve büyük bir farkındalık yaşanıyor.

Bu kısmen onların sorgulayıcı doğasından kaynaklanıyor. Sorgulayıcılar yapılan testlerde cevapları değerlendiriyor, dolaylı yoldan cevap veriyor ya da istisnaları buluyorlar. Aynı zamanda bu modelin bilimsel olup olmadığı ve dört kategoriden oluşan bu modelin tüm insanları tanımlamaya yetip yetmeyeceği konusunda şüphe duyuyorlar. Birçok Sorgulayıcı bana “Tüm insanların bu kadar geniş dört kategori içinde toplanmasının doğru olup olmadığını sorguluyorum.” diyor.

Her zaman “Fakat asıl mesele bu. Birçok insan Dört Kişilik Eğiliminden bahsettiğimde tam olarak bu yorumu yapıyor. Hepsi aynı kelimelerle itiraz ediyor.” şeklinde cevap veriyorum. Aslında bu çok tuhaf çünkü kategorilere nasıl itiraz ettikleri onları kategorilere ayırıyor.

Fakat bu şüpheli yaklaşımın; Sorgulayıcı kişilik eği-

liminin en az ayırt edici kişilik eğilimi olduğu gerçeğini yansıttığını düşünüyorum. Destekleyiciler, Boyun Eğenler, Asiler, diğer insanlardan ne kadar farklı olduklarının farkına varıyor. Fakat Sorgulayıcılar, sorgulama özelliklerini bir davranış kalıbı olarak değil, hayata karşı verdikleri mantıklı ve evrensel bir cevap olarak görüyor. Bir arkadaşım şöyle demişti; “Ben kesinlikle Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip biriyim. Gerçi herkes ya da birçok kişi de böyle düşünmüyor mu zaten?” Hayır, kesinlikle düşünmüyorlar.

Okuduğum liseye ziyarete gittiğimde, orada Dört Kişilik Eğilimi ile ilgili bir şeyler anlattım ve bir son sınıf öğrencisi; “Ben kişilik eğilimlerinin hepsine sahibim, duruma bağlı olarak farklı şekillerde davranıyorum.” demişti.

“Bir örnek verebilir misin?” diye sordum.

“Eğer saygı duyduğum bir öğretmenim ödev veriyorsa, onu kolayca yapıyorum bu yüzden bir Destekleyiciyim fakat saygı duymuyorsam o ödevi yapmıyorum; bu durumda da Asi kişilik eğilimine sahip oluyorum.” dedi.

“Aslında hayır. Sen tam olarak bir Sorgulayıcısın çünkü bu kişilik eğilimine sahip insanların sorduğu ilk soru ‘Seni neden dinlemeliyim?’ oluyor.” diye yanıt verdim.

Sorgulayıcılar Neden Sorgulanmaktan Hoşlanmazlar?

Sorgulayıcı kişilik eğiliminde gizli bir ironi vardır.

Sorgulayıcıların çok fazla soru sorduğunu biliyordum

fakat yayın yaparken bir dinleyicimin “Sorgulayıcıların kendilerini sorgulamaya karşı çıktığının farkında mısınız?” diye sorduğunda bu ilgimi çekmişti. Kesinlikle bunu eşimin davranışlarında fark etmiştim. Aslında, kendisiyle ilgili bir şeyler sorulduğunda bazen cevap vermemesi aile içinde gündeme gelen bir konuydu hatta uzun bir süre bunun şakasını bile yaptık. O sadece bilmemiz gereken soruları cevaplıyordu. Örneğin; “Akşam yemeği için ne yapacaksın?” ya da “İşe ne zaman başlıyorsun?” gibi soruları yanıtsız bırakıyordu ve bu beni çıldırtıyordu.

Bu davranışın, onun kişiliğinin garip bir tarafı olduğunu zannediyordum. Fakat şimdi, Sorgulayıcı kişilik eğiliminin bakış açısı olduğunun farkına vardım. Sorgulayıcılar daha fazla bilgi almak istemelerinde bir sakınca görmezken, bir çoğu kendi yargıları ve kararları ile ilgili herhangi bir sorgulamaya karşı çıkar. Böyle bir durum onlarda gerginlik yaratabilir.

Bir Sorgulayıcı bu durumu açıklamak için şöyle yazmıştı:

Biz Sorgulayıcılar, bize benzemeyen kişilerin her şeyin nedenlerini ve sonuçlarını sorgulamalarına kıızıyoruz. Karbonhidratı azaltarak bir diyeti başlamaya karar verdiğimde, Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip olmayan biri bana gelip “Bu tür diyetler karaciğer için çok zararlıymış.” ya da “Robert Atkins sırf bu yüzden genç yaşta ölmedi mi?” diye sorduklarında çok sinirleniyorum. Eğer bu dediklerinin bir geçerliliği olsaydı bunu mutlaka fark ederdim, böyle bir şey olsa neden bu diyetle başlayayım ki? (Kızgınlık işareti)

Başka bir Sorgulayıcı, “Bir Sorgulayıcı olarak, kendimi ya da bir şeyi neden yaptığımı açıklamak istemem. Biz Sorgulayıcıların kararlarının arkasında mutlaka bir düşünce ya da mantık vardır bu yüzden her şeyin üzerinden tekrar geçmek ve tüm sebepleri açıklamak yorucu oluyor veya haklı olduğumuzu düşündüğümüz için kendimizi başkasına kanıtlama ihtiyacı hissetmiyoruz.” diyerek bu duruma katılmıştı.

Sorgulayıcılar dikkatli bir şekilde karar aldıkları için, başkaları onları sorguladığında genellikle sinirlenir ya da bu onlara hakaret gibi gelebilir. Aslında bu tuhaf çünkü diğer insanlar da Sorgulayıcıların sorduğu sorularla karşılaştığında aynı şeyi hissediyor.

Aynı zamanda, Sorgulayıcılar zaman kaybı olarak düşündükleri sorulardan da nefret eder. İlk soruları “Neden bu soruya cevap vermeliyim?” olur. Bir sorunun neden sorulduğunu anlarılarsa, o soruyu cevaplamak için daha istekli olurlar. “Ne zaman çıkmamız gerekiyor?” yerine “Ne zaman çıkmamız gerekiyor? Spor salonuna gidebilecek kadar vaktim olup olmadığını merak ediyorum.” cümlesi daha etkili olacaktır.

Tabii ki Sorgulayıcıların soruları yanıtsız bırakması diğer insanları sinirlendiriyor. Bir Sorgulayıcı, “Harcadığım çabayı göz önüne aldığımda, düşüncelerimin göz ardı edilmesi, önemslenmemesi ya da sorgulanması çok rahatsız edici bir durum.” demişti. Tabii ki anlıyorum. Fakat diğer insanların da sorularına yanıt almaya ihtiyacı var.

Peki ne yapmak gerekiyor? Sorgulayıcıların kararlarını sorgulamak yerine, onların bu sonuca nasıl ulaştıklarını açıklamalarını isteyebilirsiniz. Sorgulayıcılar genellikle-

le bir şeyler öğretmekten ya da bilgilerini paylaşmaktan hoşlanır. Örneğin; “Senin düşünce sürecini bilmek istiyorum çünkü bu benim, senin bu kararı nasıl aldığını anlamamı sağlayacak.” ya da “Bu rapor yazılımını seçmiş olman dikkatimi çekti ve bunun neden en iyisi olduğunu merak ediyorum.” diyebilirsiniz.

Sorgulayıcılar Analiz Felci ile Nasıl Başa Çıkabilirler?

Sorgulayıcıların soru sorma dürtüleri, hem kendilerini hem de etrafındaki insanları tüketebilir. Yukarıda da belirtildiği gibi, bazı Sorgulayıcılar araştırma aşamasını bitirip eyleme geçmekte zorlanıyor. Bir Sorgulayıcı şöyle yazmıştı; “Birçok farklı amaç (diyet, egzersiz, mali işler, iş hayatı) için farklı yöntemleri araştırmaktan kendimi alıkoyamıyorum. Aslında tam anlamıyla verimsiz bir şey olan en etkili yolu bulma konusunda takıntılı bir hâle geldim. Her yeni teori ve yöntemle dikkatim dağılıyor.”

İşte tam da bu yüzden, Sorgulayıcıların bu aşırı ve detaylı düşünme alışkanlığını sınırlandırması gerekiyor. Daha derinlemesine bilgi sahibi olma dürtüsü ile dikkatlerinin dağılmaması için, nihai amaçlarına odaklanmaları gerekir. Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip bir arkadaşım; “Bilgiye gerçek anlamda aç biriyim; bu yüzden kendimi araştırmanın içinde boğulurken bulduğumda, kendime ‘Bu bilgi gerçekten karar vermeye çalıştığım şey ile ilgili mi? Neden zamanımı ve enerjimi bu soruya odaklanarak harcıyorum?’ diye soruyorum.” demişti.

“Kendi davranışını sorguluyorsun!” dedim.

Başka bir Sorgulayıcı, “Özel müşterilerle çalışırken, Sorgulayıcı Kişilik Eğilimim belirlenen zamanda görüşmelerimi gerçekleştirme konusunda beni zorluyor çünkü her zaman daha fazla bilgi almak istiyorum.” demişti.

“Peki bunu nasıl değiştirdin?” diye sordum.

“Yine Sorgulayıcı tarafımdan faydalandım ve plana bağlı olarak yapılan her şeyin müşterilerim ve benim için daha iyi olacağını kendime hatırlattım.” dedi.

Başka bir yöntem de Sorgulayıcıların çok fazla araştırma, analiz etme ve karar verme gerektiren durumlardan kaçınmaları olabilir. Bir Sorgulayıcı üzüntülü bir şekilde şunları yazmıştı; “Bir evi inşa etmek ve tasarlamak; ne düşünüyordum ki? Merkezi vakum sisteminden zemin döşemelerine kadar her şeyin en iyisini belirleyebilmek için, ürünleri incelerken ve yorumları araştırırken saatlerimi harcadım. Eğer bundan keyif alsaydım iyi olabilirdi fakat alamadım.” Bu işi yapması için güvenebileceği bir müteahhit ile anlaşsaydı onun için daha iyi olurdu.

Tabii ki güvenebileceğiniz bir uzman bulmak gerçekten zor. Fakat analiz felci yaşayan Sorgulayıcılar; saygı duydukları birinin önderliğinde ya da bilgi kaynaklarını sınırlandırarak (Örneğin; sadece müşteri raporlarını gözden geçirerek, saygı duydukları bir arkadaşını ya da bir aile üyesini arayarak, güvenebileceklerini düşündükleri bir doktor, uzman ya da yetkili bulmaları için destek alarak ya da “Bu mağazadaki görevli bu konuda çok bilgiliydi bu yüzden çadırı bu mağazadan alacağım, başka bir yere gitmeme gerek yok.” gibi bir karar vererek.) bu sorunu çözebilir.

Analiz felcinden muzdarip olan Sorgulayıcılar ya da

etrafındaki kişiler, araştırmayı bitirmek için bir tarih belirleyebilir ve karar vermeye zorlayabilirler. “Cuma gününe kadar bir yanıtı ihtiyacım var.” gibi bir kalıp kullanılabilir. Fakat Sorgulayıcılar bu sınırları da sorgulayabilirler! Bir Sorgulayıcı, “Bu tarih belirleme önerisini sorguluyorum. Çünkü sadece bana anlamlı geliyorsa, bu tarihlere sadık kalıyorum. Eğer bir nedeni yoksa; bende işe yaramıyor.” diye yazmıştı.

Aşırı sorgulama ya da diğer aşırı Sorgulayıcı davranışların en önemli çözümü netliktir. Bir Sorgulayıcı alışkanlığı şekillendirmekte zorlanıyor mu? İçsel bir beklentiye karşılamakta zorlanıyor mu? Eğer öyleyse, sorun genellikle net olmakla ilgilidir çünkü Sorgulayıcılar bir beklentiye neden karşılamaları gerektiğini ya da neden belirli bir yöntemi kullanmaları gerektiğini açık bir şekilde anlamazlarsa onu yapmayacaklardır. Sorgulayıcılar netliğe ve aydınlatılmaya ihtiyaç duyarlar ve bir Sorgulayıcı aşağıdaki soruları sorabilir. (Ve soruları; diğer insanların onaylamadığı şeyleri neden yaptıkları konusunda bir fikir verebilir.)

Neden bunu yapmak için kendime sıkıntı vereyim?

Neden seni dinlemeliyim; senin bu konudaki uzmanlığın ya da yetkin nedir? *“Bu beslenme uzmanı bana ne yiyeceğimi söyleyebilecek yeterliliğe sahip mi?”*

Bunu neden ben yapmalıyım? Bununla ilgilenecek başka biri yok mu? *“Fizik tedavi almak yerine ameliyat olabilir miyim?”*

Daha fazla bilgi alabilir miyim?

Bu beklenti üzerinde kişisel ihtiyaçlarıma uygun olarak değişiklik yapabilir miyim? *“İlacın yan etkilerinin ne olduğunu biliyorum. İlacın dozunu azaltacağım, doktora danışmama gerek yok.”*

Bunu yapmanın daha iyi bir yolu var mı? *“İlaçları-
mın hepsini sabah içersen, bir kerede bu işimi bitir-
miş olacağım.”*

Bu yöntem amaca hizmet ediyor mu? *“Eğer beni iyi hissettirmeyecekse, bu ilaçları neden içmem gerektiğini anlamıyorum.”*

Bundan kim faydalanacak? Bu beklentiyi oluşturan kişi ya da kurumun gerçek amacı nedir? *“Bu işlem için her hafta gelirsem doktor daha fazla para kazanacak.”*

Eğer Sorgulayıcılar bir konuda netleşirlerse eyleme geçmeleri daha kolay olur. Bir Sorgulayıcı şöyle yazmıştı:

Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip olduğumu bilmek şekeri bırakma konusunda bana yardımcı oldu. Sadece şekerin benim için zararlı olduğu gibi belirsiz bir düşünce şekeri bırakmama yetmedi. Araştırmaya ihtiyacım vardı. Bu yüzden konferansları dinledim, makaleleri araştırdım ve Gary Taubes’un “Neden Kilo

Alıyoruz?" yazısını okudum. Ondan sonra, şekeri tamamen bıraktım. Net ve gerçek bilgilere ihtiyacım vardı; bu bilgilere bir kere ulaştığımda alışkanlığımı değiştirmek benim için daha kolay oldu.

Buna karşın, Sorgulayıcının bir konuda netleşmesi, başkalarının değiştirmeye çalıştığı davranış üzerinde etkili olmayabilir.

Sorgulayıcılar Sebebi Belirtilmeyen Beklentileri Nasıl Kendi Yargılarını Oluşturarak Karşılatabilirler?

Sorgulayıcılar sıklıkla önemli bir beklentiyi karşılamaları gerektiği durumlarda sıkıntı yaşıyorlar fakat yine de bu beklentinin keyfe keder, faydasız ya da gereksiz olduğunu düşünabiliyorlar.

Bu tür durumlarda, Sorgulayıcıların, beklenti anlamsız ve nedensiz olsa da kendilerini bu beklentiyi karşılamamanın anlamlı olabileceğine dair uyarması gerekiyor çünkü başka biri için ya da bireysel çıkarları için önemli olabilir.

Bir Sorgulayıcı şunu hatırlattı:

Büyükannemi mutlu edecek olmanın iyi bir sebep olduğunu fark etmem yıllar aldı. Bazen ne istiyorsa yapıyorum. Genç yaştayken, onun benden istediği şeyi sorgulamam onu çıldırtıyordu. Neden bulaşıklığa koymak varken tabakları biz kuruyoruz? Neden

her zaman siyah renkte bir şeyler giyemiyorum? Fakat şimdi sadece "Tüm bu anlamsız şeyleri yapacağım çünkü aslında hepsinin bir anlamı var; bunlar büyükannemi mutlu ediyor." diye düşünüyorum.

Bir tıp öğrencisi endişeli bir şekilde bana gelip "Amaçsız ya da gerçekten aptalca olan bir şey istendiğinde bunu yapmaya kendimi nasıl ikna edeceğim? Bu neredeyse her gün oluyor ve bununla başa çıkmak benim için gerçekten zor." diye sordu.

Hafifçe başımı sallayarak "Haklısın." dedim. "Bu Sorgulayıcıların sık sık yaşadığı bir durum."

"Peki ne yapacağım?"

"Sadece beklentinin ilk sebebine odaklanma, aynı zamanda ikincil sebebini (altında yatan sebebi) de düşün. Bazı amaçlar için bunu yapıyorsun. Örneğin; "Evet bu ödev çok anlamsız olabilir ve zaman harcamama sebep olabilir fakat öğretmenimin saygısını kazanmak istiyorum. Bu yüzden onun istediği şekilde bu ödevi yapmam amacımı da mantıklı kılıyor." diye düşünebilirsin.

Örneklerde de belirtildiği gibi, bir Sorgulayıcı birincil amacın gerekçelerini bulamasa bile (Bu beklentinin ne anlamı var?) beklentinin altındaki ikincil amaçlara odaklanmalıdır. (Bu beklentiği karşılamak kendi amaçlarım için bir anlam ifade ediyor mu?) Sorgulayıcıların, yapmaları gereken şeyi yapmalarının, yapmak istedikleri şeyi yapmalarını sağlayacağını kendilerine hatırlatması gerekiyor.

ÖZET: SORGULAYICI

OLASI GÜÇLÜ YANLARI:

Veriye dayalıdırlar.

Adildirler. (Kendi yargılarına göre.)

Etkili ve verimli sistemler yaratmaya ilgi duyarlar.

Şeytanın avukatı rolünü oynamayı severler.

Eğer yetkileri varsa sisteme rahatlıkla itiraz ederler.

İçe yönelimlidirler.

Eğer bir gerekçesi yoksa otoriteyi kabul etmek istemezler.

OLASI ZAYIF YANLARI:

Başkalarının rahatlığını gördüklerinde sabırsız davranırlar.

Çılgın olma potansiyelleri vardır.

Eğer soruları cevaplanmadıysa, başkaları sorunun çözüldüğünü düşünse bile, konuyu kapatmak istemezler.

Başkalarının adil bulduğu ya da en azından zorunlu olan (trafik yönetmelikleri gibi) beklentileri karşılamayı reddedebilirler.

Başkalarının sorularına yanıt verme konusunda direnç gösterebilirler.

6

Sorgulayıcı Kişilik Eğilimi ile Baş Etme Yolları

“Neden bir slogana ihtiyacımız var?”

İş • Eş • Çocuk • Sağlık Alanındaki Müşteriler • Kariyer Seçimi

İş Hayatında Sorgulayıcı Kişilik Eğilimine Sahip Biri ile
Baş Etme Yolları

Sorgulayıcılar kurumlar için değerlidir çünkü “Neden bu şekilde yapmalıyız? Bunu yapmamız gerekiyor mu? Daha fazla kişi ile görüşmeli miyiz? Bunu yapılandırmak için daha iyi bir yolumuz var mı?” gibi soruları bir tek onlar sorarlar.

Sorgulayıcılar araştırmayı, verimli yollar bulmayı ve mantıksız süreçleri elemeyi sever. “Bu işi yapmak için her zaman bu yöntemi kullanıyoruz.” gibi tembelce söylenmiş açıklamaları reddederler. Sorgulama alışkanlıkları,

bir kurumun kaynaklarını en etkili şekilde kullanmasını sağlar.

Her ne kadar takım çalışması için değerli biri olsalar da bir şeyleri devamlı olarak sorgulamaları patronlar ya da iş arkadaşları tarafından her zaman takdir edilmez. Bir Sorgulayıcı bunu şöyle açıklamıştı:

Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip olmak işimi iyi yapmamı sağlıyor. Fakat bazen, insanlar bir takım çalışmasına dayalı bir görevin akışına kapıldıklarında, benim soru sormamı takım ruhunu bozan bir eylem olarak görüyor. Soruları kibarca sorarak ("Bu projeyi yapmamız gerekiyor mu?" gibi bir soruyu bile) o konuya yaklaşımımızı belirlediğimizi, yapacağımız yanlışları ya da gereksiz işleri engellediğimizi ve sonunda daha iyi sonuçlar aldığımızı düşünüyorum. Zaman, para ya da gösterilen çabadan tasarruf etme isteğim genellikle takdir ediliyor fakat bazen soruyu eleştiri olarak algılayan ya da "Çünkü böyle." ya da "Çünkü hep bu şekilde yapıyoruz." gibi cevaplar veren kişileri rahatsız edebiliyor. Bunlar, bir Sorgulayıcıya sunulabilecek en sinir bozucu gerekçelerdir.

Sorgulayıcılar; kabul görmüş bir uygulamayı reddettiklerinde, diğer insanların yerleşik düşüncelerini sorgulayarak zaman harcadıklarında ya da belirtilen zamanda bir karar vermediklerinde zor biri gibi görülebiliyorlar. Çalışma arkadaşları, araştırmalarına sınır koyarak onların aşırı sorgulama özelliklerinden kaçınmalarını sağlayabilir. Örneğin; bir yönetici yeni bir pozisyon için

kişilerle mülakat yapan Sorgulayıcıdan belirli bir tarihe kadar karar vermesini ya da sadece en iyi beş aday üzerinde durmasını söyleyebilir. Sınırlandırma, eyleme geçmelerine yardımcı olur.

Sorgulayıcılar, kendi analiz ve gerekçelerine çok güvendikleri ve kendi görüşlerinin doğruluğu konusunda ikna oldukları için bunun dışındaki şeylere inanmayı reddeder.

Bir firmanın yöneticisi şöyle demişti; “Araştırma uzmanım muhteşem birisi fakat onunla çalışmıyorum. Sürekli kararlarımı ve gerekçelerimi sorguluyor. Yetkim ve uzmanlığım onun için hiçbir anlam ifade etmiyor.” “Bu muhtemelen onun için boş vermek anlamına gelmiyor. Sadece her şeyi sorguluyor çünkü bu onun doğasında var.” dedim.

“Sebebi ne olursa olsun, şu anda iletişim kuramıyoruz. Onunla bir aracı ile iletişim kurmak zorunda kalıyorum.”

Çalışma arkadaşları, Sorgulayıcıların agresif, işbirliği yapmayan ya da engelleyen biri olmaya çalışmadığını, sadece kişilik eğilimine istinaden hareket ettiğini fark ettiklerinde, Sorgulayıcılara karşı daha sabırlı olmak ve ihtiyaçları olan bilgiyi vermek onlar için daha kolay oluyor. Asi kişilik eğilimine sahip biri şunu söylemişti; “Ben Montessori sistemini uygulayan bir okulda öğretmenlik yapıyorum ve iki Sorgulayıcı ile çalışıyorum. Eskiden her gün kızıyordum fakat şimdi onlara sorularını cevaplama da yardımcı olacak kitaplar, internet siteleri ve makaleler öneriyorum.” Sorgulayıcılar kendileri için çalıştıklarında -kendi işlerini kurduklarında ya da kendi çalışma şekil-

lerini oluřturduklarında- harcadıkları zamana ve enerjiye deęeceęini dūřündükleri her iři iyi yaparlar. Onlar için anlam ifade eden řeyleri yapmaya kendilerini adarlar. Bu her zaman olduęu gibi yardım ya da engel teřkil eden bir řey olabilir. Örneęin; Sorgulayıcılar anlařma yapmalarına yardımcı olmadıęı sūrece, potansiyel mūřterilerle boř bir muhabbet için vakit harcamak istemeyebilirler.

Sorgulayıcıların analiz felci ile başa çıkmak için de birkaç girişimde bulunması gerekebilir çünkü yalnız başına hareket etmek birçok karmaşık kararı beraberinde getirir: Kayıtların tutulması, vergi beyannamesi hazırlanması, sağlık sigortasının yaptırılması ya da pazarlama faaliyetlerinin yapılması için en iyi yol nedir? Yalnız alışan bir Sorgulayıcı kararsızlık yaşayabilir.

Sorgulayıcı Kişilik Eğilimine Sahip Bir Eş ile Baş Etme Yolları

Bir Sorgulayıcı şöyle yazmıştı; “Ben Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahibim ve her zaman bir şeylerin daha iyi olması için ‘neden’ ve ‘nasıl’ sorularını sorarım. Hatta eşim bazen, benim bu konuda araştırmalar yapıp kararımı verdiğim için bizim sonsuza kadar evli kalacağımız konusunda bana espri yapar. Aslında haklı!”

Eřim Jamie bir Sorgulayıcı olduğu için, Sorgulayıcı kişilik eğiliminin birçok özelliği ile karşı karşıya kalıyorum. Bir Sorgulayıcı ile evli olmak çoęu zaman benim için faydalı olmuştur çünkü Destekleyici kişilik eğilimine sahip biri olarak bir beklentiyi sorgulamadan karşılama gūdüsüne sahibim. Bazen hayatta sadece beklen-

tilerin var olduğunu düşünüyorum bazen de kurallara bağlı kalmakla fazla meşgul oluyorum. Fakat Jamie, her zaman bir beklentiyi karşılamadan önce sorguluyor ve bu davranışı görmek benim de daha fazla sorgulamamı sağlıyor.

Bununla birlikte, bir yandan Jamie'nin bakış açısına saygı duyarak ona benzemek için mücadele verirken, bir yandan da davranışları beni delirtiyor. Aslında, aile içinde işbirliği ortamı olmasını tercih ederim ama şimdi anlıyorum ki eşim bilerek bir şeyleri engellemeye çalışmıyor; kendisinden bir iş yapılmasını istediğinde bunu neden yapması gerektiğini anlamak istiyor. Geçenlerde Jamie'den spor salonundan dönerken biraz hindi eti almasını istedim. Jamie bunu yapmak istemedi çünkü et hazırlanırken sırada beklemesi gerekiyordu. (Sorgulayıcılar sırada beklemekten nefret ederler.) Onun Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip olduğunu bilmeden önce, ona "Lütfen gelirken biraz hindi füme al." diye mesaj attım ve bunu yapmayacağını çok iyi bilirdim. Fakat bunu bilerek yapmıyordu. Sadece "Neden bunu yapmam gerekiyor? Evde bu kadar yiyecek varken neden hindi füme alıyoruz? Bu benim zamanımı harcıyor." gibi sebepleri vardı. Şu anda Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip olduğunu bildiğim için, "Lütfen gelirken biraz hindi füme alır mısın? Eleanor bu hafta iki geziye katılacak ve gezide yemesi için yanına bir şeyler koyacağım." diye mesaj attım ve hindi fümeyi aldı.

Zaman zaman Sorgulayıcıların sorduğu sorular, eşlerine kendilerini saldırı altındaymış ya da desteklenmiyormuş gibi hissettirebilir. Bir Sorgulayıcı şöyle yazmıştı:

Her zaman bir şeylerin 'neden' olduğunu anlamak istiyorum ve bu evliliğimde gerginlik yaşanmasına sebep oluyor. İsteddiği çok basit bir şeyin açıklamasını yapmak zorunda kalmak eşime saygı duyulmadığını hissettiriyor ve "Hayatım, yeni bir lamba alır mısın?" gibi bir istek iki gün boyunca süren bir kavgaya dönüşüyor. Lanet olsun ki tüm detayları bilmeden yeni bir lamba almaya gidersem kendimi çok kötü hissedeceğim.

Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip bir arkadaşım bir Destekleyici ile evlendi. "Eşim, mutfakta çekmece ve dolapları açık görmekten nefret ediyor. Bu yüzden bana çekmece ve dolapları kapalı tutmak için bir kural koyalım." dedi.

Başımı sallayarak "Haklısın. Bir Destekleyici için, bir kural koyulursa sorun halledilir." dedim.

Ve aralarındaki konuşmayı anlatmaya devam etti; "Neden bir kural koymamız gerekiyor ki?" diye sordum ve eşim de bana "Ben bu kuralı koyacağım, sen de başka bir kural koyacaksın." dedi ve ben de "Bir kural koymak istemiyorum ve bu kurallara uymayı da istemiyorum. Neden bunu yapmamız gerekiyor ki? Neden çekmece ya da dolaplar her zaman kapalı olmalı? Eğer onları kapatmak istiyorsan, kapatabilirsin. Fakat beni rahatsız etmiyor, bundan neden rahatsız olmalıyım?"

Gülmeye başladım. "Sen tam bir Sorgulayıcısın ve eşin de tam anlamıyla bir Destekleyici! Bunlar çok normal." dedim. Kişilik eğilimlerinden kaynaklanan davranışları gözlemlemekten keyif alıyorum.

Sorgulayıcılar kendi yaptıkları analize o kadar çok güvenirler ki bir uzman tavsiyesi almaktan kaçınırlar ve bu da eşleri için moral bozucu olabilir. Bir okuyucum şöyle yazmıştı; “Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip olan eşim, her şeyi bildiğini düşünüyor, aslında çoğunlukla haklı çıkıyor ve bu da süreci daha da zorlaştırıyor. Örneğin; bir konuyla ilgili mali müşavire danışmak istedim fakat o bunun para kaybı olacağını ve her şeyi araştırdığında onun kadar bilgi sahibi olacağını düşünüyor.” Bu durum sinir bozucu olabilir ama aynı zamanda hayati önem taşır. Bir Sorgulayıcının, bir aletin güvenlik özelliklerinin gereksiz olduğuna inandığını düşünebiliyor musunuz?

Sorgulayıcılar bilgi ile harekete geçerler, en iyi kararı vermek isterler ve bu da bir çifti analiz felcine sürükleyebilir. Bir okuyucum şöyle yazmıştı:

Eşim Sorgulayıcı olduğu için, hiçbir şey halledilmiş gibi gözükmüyor. Örneğin; çocuğumuz için bir anaokulu buldum fakat eşim bu kararı sorguladı. Bir başka olayda da taştan basamak yaptırmamız gerekiyordu fakat eşim basamaklar için müteahhidin çizdiği planı sorgulamaya başladı. Ben bir şeyleri halletmeye çalışıyorum, o da sorularıyla sürekli engelliyor bu yüzden artık vazgeçtim.

Bu okuyucunun, eyleme geçmek için bir tarih belirleme, saygı duyulan birinin tavsiyesine uyma ya da bilgi kaynaklarını sınırlandırma gibi Sorgulayıcıların analiz felcinden kaçınması için gerekli olan stratejileri gözden geçirmesi gerekebilir.

Tüm kişilik eğilimlerinde olduğu gibi, Sorgulayıcı kişilik eğiliminin de güçlü yanları aynı zamanda zayıf yanları olabilir ve eşler her ikisini de tecrübe ederler.

Sorgulayıcı Kişilik Eğilimine Sahip Bir Çocuk ile Baş Etme Yolları

Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip bir çocuk için; “Çünkü ben öyle söylüyorum.” “Her zaman bu yöntemle yapıyoruz.” “Bu, yapman gereken bir şey.” ya da “Bu bir kural.” gibi gerekçeler rahatsız edicidir ve beklentileri kabullenmesini sağlamaz.

Bir Sorgulayıcı sebepleri bilmeye ihtiyaç duyar. Eğer ebeveynler Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip olan çocuğun piyano çalma alıştırması yapmasını istiyorsa; “Neden piyano çalıyoruz? Alıştırma yapmak neden önemli? Neden düzenli olarak alıştırma yapılmalı? Neden bu öğretmenle çalışılmalı? Eğer müzik önemliyse, neden sadece dinlemek yetmiyor, neden bir müzik aletini çalmak gerekiyor?” gibi soruları yanıtlaması çok önemlidir. Eğer Sorgulayıcı bir çocuk bu açıklamaları haklı bulursa düzenli olarak alıştırma yapması daha kolay olacaktır. Bu açıklamalardan tatmin olmazsa, büyük ihtimalle buna direnç gösterecektir.

Ebeveyn ve öğretmenler, Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip bir çocuk olması gereken davranışları sergilemediğinde sinirlenebiliyorlar. Bazen “Cadılar bayramı kostümümü neden okulda giyemiyorum?” “Jimmy Amca’m bana kaba davranıyor, ona karşı nazik olmam gerekiyor mu?” “Üniversitenin amacı ne?” gibi sorular sorabiliyorlar. Bir okuyucum şöyle yazmıştı; “Oğlum Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip. Ehliyetini yakın zamanda aldı ve yüzme yarışlarından sonra arabayı çıplak ayakla kullandı. Ben de “Ayakkabılarını giy, çıplak ayakla araba kul-

lanmak yasal değil.” dedim (Ben bir Destekleyiciyim) ve o da bana ‘Neden yasal değil?’ diye sordu.” (Bazı Sorgulayıcılar trafik yönetmeliklerine itiraz ediyorlar.)

Öğretmenler ya da profesörler Sorgulayıcıların detaylı sorular sorması konusunda istekli olabiliyor çünkü bu sınıftaki interaktiviteyi arttırıyor ve öğrencinin derse bağlılığını gösteriyor. Fakat Sorgulayıcıların sınıftaki tartışma ortamını engellediğini, öğretmenin otoritesine karşı çıktığını, verilen ödevlerle ilgili tartıştığını, yapmayı reddettiğini ya da sınıfın dikkatini farklı yöne çevirdiğini fark ettiğinde sinirlenebiliyorlar.

Çocukluk dönemi, Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip olanlar için zorlu bir dönem olabilir çünkü birçok çocuktan, bir yetişkin “Öyle söylüyor.” gerekçesiyle bir şeyler beklenir. Sorgulayıcı kişilik eğilimindeki bir çocuğa sahip bir ebeveyn “Çocuğum çok zeki fakat okul hayatı kötü gidiyor. Sınavlarda yüksek notlar alıyor fakat ödevlerinin amacının ne olduğunu anlamadığı için yapmayı reddediyor.” demişti.

Sorgulayıcıların okul hayatlarında yaşadıklarının, akademik başarıları üzerinde çok büyük bir etkisi vardır; beklentiyi karşılamayı reddeden bir çocukla başa çıkarken, öncelikle çocuğun bu davranışının arkasında yatan nedeni anlamak önemlidir. Asi kişilik eğilimine sahip bir çocuk “Beni ikna edemeyeceksin.” diye düşünürken, Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip bir çocuk, neden bu beklentiyi karşılaması gerektiği ile ilgili ikna edici bir açıklama duymayı bekliyor olabilir. Bir Sorgulayıcı şunları söylemişti:

Çocukken el yazım çok karmaşıktı ve öğretmenlerim yaptığım ödevlerin içeriğinden çok, yazımın şekli ile ilgileniyor gibiydiler. Ben zeki bir çocuktum ve bir gün test kitaplarındaki tüm soruların cevaplarını doğru bildiğimi fark ettim ve cevapları yazmak zorunda olmamın bir sebebi yoktu. Eğer öğretmenler vereceğim cevapları merak ediyorlarsa bunu bana sormalılar, onlara söylerim!

Öğretmenler beni cezalandırıyordu, bana tembel, inatçı ve yavaş diyorlardı fakat bana bununla ilgili hiçbir destekleyici argüman sunamıyorlardı. Sadece işler çok karmaşık hâle geldiğinde yazmak zorunda kalıyorum ya da düşüncelerim çok fazla karıştığında yazmaya başlıyorum.

Eğer bir öğretmen, bir çocuğun direnç gösterme nedenini bulma ve yeterli açıklama yapma konusunda istekliyse, bu karmaşayı daha kolay ortadan kaldıracaktır.

Gerçek şu ki Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip bir çocuk otoriteye karşı çıkar. Gerçek hayatta, kitaplarda, filmlerde ya da televizyondaki programlarda Dört Kişilik Eğilimi ile ilgili örnekler görmekten memnun oluyorum. Charlotte Brontë'nin Jane Eyre kitabını tekrar okuduğumda, kitabın ilk sayfasında Jane'in nefret dolu teyzesi Reed'in, Jane'in neden can sıkıcı biri olduğunu açıklarken ona 'Sorgulayıcı' diye hitap ettiğini görmüştüm, açıklamasında şöyle demişti; "İtirazcı ve sorgulayıcılardan hiç hoşlanmam." (İtirazcı olarak nitelendirdiği şeyin ne olduğuna bakmıştım ve anlamı 'önemsiz konular üzerinde tartışan kişi' demektir.)

Bu yüzden Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip bir çocuk, bir ödevi ya da beklentiyi sorguladığında öğretmen ya da ebeveyn anlayışlı bir şekilde gerekçe sunmak için elinden geleni yapmalıdır. Sorgulayıcı bir öğrenci, “Eski Mezopotamya hakkında neden bir şeyler bilmem gerekiyor? Bu benim hiçbir işime yaramayacak.” diye bir şey söylediğinde, öğretmen “Şu anda bu konuyu çalışıyoruz bu yüzden programa uymalıyız.” gibi ona yardımcı olmayacak bir açıklama da yapabilir ya da ona yardımcı olabilmek adına “Evet, Mezopotamya hakkında bir şeyler öğreniyorsun fakat bu ödev sana daha fazlasını da öğretecek. Örneğin; karmaşık bir şeyi nasıl hızlıca analiz edeceğini, önemli fikirleri metnin içerisinde nasıl bulacağını ve bu bulduğun fikirleri kendi cümlelerinle nasıl aktarabileceğini öğreniyorsun. Bunlar ileride senin işine yaracak olan önemli becerilerdir.” gibi bir açıklama yapabilirler.

Bunun dışında, çocuklar bile asıl sebeplerin arkasında yatan sebeplere karşılık verebilirler. Örneğin; “Neden çıplak ayakla araba kullanamıyoruz? Çünkü bunu yaparsan, büyük bir para cezası ödeyebilirsin ya da ehliyetine bir süre el koyabilirler. Neden bu kadar anlamsız dersler alıyorum? Çünkü özel üniversite için yeterli paramız yok ve bize maddi anlamda destek olmak istiyorsan bu dersleri alman gerekiyor. Jimmy Amca’ya neden kibar davranmalıyım? Çünkü büyükbabanı seviyorsun ve Jimmy Amca’na kaba davranırsan, büyükbaban üzülebilir.” gibi açıklamalar yapılabilir.

Sorgulayıcı Kişilik Eğilimine Sahip Hastalarla ya da Sağlık Alanındaki Müşteriler ile Baş Etme Yolları

Sağlık alanında çalışan herkes için Sorgulayıcıların sorularını yanıtlamak çok önemlidir. (Her ne kadar bazen mümkün olmasa da.) Çünkü Sorgulayıcılar ikna olduklarında, sağlık alanındaki beklentileri karşılama konusunda çok az zorluk yaşarlar. İlaçlarını düzenli bir şekilde alırlar, fizik tedaviye giderler, yeme ve içme alışkanlıklarını değiştirirler ya da check-up yaptırırlar. Fakat ikna olmazlarsa, bunların hiçbirini yapmayacaklardır.

Sağlık personeli genellikle beklentileri için güçlü gerekçeler sunduklarına inanır fakat cevaplanmamış sorular vardır. Bu yüzden Sorgulayıcılar eyleme geçmez. Örneğin; bir dental hijyenist “En az günde iki kez iki dakika boyunca dişlerini fırçalamalısın aksi takdirde tartar oluşacaktır.” diyebilir. Bu bir gerekçe gibi gözüküyor olabilir. Fakat tartar nedir? Tartarın oluşmasının sonuçları nelerdir? Tartar oluşumu bir problem olsa bile, neden bu tartarı yok etmek için bir dişçiye gitmiyoruz? Konuyla ilgili daha fazla açıklama yapmak, söylenenlere uymasını sağlayabilir.

Dikkat edilmesi gereken bir diğer husus ise; Sorgulayıcıların ihtiyaca göre düzenleme isteğinin çok güçlü olmasıdır. Talimatları, tam olarak belirtildiği şekilde değil, kendileri için en çok anlam ifade ettiğini düşündükleri şekilde uygulayabilirler. Bu yüzden, talimatların neden eksiksiz bir şekilde uygulanması gerektiğini açıklamak önemlidir. “Bu ilaç yemek zamanlarında alınmalıdır.

aksi takdirde şiddetli mide bulantısına sebep olabilir.” Sorgulayıcılar sebeplere ihtiyaç duyarlar. Neden karbonhidratı azaltmak gerekiyor? Neden uçağın koridorunda yürüyoruz? Bunları yapmaya yönlendiren uzmanlara tam anlamıyla güvenilmeli mi? Eğer öyleyse, söylenenleri yapacaklardır. Aksi takdirde, yapmayacaklar. Sorgulayıcılar, kendilerine göre anlamlı olduğunu düşündükleri şeyleri yapacaklardır. Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip bir arkadaşım şöyle söylemişti:

Bana Tip2 diyabet teşhisi konulduğunda, kız arkadaşım, yeni bir yeme alışkanlığı kazanmanın benim için zor olacağını düşünmüştü fakat ben yapabileceğimi biliyordum. Doktora gittiğimizde kız arkadaşım kontrolden çıktığımı düşündü çünkü çok fazla soru soruyordum. Gerçeklere ihtiyacım olduğunu biliyordum. Bir kere karar verdiğim zaman, yapmayı sürdürürüm. Ben doktoruma karşı dürüst oldum ve ona “Doğru bir şekilde besleneceğim fakat haftada altı bira hakkım olsun istiyorum. Bunu ancak bu şekilde yapabilirim.” dedim.

Sorgulayıcının ‘çılgın’ bakış açısı (Bu sert bir terim fakat uzman olmadan kendi bulduğu sonuçlara ikna olanlar için daha iyi bir terim yok.) çoğunlukla sağlıkla ilişkilendirilir; belki de bu Sorgulayıcıların ihtiyaçlarına göre düzenleme isteği ve güvenilir olmayan siteler üzerinden detaylı araştırma yapma özelliğinin kombinasyonudur.

Sorgulayıcılar yaşadıkları bir sağlık probleminin nedeni ya da tedavisi ile ilgili kendi teorilerini üretebilir.

Gözlemlerime göre, sağlık çalışanları, hastanın önünde sonunda uzman görüşünü kabul edeceklerini düşünerek ve hastaların kendi yarattıkları teorileri görmezden gelerek duruma karşı görüşlerini tekrar etmeye devam ediyor. Bu yaklaşım genellikle işe yaramıyor. Hastanın teorisine değinerek uzmanların neden buna katılmadığını açıklamak çok daha etkili olacaktır.

Bir arkadaşımın Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip olan eşi, doktorların ve eşinin canını sıkarak kanser hastalığının tedavisinin sorumluluğunu üstlendi. Sürekli “Neden onkologlardan daha fazlasını bildiğini düşünüyorsun?” diye sordular. Fakat o kendi araştırmalarını yapmış ve belirli sonuçlara ulaşmıştı ve bu onun için uzmanların görüşlerinden daha önemliydi. Etrafındaki herkes, onu bunun aksine ikna etmek için, “Doktorları dinlemeyecek misin?” diye sürekli sormak yerine, gerçekleri ve sebepleri dikkatlice inceleme, gerçekleri ve farklı medikal tavsiyelerin arkasındaki sebepleri sunma konusunda ellerinden geleni yaptılar.

Sağlık hizmetleri alanında (ya da diğer alanlarda), harekete geçmeleri için Sorgulayıcıları teşvik ederken, “Sadece dene. Bu bir deney. Eğer işe yararsa yapmaya devam et. Eğer olmazsa başka bir şey dene.” cümlesini hatırlatmak faydalı olacaktır. Bu yaklaşım, Sorgulayıcıları bilgi toplama ve ihtiyaçlarına göre düzenlemeye yönelik çalışmalarını sağlar. Ayrıca Sorgulayıcılar, “Eğer bu yaklaşım onda işe yaradıysa, bende de işe yarayacaktır.” diye düşünerek rol model olarak belirledikleri birinin de yöntemini uygulayabilirler.

Sorgulayıcı Kişilik Eğilimine Sahip Biri Olarak Kariyer Seçimi Yapmak

İnsanlar genellikle, “Ben bir gazeteciyim; bu yüzden Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip biri olmalıyım.” ya da “Sorgulayıcıların bilim adamı olma ihtimalleri yüksektir.” gibi cümleler söyler. Fakat bu, bu şekilde işlemiyor.

Birçok meslek, her kişilik eğilimine sahip insan tarafından yapılabilir çünkü belirli bir kariyer yolunda başarıya katkı sağlayan birçok faktör vardır. Bununla birlikte, kişilik eğilimi teorisi, kişinin yeteneklerini, karakterini, zekâsını ya da ilgi alanlarını değil, sadece kişinin beklentiye nasıl cevap verdiğini tanımlar. Analitik düşünen, zeki bir doktor arkadaşım var. Araştırmayı seviyor, çok fazla soru soruyor ve o bir Boyun Eğen. Çünkü konu bir beklentiye karşılamaya geldiğinde, dışsal beklentileri kolayca karşılıyor fakat içsel beklentileri karşılamakta zorlanıyor.

Sorgulayıcılar, bilgi ve analizden keyif alır bu yüzden araştırmaya önem veren alanlarda başarılı olur. Sistemleri geliştirmeyi severler. Bir Sorgulayıcı şöyle açıklamıştı;

Çok uluslu bir şirkette iç denetçi olarak çalışıyorum ve neredeyse yirmi yılımı şirketin neden bu yöntemlerle çalıştığını sorarak ve yöntemleri geliştirmek için yeni yollar aramakla geçirdim. Saygı duyulan biriyim çünkü her zaman diğer kişilerin fikirlerine de açık bir şekilde davranarak neden bu yöntemi önerdiğimi açıklıyorum. Eğer farklı bir kişilik eğilimine sahip olsaydım, bu meslekte bu kadar başarılı olup olamayacağımdan şüphe ederdim.

Birçok meslek dalında, Sorgulayıcıların sebep ve açıklama üzerinde durma özelliğinden faydalanılabilir. Bir Sorgulayıcı bunu şöyle açıklamıştı:

Ben Destekleyici kişilik eğiliminden etkilenen bir Sorgulayıcıyım. Küçük bir belediyede arazi kullanım planlamacısı olarak çalışıyorum; iskâna açılmış yeni alanlarla ilgileniyorum. Bu işin bir kısmında bu alanların tekliflerinin şehir kurallarına uygun olması gerekiyor. (Örneğin; bu bina x büyüklüğünde, y uzunluğunda ve caddeye z kadar uzak olacak gibi.) Fakat bunu yapmak çoğunlukla akla ve yorumlamaya dayanıyor.

Kişilik eğilimim imarcılarla daha kolay anlaşmaya varmamı sağlıyor; onlara bu alan için uygulamada mantıklı olabilecek şeyleri yaptırıyorum ve neden buraya yatırım yapmaları gerektiğini açıklıyorum. Fakat Destekleyici kişilik eğilimine sahip bir iş arkadaşım, uygulanabilir olsa da olmasa da kurallara uyuyor ve genelde konuşma imarcılarla, müdürümüzle ve belediye meclisi ile yapılan tartışma ile son buluyor.

Sorgulayıcılar sorgulamanın cesaretlendirildiği ve ödüllendirildiği alanlarda ve soru sorulduğunda tolerans gösteren insanlarla çalıştıklarında başarılı olurlar. Sorgulayıcılar, “Çünkü ben öyle söylüyorum.” ya da “Biz her zaman bu işi bu şekilde yapıyoruz.” gibi açıklamalar sunan kişilerle etkili bir şekilde çalışamazlar.

Bazı durumlarda, Sorgulayıcılar, sürekli soru sormalarını zarar verme, işbirliğinden kaçınma ya da engelleme

olarak yorumlayan yönetici ya da iş arkadaşlarını yönlendirebilirler.

Bir Sorgulayıcı bir anısından bahsetmişti, “Herkesin bir takım oyuncusu olmasını isteyen bir yönetici olarak çalıştım. Kendimi bir takım oyuncusu olarak görüyordum ve takıma katkım en iyi yöntemle en iyi işi çıkardıklarından emin olmalarını sağlamaktı. Fakat ne zaman sorular sorsam, çalışanlar beni takım oyuncusu olmamak için direniyormuşum gibi algılıyordu.”

Sorgulayıcılar neyi neden yaptıklarını değerlendirmeye ihtiyaç duydukları için bazıları, araştırma yapabileceği ve kendi kararlarını alabileceği bir işin patronu olmak istiyor.

Sorgulayıcılar saçma, mantıksız ya da verimsiz işleri yapmaktan nefret eder bu yüzden hangi kariyer yolunu seçerlerse seçsinler, bu tür durumlardan kaçınmaları gerektiğini biliyorlar. Bir konunun çok fazla üzerinde duran Sorgulayıcılar, eyleme geçmeleri için teslim tarihi belirleyen, yönetici ya da iş arkadaşlarının araştırmalarına mantıklı sınırlar koyduğu yerlerde daha başarılı olabilirler.

ÖZET: SORGULAYICI İLE BAŞ ETME YOLLARI

Tüm beklentileri sorgularlar ve sadece haklı gerekçeleri olduğunu düşündükleri beklentileri karşılarlar, sonuç olarak sadece içsel beklentileri karşılayabilirler.

Sebepler, araştırma ve bilgiye çok önem verirler.

Bilgi ve sebeplere istinaden karar alırlar, bazen sebep başkası için beklentinin önemli olması da olabilir.

Sadece uzmanlıklarına güvendikleri yetkililerin tavsiyesine uyarlar.

Bazı durumlarda, konunun uzmanı daha fazla bilgiye sahip olsa bile kendi yargılarına güvenirler.

Sürekli soru sormaları onları, karşı koyan ya da işbirliği yapmak istemeyen biri gibi gösterebilir

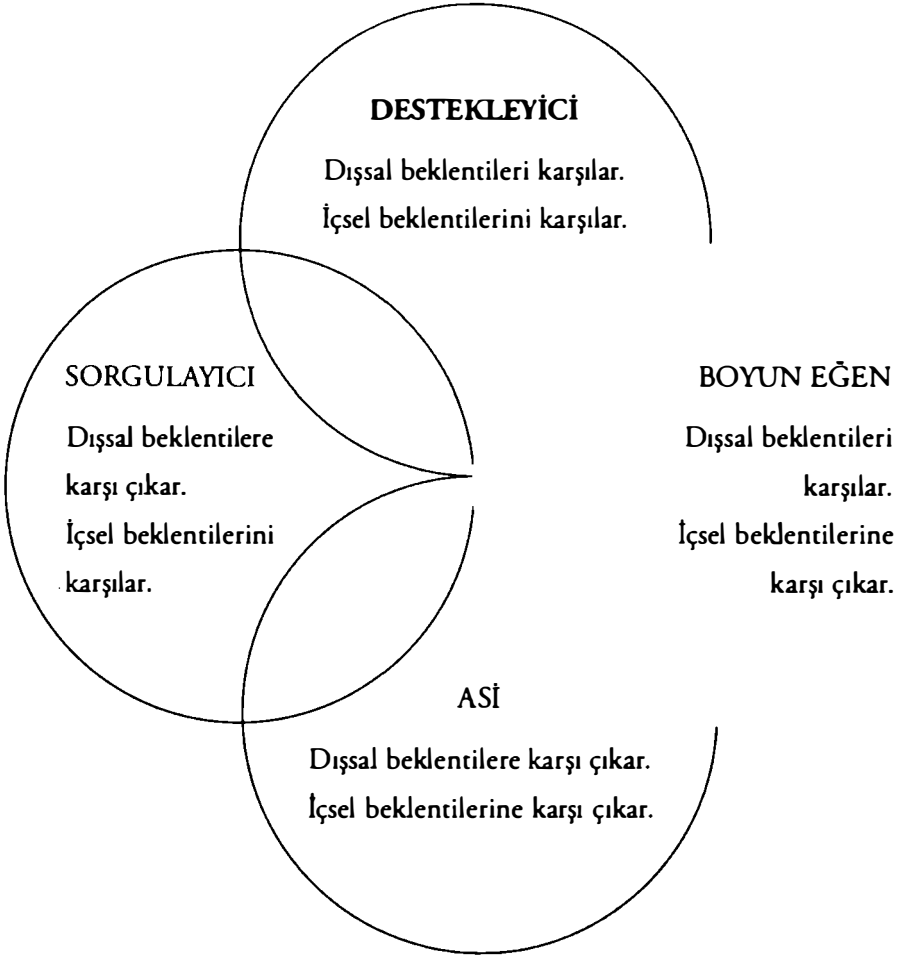
Nedensiz olan her kuraldan nefret ederler; “Soyunma odasına sadece beş parça kıyafet ile girebilirsiniz.” gibi.

Kendilerinin sorgulanmasından hoşlanmazlar; yapacaklarını dikkatlice belirlerler ve kararları sorgulandığında bunu yorucu ve onur kırıcı bulurlar.

Karar alma görevini başkasına devretmezler çünkü başkalarının bunun için yeterli kaynağa sahip olduğundan şüphe ederler.

BOYUN EĞEN

“Bana güvenebilirsin ve ben de bana güvenmen için sana güveniyorum.”



“Bana güvenebilirsin ve ben de bana güvenmen için sana güveniyorum.”

**“BAŞKALARINA HİZMET EDEREK, KENDİME
HİZMET EDİYORUM.”**

“Eğer zorundaysam, yapacağım. Eğer sadece istiyorsam yapmayacağım.”

**“Benden istediğin her şeyi yapacağım! Gücüm
tükenene kadar.”**

“Her şey için dışarıdan birinin sorumluluk vermesine ihtiyacımız var. Hatta kendimizle baş başa kalmak için bile.”

“DAHA AZINI KABUL ET.”

*“Elimde hızlıca ateşlenen
uzun bir fitil var.”*

“Diğerlerine nasıl davranıyorsan kendine de öyle davran.”

“Size nasıl yardım edebilirim?”

“İstemiyorum fakat ne olursa olsun yapacağım.”

“Hepimiz birimiz, birimiz hepimiz için.”

Boyun Eğen Kişilik Eğilimini Anlamak

*“Benden istediğin her şeyi yapacağım!
Gücüm tükenene kadar.”*

Güçlü (ve Zayıf) Yanları • Zayıf (ve Güçlü) Yanları • Boyun Eğen Kişilik Eğilimi Varyasyonları • Boyun Eğen Kişilik Eğilimine Sahip Olanlar Nasıl Dışarıya Karşı Sorumluluk Hissederek İçsel Beklentilerini Karşılatabilirler? • Dışarıdan Sorumluluk Verilmediği Durumlarda Ne Yapacağız? • Boyun Eğen Kişilik Eğilimine Sahip Olanlar Bu Kişilik Eğiliminin Artılarını Ve Eksilerini Nasıl Yönetebilirler? • Boyun Eğen Kişilik Eğilimine Sahip Olanlar Dışsal Ve İçsel Beklentiler Arasında Nasıl Geçiş Yaparlar? • “Boyun Eğen İsyanı” Durumunu Nasıl Anlatırız Ve Bu Durumdan Kendimizi Nasıl Koruyabiliriz?

Yaşamda, günler geçtikçe birçok beklentiyle karşılaşırız; diğerlerinin bize kabul ettirdiği (ya da kabul ettirmeye çalıştığı) dışsal beklentiler ve kendimizden beklediğimiz (ya da kabul ettirmeye çalıştığımız) içsel beklentiler.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, başkalarının kabul ettirmeye çalıştığı dışsal beklentileri karşılar fakat kendilerinden bekledikleri içsel beklentileri karşılamakta zorluk çekerler. Boyun Eğen kişilik eğilimini anlamış olmak, bir zamanlar, arkadaşımın bana sorduğu “Lisede koşu takımındayken hiçbir zaman antrenmanları kaçırmazdım, şimdi neden hiç koşuya çıkmak için vakit ayıramıyorum?” sorusunun yanıtını bulmamı sağlamıştı. Arkadaşım, koçu ve takımı ondan bunu beklediğinde -dışsal beklenti- antrenman yapma konusunda zorluk çekmiyordu fakat içsel beklentisi onun koşuya çıkması için yeterli değildi.

Sonuç olarak, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, dışarıya karşı kendilerini sorumlu hisseder. Uyanırlar ve şöyle düşünürler, “Bugün ne yapmalıyım? Kimin için?” Yönetici, müşteri, aileden biri, doktor, koç, mali sorumluluk birimi ya da bir iş arkadaşından yani dışarıdan bir beklenti geldiğinde, buna yanıt vereceklerdir. Genellikle, teslim tarihlerine uyarlar, sözlerini tutarlar ve başkaları için bir görevi yerine getirirler.

Fakat, kendileri için bir şeyler yapma konusunda zorluk yaşarlar. Boyun Eğenler için, içsel beklentiler bir tehdit oluşturur. Egzersiz yapmak, online bir kurs almak, yeni bir işe başlamak gibi içsel bir beklentiyi ne kadar isterlerse istesinler, genellikle bunu karşılayamazlar. Bunu itiraf etmek zor olsa da gerçek budur.

İyi haber ise, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip insanların, davranış kalıplarında nasıl değişiklik yapılacağını öğrendiklerinde, bunu yapmaları kolaydır.

Peki, bir Boyun Eğen içsel beklentilerini nasıl karşıla-

yabilir? *Kendilerine* dışsal bir beklenti yaratarak. Dışarıya karşı sorumluluk ortamı yaratmanın, hayatlarında eksik kalan önemli bir faktör olduğunu fark ettiklerinde, çözümünü çok basit ve kolay bir şekilde bulacaklardır.

Bu yüzden, Boyun Eğenler, kendi kişilik eğilimlerinden en fazla şeyi öğrenecek olan gruptur. Dört Kişilik Eğilimi kuramı, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlara, davranışlarını analiz etme ve istedikleri değişime nasıl ulaşacakları konusunda Destekleyici, Sorgulayıcı ve Asi kişilik eğilimine sahip olanlardan daha fazla yardımcı olacaktır. (Aynı zamanda, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip insanların etrafındakilere de onları nasıl etkileyebilecekleri konusunda yardımcı olacaktır.)

Bu husus, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanların, tüm Kişilik Eğilimleri içerisinde, en yüksek orana sahip olmalarından dolayı önemlidir.

Güçlü (ve Zayıf) Yanları

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, dünyanın yapı taşı gibidir. Bunun sebebi, sadece kişilik eğilimleri arasındaki en büyük grup olmaları değil, aynı zamanda evde, işte ve hayatta, diğer insanların en çok güvendikleri kişiler olmalarıdır. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar kendilerini belli ederler; gece yarısı bile müşterileri aradığında telefona cevap verir, teslim tarihlerine uyar, sorumluluklarını yerine getirir, yapılan işlerde gönüllü olur ve yardım ederler. (Ta ki gücü tükenene kadar. Boyun Eğen İsyanı altındaki görüşme örneğine bakınız.) İşyerinde ya da evde, katkı sağlama olasılığı en yüksek olan kişiler Boyun Eğen kişilik eğilimine sahiptir.

Bir konferansta Dört Kişilik Eğilimi üzerine yapacağım konuşmaya hazırlanırken, genellikle slayt kullanmamama rağmen, konferansı organize eden kişi sunumun içerisine slayt eklemem konusunda ısrar etti.

“Slaytları nasıl oluşturacağımı bilmiyorum.” diye itiraf ettim.

“Oh, bana metni yollayın, ben hazırlayacağım.” dedi.

“Hmmm...” dedim, ne olacağına dair şüphelerimi açıkça belirterek.

“Ben Boyun Eğen kişilik eğilimine sahibim.” diye ekledi.

“Oh, o hâlde teşekkür ederim. Cuma gününe kadar gönderebilir misiniz?” “Tabii ki.” dedi ve ikimiz de güldük.

Boyun Eğenler, diğer insanların beklentileri ve koydukları teslim tarihlerine uyma konusunda çok başarılıdır. Başkalarına karşı sorumluluk duyguları, onları muhteşem bir lider, takım üyesi, arkadaş ve aile üyesi yapar. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, her topluluğun dayanak noktasıdır. Genellikle, “Hastalarım/müşterilerim/araştırma ekibim/ailem kendimden önce gelir.” diyeceklerdir.

Aynı zamanda Boyun Eğen kişilik eğiliminin İngilizce karşılığı ‘Obliger’ kelimesidir ve -0 kan grubu evrensel olduğu için- “O” harfi ile başlar ve bu “O” harfi de kan grubunda olduğu gibi evrensel bir ortaklığı temsil eder; Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, diğer kişilik eğilimine sahip olan insanlarla çok kolay anlaşır.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, içsel beklentilerini karşılamaları için gerekli olan, dışarıya karşı

sorumluluk duygusuna sahip olduklarında herhangi bir engellenme ya da hayal kırıklığı yaşamaz ve işyeri gibi birçok alan; dışarıya karşı sorumluluk almalarını sağlar. Başkaları, Boyun Eğenlerin kendilerinden beklediklerini, onlardan beklediğinde, Boyun Eğenler istedikleri hayata sahip olmuş olurlar.

Annem, bu durum için tam anlamıyla bir örnek teşkil ediyor. O, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip fakat ya kendi çabasıyla ya da şansından dolayı her zaman kendisi için önemli olan amaçları gerçekleştirebilmek adına dışarıya karşı sorumlu olacağı bir ortam yaratıyor.

Yıllarca, komşusu olan arkadaşıyla birlikte yürüyüşe çıkarak egzersiz yapma amacına ulaştı. Kitap okumayı seviyordu ve bu yüzden bir okuma grubuna üye oldu. Annem gibi bir hayat tarzı olan Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip kişiler, içsel beklentilerini karşılarken herhangi bir engelle karşılaşmıyor -hatta bu engelin farkına bile varmıyor- çünkü hayatlarını yapılandırma şekilleri bunu telaşsız bir şekilde yapmalarını sağlıyor.

Zayıf (ve Güçlü) Yanları

Eğer dışarıya karşı sorumlu değilse, Boyun Eğenlerin içsel beklentiyi gerçekleştirmeyi ne kadar isteyip istemediklerinin bir önemi yok çünkü o beklentiyi karşılayamazlar. Üzerinde çalıştığım bir örnekte, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip insanların üçte ikisi kendilerini hayal kırıklığına uğramış hissediyor çünkü “Başkaları için vaktim var fakat kendim için vakit ayıramıyorum.” diye düşünüyorlar.

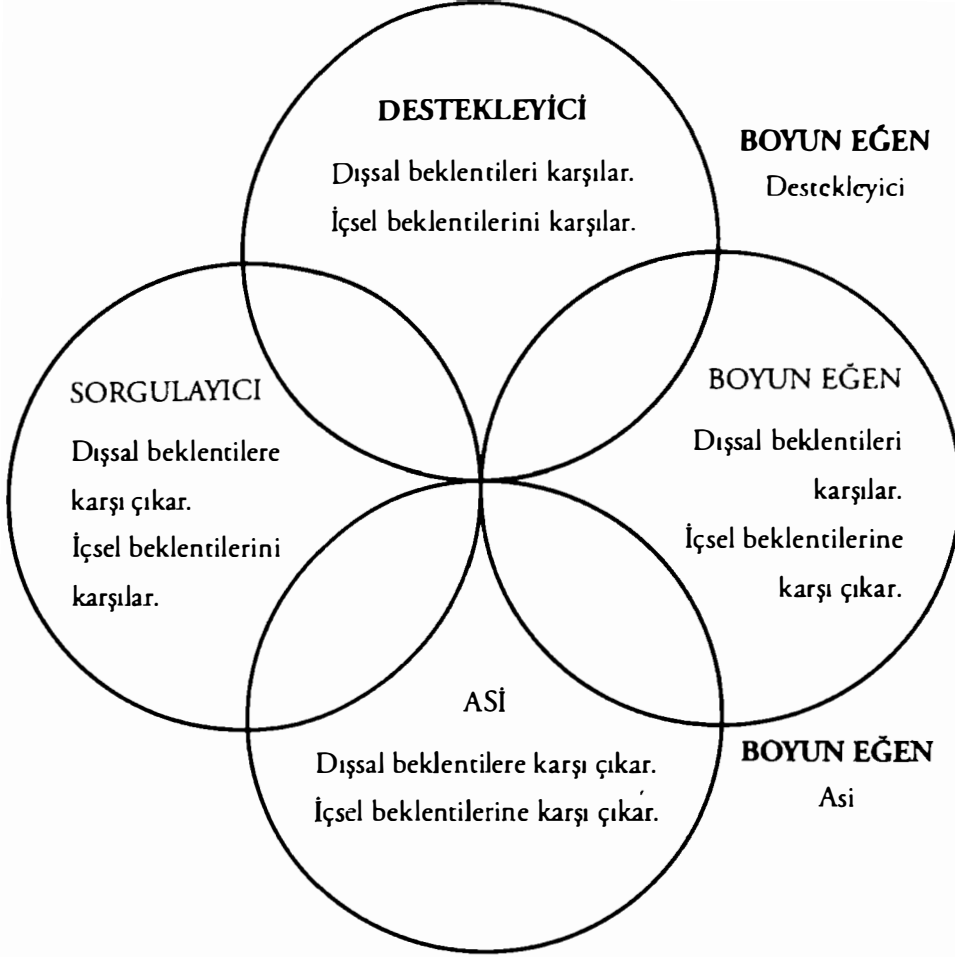
Bu yüzden, Boyun Eğenler -doktora tezi üzerinde çalışmak, ürün spektleri çıkartmak, sosyalleşmek için organizasyonlara katılmak, araçlarını servise götürmek hatta masaj yaptırmak gibi konularda- kendilerini motive etmekte zorlanıyor. Bu çok ciddi bir sorun olabilir. Bir girişim yapmak, kariyer değiştirmek, fast food yemeyi bırakmak isteyen bir Boyun Eğen, bu amaçlara ulaşamadığı için hissettiği yetersizlik duygusundan dolayı hayal kırıklığına uğrayabilir. Bir Boyun Eğen bu durumu şöyle özetledi; “Kendine verdiğin sözleri unutabiliyorsun fakat başkalarına verdiğin sözleri tutmak zorundasın.”

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, dışarıya karşı sorumlu olduklarında hem dışsal hem de içsel beklentileri karşılar. Eğer sorumluluk hissetmezlerse, beklentileri karşılamakta zorluk yaşarlar.

Bununla birlikte, dışsal beklentilerin yükü çok ağır gelirse, Boyun Eğenler “Boyun Eğen İsyanı” başlatır: Beklentileri karşılarlar, karşılarlar, karşılarlar ve aniden patlama noktasına gelirler ve bu noktadan sonra beklentiyi karşılamazlar. Boyun Eğen İsyanı küçük ve sembolik ya da büyük ve yıkıcı olabilir.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanların, beklentileri karşılamak için dışarıya karşı sorumlu olmaları gerekir fakat aynı zamanda bu beklentilerin Boyun Eğen İsyanını tetikleemesinden korunmaya da ihtiyaçları vardır.

Boyun Eğen Kişilik Eğilimi Varyasyonları



Tüm Boyun Eğenler, beklentilere yanıt verirler fakat beklentilere nasıl ve ne zaman yanıt verecekleri konusunda çeşitlilik gösterirler.

Diğer tüm kişilik eğilimlerinde olduğu gibi, Boyun Eğen kişilik eğilimi de diğer iki kişilik eğilimi ile çakışan ortak alanlara sahiptir: Birincisi Destekleyiciler, (İkisi de dışsal beklentileri karşılar.) ikincisi Asiler. (İkisi de içsel beklentilere direnç gösterir.) **BOYUN EĞEN/Destekleyici** kişilik eğilimine sahip olanlar, beklentileri karşı-

larken daha fazla baskı hissediyor gibi görünebilir fakat aslında tam tersi doğrudur. Destekleyici ile ortak olan alandan etkilenen Boyun Eğenler kendi kapasiteleri ve istekleri hakkında çok net bir fikre sahip oldukları için, tıpkı Destekleyicilerde olduğu gibi “Hayır.” deme olasılıkları yüksektir.

Kız kardeşim Elizabeth, BOYUN EĞEN/Destekleyici kişilik eğilimine sahip. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olduğu için dışsal beklentileri karşılıyor ve içsel beklentileri karşılamakta zorluk yaşıyor fakat belirli bir noktaya geldiğinde, “Üzgünüm, bunu yapamam.” diyebiliyor. İnsanları üzmemekten nefret ediyor fakat bir beklentiye karşılayamayacağını biliyorsa, sorun yaşamadan “Hayır.” diyebiliyor. Kendi kendine, kolayca “Eğer sana evet dersem, bir başkasına hayır demek durumunda kalacağım, çok üzgünüm, bunu yapamam.” diyebiliyor. Ne o ne de ben çok fazla Boyun Eğen İsyanı yaşadığı bir durum hatırlamıyoruz. (Bununla ilgili birkaç anı aklıma geliyor. Örneğin; Walgreens’te mola verdiğinde patates cips almıştı ve onu otoparkta yemişti, daha sonra da “Böyle bir şeyi daha önce hiç yapmamıştım, bu kurallara aykırı.” demişti.)

Buna karşın, BOYUN EĞEN/Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, dışsal beklentilerden daha fazla rahatsız oluyor ve başkalarının talepleri doğrultusunda daha kızgın hissediyor. Asilerde olduğu gibi, genellikle üzerine gelindiklerini düşünüyorlar, kendilerine güvenmekte zorlanıyorlar ve herhangi bir baskı hissettiklerinde tepki gösteriyorlar. Boyun Eğen kişilik eğiliminin özellikleri, onların “Hayır!” demekte zorluk yaşamasına sebep oluyor fakat daha sonra kırgın ve kızgın hissettiklerinde Bo-

yun Eğin İsyanı çıkarmaya başlayabiliyorlar. Beklentileri karşılarlar fakat belirli bir noktaya geldiklerinde (Bazen bu noktaya çok hızlı gelebilirler.) öfkelenirler. Asilerde olduğu gibi, rutin bir hayat yaşamaktan, plan yapmaktan ve düzenlemekten hoşlanmazlar. BOYUN EĞEN/ Asi kişilik eğilimine sahip biri bunu şöyle açıklamıştı:

İçten içe öfkelenirken, insanların beklentilerini karşılamak çok büyük bir baskı hissettiriyor. Bu; işyerinde çok yorucu oluyor. Bir şey yapmamı istediklerini ya da bir projeyi planlamam gerektiğini belirten bir e-posta aldığımda içten içe asileşiyorum fakat aynı zamanda da bu işi yapmaya mecbur olduğumu hissediyorum. Dışarıya karşı sorumlu olmak, istediğim alışkanlıkları kazanmamda bana yardımcı olabilir fakat bu sorumluluk hissini yaratma fikri bile beni geriyor. Ne yapacağımın söylenmesinden nefret ediyorum.

Bazı Boyun Eğinler kendilerini ‘insanları memnun eden kişi’ olarak tanımlar fakat bir şeyi yapmaya ‘mecbur’ olma konusunda ne hissettikleri ile ilgili birçok düşünceye sahiptirler. Bazıları çok fazla şey yapmaya, bazıları da çok azını yapmaya yükümlü olduklarını hisseder. Bir insan teşekkür notu göndermeye mecbur olabilir mi? Ya da aylık raporun teslim tarihi geldiğinde gece kadar çalışmaya? Ya da kimsenin uğraşmak istemediği bir işe gönüllü olmaya? Bazıları bunları yapma konusunda kendini zorunda hisseder, bazıları ise hissetmez.

Boyun Eğin kişilik eğilimine sahip bazı insanlara göre, beklentiler hemen karşılanmalıdır. Tıpkı bana,

“Hey eğer ilk düşüncen ‘Dört Kişilik Eğilimi Testi’ni yap, böylece Gretchen’a araştırmasında yardımcı olabilirsin.’ ise, bir Boyun Eğen olduğunu biliyorsun.” yazan bir Boyun Eğen gibi.

Aslında, bazıları, kimsenin onlardan beklemediği şeyleri bile yapma konusunda zorunda hissettikleri için beklentileri kolayca listesine ekleyebiliyor. “Herkes benden toplantı için slaytları hazırlamamı bekliyor.” (Gerçekten bekliyorlar mı?) “Kirli bulaşıkları bütün gece lavaboda bekletmek kabul edilemez.” (Kimin için kabul edilemez?) “Herkes bu konferansı organize etme konusunda bana güveniyor.” (Gerçekten buna mı güveniyorlar? Güvenseler bile, ne olmuş yani?)

Ne gariptir ki Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, kendilerini yapmak zorunda bıraktıkları dışsal yükümlülükleri yerine getirirken çok büyük bir baskı hissedebilir. Bu beklentileri kendileri yaratmalarına rağmen, bununla ilgili dışarıdan güç alırlar. Bir Boyun Eğen bu durumu şöyle anlattı:

Birilerinin benden bir şeyler beklediğine inandığımda, onu yapmam daha kolay oluyor. Örneğin; eşim işten geç geldiğinde birkaç kez çöpleri attım ve o şu anda benim bir görevim hâline geldi. Bunu eşim beklediği için değil, beklediğini düşündüğüm için yaptım. Hatta bunu beklemediğini bilmeme rağmen! Aynı şey yoga dersinde de oldu... Birkaç kez kendimi derse gitmek için zorladım ve şimdi vazgeçemiyorum çünkü eğitmeni hayal kırıklığına uğratmak istemiyorum.

Bunları istediği için yapmıyor, diğerlerinin bir beklentisi olmamasına rağmen, onlara karşı yükümlülük hissettiği için yapıyor.

Buna karşın, bazı Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olan insanlar, daha az yükümlülük hissediyor. Bu kişiler, beklentileri karşılama ya da insanları mutlu etme konusunda çok fazla çaba harcamaz. Eğer sonucunda herhangi bir ceza yoksa, beklentiyi karşılamayacaklardır.

Aynı zamanda, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, enerji seviyeleri bakımından da farklılık gösterir. Enerjisi düşük olan kişiler, beklentiler karşısında daha hızlı yıprandığını hissederken, enerjisi yüksek olan kişiler beklentileri kolaylıkla karşılar.

Boyun Eğen Kişilik Eğilimine Sahip Olanlar Dışarıya Karşı Sorumluluk Hissederek Nasıl İçsel Beklentilerini Karşılayabilirler?

Boyun Eğenler, içsel beklentilerini karşılamak için ne yapabilirler? Bu basit ve kolaydır; en azından teoride böyle.

Boyun Eğenler, içsel beklentileri karşılamak için kendilerini dışarıya karşı sorumlu hissetmelidir. Kendilerine verdikleri sözleri tutabilmeleri için başkaları tarafından uygulanan denetim, gecikme cezası, gözlemlene, belirtilen teslim tarihi ve sonuçlara ihtiyaçları vardır. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip insanlar için bu çok önemlidir. Boyun Eğenler (ve onların etrafındaki kişiler) içsel bir dürtüyle motive olabileceklerini ya da sonuçlardan emin olabileceklerini düşünmez; onlara dışarıdan bir sorumluluk verilmesi gerekir.

Dışarıdan sorumluluk almaları gerektiğinin farkına vardıklarında, Boyun Eğenler bu ortamı sağlayabilirler. Bir okuyucum şöyle açıklamıştı:

İyi alışkanlıkları sürdürmekte zorluk çekiyorum fakat genellikle hafta sonlarımı kız kardeşimin ya da erkek kardeşimin çocuklarına bakarak geçiriyorum böylece onlar eşleriyle birkaç gün bu ortamdan uzaklaşabiliyorlar. Her seferinde otomatik olarak, uymak, yemek yemek ve kiliseye gitmek gibi rutin bir hayat yaşamaya başlıyorum. Bu yüzden merak etmeye başladım: Neden çocuklara bakmak benim alışkanlıklarımı sürdürmemi sağlıyor?

Yetişkinliğe adım attığım dönemlerde de benzer bir şey yaşadım. Yirmi bir yaşındayken, kilisede on sekiz aylık bir göreve katılmıştım ve bu görevin tek eşsiz yönü, 7/24 tüm vaktini refakatçi ile geçirmekti. Her zaman refakatçinin gözetiminde olmalıydık. Misyoner olarak; uyanma, kişisel işleri halletme ve refakatçilik çalışması ya da ibadet etme, egzersiz yapma, hazırlanma ve sabah 9:30'dan akşam 9:30'a kadar çalışmayı içeren çok katı bir planımız vardı. Bu ortamda kendimi geliştirdim.

Refakatçilik otomatik olarak bir ilişkiydi ve bizden her gün aynı zamanda aynı şeyi yapmamız bekleniyordu. Bu yüzden bir şeyden yükümlü olma ve denetlenme bu işin yapısında vardı.

Orada uyku, yeme, ibadet, egzersiz yapma ve çalışma alışkanlıklarını edindim. Fakat eve döndüğümde bu

alışkanlıkları sürdüremiyordum. Sık sık tam zamanlı refakatçiliğe sahip olmak için oraya dönmeyi istiyorum çünkü orada; aynı zamanda, aynı amaç doğrultusunda ve aynı şey üzerinde çalışıyorduk.

Geçen hafta misafirlerim geldi ve onlar gelmeden önce erken kalktım, yemek hazırladım ve ev işlerini yaptım. Misafirlerim bu sabah gittiler ve geçtiğimiz birkaç günü yemek pişirmeye ayırmama rağmen mutfağımın bu kadar temiz olmasına hayran kaldım. Daha sonra kendime öğle yemeği hazırladım ve yemeği hazırladıktan sonra mutfağı temizlemedim ve kendimi “Kimse burada değil, sadece ben varım.” diye düşünürken buldum. Bu yüzden kendimle zihinsel bir oyun oynadım ve kuzenlerim gelecekmiş gibi düşündüm ve bu benim mutfağı temizlememi sağladı.

Peki başarının sırrı nedir? Boyun Eğenler, kendileri için doğru olan sorumluluğu almalıdır. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, kendilerini sorumlu hissettiren şeyler konusunda ciddi bir farklılık gösterir.

Bazı Boyun Eğenler kendilerini kolayca sorumlu hissedebilir. Otomatik olarak ayarlanmış bir e-posta, yapılacaklar listesinde bitmemiş bir işi belirten bir uygulama onlar için yeterli olabilir.

Buna karşın, bazıları ise ancak gerçek bir insana karşı kendilerini sorumlu hissedebilir. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri şöyle yazmış; “Herkes artık şeker kullanmadığımı söylemişim ve etrafımda biri olduğunda bundan kaçınmak kolay oluyordu. Sadece bir akşamüzeri evde tek başıma kaldığımda bu konuda başarısız oldum.” Destekleyici, Sorgulayıcı ve Asi kişilik eğilimine

sahip olanlar için evde birinin olması hiçbir şey fark ettirmez fakat Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar için bu bir durumun çok önemli bir ögesi hâline gelebiliyor.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri, birçok yöntemi incelemiş fakat bunlar hiçbir işe yaramamış:

Dışarıya karşı sorumlu olmanın benim için bir çözüm olduğunu öğrendiğimde, evde egzersiz yapmayı (Neredeyse hiç yapmıyordum.) bırakıp QiFlow Fitness Salonu'na kayıt oldum. Spor salonu talepten dolayı online olarak kayıt olunmasını istiyordu ve derse iki saatten az bir zaman kaldığında iptal edersen, 5 Dolar 'geç iptal etme' cezası alıyordu. İlginç bir şekilde, bu 5 Dolar cezası beni iptal etmekten alıkoysa da asıl alıkoyan şey, derse gitmek için sorumluluk hissetmemdi.

Aslında, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip insanlar için parayı boşa harcayacak olmanın sorumluluk vermekle ilgili olmadığını düşünmeleri bende şok etkisi yaratmıştı. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip bir arkadaşım; “Her zaman yoga yapmayı denemek istedim ve yoga dersleri almak için kendimi motive etmeyi denedim. Sonunda, kayıt oldum ve bir kez gittim. Yoga kursunun ücreti 300 Dolar'dı.” demişti. Belki de bazı Boyun Eğenler için para sorumluluk hissini sağlamıyor olabilir çünkü kendi paralarını harcıyorlar fakat başka birinin parasını harcıyor olsalardı, kendilerini bu konuda sorumlu hissedebilirlerdi.

Elbette, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip insanların

bazıları, kendi kendilerine yapsalar bile, yapılacaklar listesi, takvimi uygulaması ya da telefondaki hatırlatıcı gibi sistemleri kullanarak 'dışarıya karşı sorumlu olma' hissini yaratabiliyor. Bunları kullanan kişiler, dışarıdan Destekleyici kişilik eğilimine sahipmiş gibi görünebilir çünkü içsel beklentilerini karşılıyormuş gibi görünürler. Fakat Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip birisi için bu sadece beklentinin dışarıdan dayatıldığı hissini verir.

Bazı hayalperest Boyun Eğenler, kendilerini üçüncü bir kişi yerine koyduklarını düşünerek dışarıya karşı sorumluluk alanı yaratabiliyor. Bir Boyun Eğen şöyle söylemişti; "Şu anda, kendim için bir şeyler yapma konusunda çok fazla zorunluluk hissetmiyorum fakat gelecekteki benim ihtiyaçlarını karşılayamazsam suçluluk hissedeceğim. Spor salonuna gitmekten nefret ediyorum fakat şu andaki ben bundan nefret etse de gelecekteki ben egzersiz planına bağlı kalmamı isteyecek."

Buna karşın, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip birçok kişi, dışarıya karşı sorumluluk alanını kendisi yaratamaz; bu yüzden gerçek dışsal kaynaklar bulmaları gerekir. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip birinin de belirttiği gibi gerçek anlamda sorumluluk hissetmeye ihtiyaçları vardır:

Sahte bir sorumluluk alanında beklentilere keyifsiz bir şekilde yanıt veriyorum. Eğer biri bana iyilik yapmak ya da hedefime ulaşmama yardımcı olmak için sorumluluk verdiyse, bu kişiye karşı gerçek bir yükümlülüğüm olmadığını biliyorum. Doktora tezim üzerinde çalışırken, sık sık danışmanıma kontrol

ettirmek için giderdim fakat hiçbir zaman çok büyük bir gelişme kaydedemedim. İkimiz de geride kaldığımız farkındaydık ve danışmanım hayal kırıklığına uğramıştı fakat gelişme kaydedemiyor olmamın onun kariyerini iyi ya da kötü etkilemediğini biliyordum. O herhangi bir sonuçla karşılaşmayacaktı, sadece ben karşılaşacaktım. Sonunda, benim gibi erteleme problemi ile ilgili sıkıntı yaşayan aynı bölümdeki başka birini bulmak; bana bu konuda yardım eden tek şeydi. Birbirimizi bu konuyla ilgili sorumlu tuttuk ve bir şeyler yapmayı bıraktığımda, karşımdaki kişinin de sorumluluk duygusunu kaybedeceğini ve çalışmayı bırakacağını biliyordum.

Peki, diğer farklılıklar nedir? Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip insanların bazıları -özellikle içe kapanık olanlar- bir uygulama ya da e-posta ile iletişim kuran bir koç gibi kişisel olmayan sorumluluk alanlarını tercih ediyor.

Ayrıca, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip bazı insanlar için, yapıcı bir ortamda sorumluluk almak daha çok işe yarıyor. Hatırlatıcılar ya da gözetim altında olmak rahatsızlık hissettirebilir ve bu da “Boyun Eğen İsyanı” yaşanmasını tetikleyebilir. Bu tür kişiler, övgü, teşvik ve cesaretlendirme ile birlikte sorumluluk aldıklarında daha başarılı oluyor. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri şöyle açıkladı; “Birinden bana sorumluluk vermesini istediğimde, sanki kaderim onun elindeymiş gibi hissediyorum. Fakat enerjimi yükseltmek için bir şeyler talep ettiğimde, desteklenmiş ve aynı zamanda güçlü hissediyorum. Teşvik etmek, daha az müdahaleci bir davranış gibi geliyor.”

Peki, gelelim en önemli soruya: Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip insanlar nasıl sorumluluk alacaklar?

Sorumluluk Partneri

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar sorumluluk partneri ile birlikte çalışabilir. Bu bir sınıf arkadaşı, eğitmen, kişisel düzenleyici/ajanda, koç, sağlık çalışanı, öğretmen, aile üyesi ya da arkadaş olabilir. Yapılan bir çalışmada, sorumluluk partnerinin de bulunduğu kilo verme programına kayıt olan insanların, programa yalnız katılan insanlara kıyasla daha başarılı bir şekilde kilo vermeyi sürdürdüğü gözlemlendi.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olan bazı insanlar, çocuklarını sorumluluk partneri olarak belirlediklerini bildirdi. Bir çalışmada, 'değişim ajanı' olarak eğitilen çocukların annelerinin, kontrol grubundaki annelere kıyasla daha fazla kilo verdiği ve fiziksel aktivite yaptığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Fakat ne yazık ki gelişigüzel seçilen partnerler güvenilir olmayabilir. Eğer bu partner, ilgisini kaybeder, dikkati dağınık ya da itaate zorlayan rolünü daha fazla oynamak istemezse, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar durmaya başlayabilir. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri bu konudan şöyle yakınıyordu; "Yazı arkadaşım kendi romanı üzerinde çalışmadığını söylediğinde, sinirlerim bozulmuştu çünkü benim de yazmama gerek yok diye düşünmeye başlamıştım."

Bazen de Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olan insanlar, diğer insanları sorumluluk partneri yapmayı de-

ner fakat bu kişiler her zaman işbirliği yapmaz. Örneğin; Destekleyici kişilik eğilimine sahip olanlar genellikle diğerlerine sorumluluk verme konusunda isteksizdir. Bir Destekleyici bu durumu şöyle açıklamıştı:

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip eşimin davranışlarından bıktım. Okula dönmek, yeni bir iş bulmak vb. konularda konuşup duruyor fakat hiçbir şey yapmayacak. Bu konuyla ilgili onun kafasını ütülemeyeceğim çünkü lanet olsun ki bir şeyi istese, onu yapması gerekiyor. Neden yapmıyor? Eğer bu konuda bir şeyler söylersem, büyük olasılıkla yapabilecek durumda olmasına rağmen, muhtemelen bunu önemsemeyecek.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olan eşi, muhtemelen dışarıdan sorumluluk verilmesini bekliyor fakat o da bunu yapmak istemiyor.

Arkadaşlar arasından ya da aile içinde sorumluluk partneri bulmak zor olduğu için, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanların bu konuda profesyonel biri ile çalışması daha iyi olacaktır. Örneğin; koçlar -kariyer koçu, sağlık koçu, yaşam koçu- somut hedefler belirleyerek teslim tarihi oluşturarak ve tetikte olmanızı sağlayarak önemli ölçüde sorumluluk almanızı sağlayabilir. Bunu yapmak için para alıyorlar bu yüzden görevi yarıda bırakmayacaklardır. Elbette bu para ödemenizi gerektiriyor fakat Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip birinin potansiyelini ortaya çıkarmasına yardımcı olacaktır.

Sorumluluk Grupları

Bir profesyonele ödeme yapmak istemeyen ya da tek bir sorumluluk partnerine güvenen kişiler, bir sorumluluk grubuna katılabilirler. Anonim Alkolikler (Alcoholics Anonymous), Kilo Avcıları (Weight Watchers), hukuk okulu çalışma grubu ve Mutluluk Projesi gruplarının gösterdiği üzere, bu gruplardaki insanlarla buluştuğumuzda fikir, enerji ve sorumluluk alışverişi yapabiliyoruz.

Birçok Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip insan için yüz yüze kurulan etkileşim en iyi yoldur fakat bunu uygulamak zor olduğunda teknoloji önemli bir araç olarak kullanılabilir. Her türlü sorumluluk grubu oluşturmak için tasarlanmış kendi uygulamam olan ‘Better’ uygulaması da dâhil olmak üzere, çok sayıda platform, uygulama ve gruplar insanların birbirlerini sorumlu tutmalarını sağlamak için oluşturulmuştur. Sanal sorumluluk çok güçlü değildir fakat daha uygundur daha çok işe yarar.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olan insanların Sorumluluk Grubu oluştururken dikkatli olması gerekir. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip birinin de bahsettiği gibi, “Boyun eğen kişilik eğilimine sahip olduğumu fark etmeden önce, genellikle koşu ve sorumluluk grubunda bana düşen görevlerden daha fazlasını yapmak durumunda kalıyordum. Bu beni çok yıpratmıştı ve Boyun Eğen İsyanı moduna girmiştım. Diğer kişilik eğilimlerine sahip insanların gruplara katılmak için farklı sebepleri olabilir fakat Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip insanların gruba kimleri dâhil ettikleri konusunda dikkatli olmaları gerekiyor.”

Bir Müşteri ya da Bir Çalışan

Müşteriler kurdukları ilişkinin doğası gereği sorumluluk yükler. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri şöyle demişti; “Kişisel yayıncılık konusunda yaptığım internet yayını ile birlikte yürütebilmek için oluşturacağım online eğitim kursunu yapmayı erteliyordum. Son bölümde ilk kayıt olan 25 kişiye bu online kursun ücretsiz kopyasını vereceğimi söyledim. İnsanlar kayıt olduğu için, benim de bu kursu oluşturmam gerekecekti.”

Benzer şekilde başka bir kişi de şöyle açıklamıştı; “İnsanları eve davet etmiyordum çünkü temiz değildi. Bu yüzden arkadaşlarımı davet etmeye karar verdim, böylece temizlik yapabilecektim. Kitabı okumadan önce de bu modelin farkındaydım fakat bunun bir ‘mahcubiyet motivasyonu’ olduğunu düşünmüştüm. ‘Dışarıdan sorumluluk alma’ terimi daha çok hoşuma gitti.”

Bir arkadaşım bana Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip annesinin egzersiz yapabilmek için fitness eğitmeni olduğundan bahsetti. Boyun eğen kişilik eğilimine sahip birçok kişinin sorumluluk stratejisi olarak gönüllü ya da ücretli işlerde çalıştığını duymuştum.

Diğer yandan, Boyun eğen kişilik eğilimine sahip biri sorumluluk duygusu oluşturmak için bir kişiyi de çalıştırabilir. Bu konuyla ilgili biri şunları söylemişti; “Depoyu temizlemek, gecikmiş bahçe işlerini yapmak ve daha bir sürü şey için ‘Bir genç çalıştır.’ stratejini kullanıyorum. Bunun için birine bir görev veriyor olmak, günü ve zamanı ayarlamamı sağlıyor. Birini çalıştırdığımda ailemle birlikte olduğumdan daha az bir şeyleri iptal ediyorum,

birine bunun için ödeme yapıyor olmak beni daha ciddi kılıyor.”

Diğer Kişilere Faydaları

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip insanlar, genellikle kendileri için yapamadıkları şeyleri başkaları için yapar bu yüzden kendi faydasından ziyade başkalarına yararlı olabileceği düşüncesiyle bir hedefi gerçekleştirebilirler. Örneğin; Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip birçok kişi, kötü giden evliliklerini ancak çocuklarını korumaları gerektiğini fark ettiklerinde bitirebildiklerinden bahsetti.

Boyun eğen kişilik eğilimine sahip biri şöyle yazmıştı; “Bir şirkette denetmen olarak çalışıyorum ve sorumluluk duygusu yaratabilmek için kişisel sorumluluklarımı iş hayatındaki sorumluluklarımla ilişkilendiriyorum. Örneğin; yeterli uyku uyursam, daha iyi çalışırım; egzersiz yaparsam, enerjim daha yüksek olur ve masaja gitmek için daha az zaman harcarım gibi.”

Başka biri; “Feminist anlayışıma uygun olmamasına rağmen, her gün erkek arkadaşıma ve kendime öğle yemeği hazırlarım çünkü o bir şeyleri benden beklemediği sürece alışkanlıklarımı sürdüremiyorum.” demişti.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar ancak iyi bir rol model olma görevleri ile ilişkilendirirlerse bir beklentiyi karşılayabilir. Bu kişilik eğilimine sahip biri şöyle bir yaratıcı çözüm bulmuştu; “Evde bir kural koymuştum. Evde olduğum zamanlarda ben telefonla ne zaman ilgilenirsem, çocuklarım da o zaman ilgilenebileceklerdi.”

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, kendi ya-

rarları için başkalarından faydalanmanın yaratıcı yollarını buluyor. Bu konuyla ilgili olarak, biri şöyle demişti; “Eşim egzersiz yapmayı seviyor, ben sevmiyorum. Ben bir gün önce egzersiz yapmadıkça onun da egzersiz yapmayı bırakacağı konusunda anlaştık. Bunu yapmasına engel olursam kendimi suçlu hissederim.” Bir başka kişi de “Görümcem ve ben geliştirmek istediğimiz sağlıklı alışkanlıklarımızın listesini yaptık. Eğer ikimiz de bu plana bağlı kalırsak bir gün spaya gideceğiz. İkimiz de Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olduğumuzdan buradaki hile, spa gününü birbirimiz için kazanmak istiyor olmamız. Eğer plana uymazsam, o spaya gidemeyecek ya da tam tersi yaşanacak. “Bazen kendimizi hayal kırıklığına uğratabiliriz fakat konu ikimiz olduğunda, birbirimizi asla hayal kırıklığına uğratabamayız.” demişti.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip insanlar bazen kendi sorumluluk duygularını yaratabilmek için geleceği kullanır. Uzun zaman boyunca, “Ben öldükten sonra okumaları için bu dergiyi çocuklarım için saklıyorum” ya da “Çocuklarıma miras olarak bırakmak için bu bahçeyi bakımlı tutmaya devam ediyorum.” gibi şeyler söyleyen insanları duyduğumda, kafam çok karışıyordu çünkü bu çocukların, babaların on beş yıl önceki dergisini okumak isteyeceklerini ya da asla bu kadar büyük bir bahçesi olan bu evde yaşamayacaklarını düşünüyordum. Fakat şimdi, “Bunu çocuklarım için yapıyorum.” stratejisinin Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olan insanlara değerli şeyler başarma konusunda yardımcı olabileceğini fark ettim.

Bu kişilik eğilimine sahip olan birçok kişi, beklentilerden dolayı çok sıkıntı çekiyor olsa bile “Hayır.” demekte zorluk çekiyor. Boyun Eğen kişilik eğilimine sa-

hip olanlar, bu isteksizliğin üstesinden gelebilmek için kendilerine bir kişiye “Hayır.” demenin başka bir kişiye “Evet.” diyebilme şansı verebildiğini hatırlatabilirler. Bir arkadaşım şöyle söylemişti; “İşyerindeki takım arkadaşlarım geç saatlere kadar çalışmak istiyordu ve ben de onları yüzüstü bırakmak istemiyordum. Fakat akşam yemeğini birlikte yiyemediğimiz konusunda aile içinde bir tartışma yaşandı. Şu anda takım arkadaşlarıma hayır diyebiliyorum çünkü aksi takdirde eşimi ve çocuklarımı hayal kırıklığına uğratacağım.”

Saygı duyulan bir profesör olan bir başka kişi de “Bir konuşma davetini reddedersem başka birine konuşma yapma şansı vereceğim.” diye düşündüğü güne kadar birçok konferans davetini kabul etmişti. Bu düşünce, ona bazı konuşma davetlerini reddetme şansı tanımıştı.

Destekleyici kişilik eğilimine sahip biri olarak, birisinin “Bunu yapmam gerektiğini fark ettim böylece daha iyi bir ebeveyn/çalışan/arkadaş olabileceğim.” dediğini duyduğumda “Hayır bunu kendin için yap.” diye düşünürüm. Fakat Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanların başka biri için bir şey yapmaları kendileri için bir şey yapmalarına yardımcı oluyor.

Diğer Yaratıcı Sorumluluk Araçları

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip insanların sorumluluk duygusunu ararken gösterdikleri yaratıcılığa şaşıyorum. Kitapla ilgili bir söyleşinin ardından, genç bir adam bana şunları söyledi; “Bir arkadaşım ile birlikte egzersiz yapıyoruz ve her antrenmandan sonra birbirimizin spor ayak-

kabıllarını giyip oradan çıkıyoruz. Bu yöntemle eğer ben gelmezsem, o da egzersiz yapmıyor.” Favori sorumluluk aracım, Boyun Eğen kişilik eğiliminin bana söylediğı şu cümleden geliyor; “Daha erken kalkmak istiyorum fakat yalnız yaşıyorum. Facebook’ta utanç verici bir paylaşım hazırladım ve bu paylaşımı her sabah 8:00’de yapması için Hootsuite diye bir programı ayarladım. Ve ben erken kalkıp o paylaşımı iptal etmezsem, paylaşım yapılacak.”

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip birinin yapmak istediğı görev ya da kişinin yapısı ne olursa olsun dışarıdan sorumluluk alma durumu yaratacak birkaç yol mutlaka vardır. Bir müzik öğretmeni bununla ilgili şunları yazmıştı; Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olan müzik öğrencilerimin düzenli olarak alıştırma yapabilmesi için birçok önerim var: Bir bando takımı ya da orkestraya katılmak (Bir kuartette bas klarnet çalmak gibi, özellikle öğrencinin özel bir rolü olduğunda etkili oluyor.) daha genç müzisyenlere mentorluk yapmak; bir başarısızlığın diğer öğrenciyi etkileyebileceğı ya da Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olan kişinin alıştırma yapmadığı durumlarda o kişinin de istediğı aktiviteyi yapamayacağı bir kişiyle anlaşabileceğiniz gruplar hâlinde alıştırma seansları organize etmek gibi.

Bir kez daha tekrar etmekte fayda var: Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanların, içsel beklentilerini karşılamak için dışarıdan sorumluluk alabilecekleri bir kaynak bulmaları gerekiyor.

The New Yorker dergisinin editörü William Shawn örneğini düşünün. Lillian Ross’un yazdığı Here But Not Here biyografisinde Shawn’ın Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Shawn, eşi ve üç çocuğuyla birlikte yaşayan güçlü ve saygıdeğer bir editördü ve kırk yıl boyunca eşinin de bilgisi dâhilinde aynı zamanda Ross ile de bir ilişkisi vardı.

Shawn, istediği hayata sahip olan biri gibi görünüyordu. Bununla birlikte; Ross, Shawn'ın editör olarak yaptığı görevde kapana kısılmış gibi hissettiğini -aslında Shawn'ın kendi yazılarını yazmak istediğini- fakat bir yandan da görevinde kalması gerektiğini çünkü "Bu dergiyi canlı tutacak hiç kimse yok... Tüm insanları yüzüstü bırakamam." diye düşündüğünü yazmış. Arada sırada Ross'a "Yaşadığım hayat başka birinin hayatı." diyordu. Shawn ve Ross'un tutkulu bir ilişkisi olmasına rağmen, Shawn hayatını iki aile arasında geçiriyordu. Ross, "Cecile'den ayrılamayacağını kabullendim... Cecile her durumda onun orada olmasını istiyordu." diye yazmıştı.

Peki, Shawn istediği hayatı nasıl kurabilirdi? Bir kitap editörü olarak çalışsaydı, teslim tarihleri ve sorumluluğu olabilirdi ve belki de kendi yazılarını yazabilirdi. Eğer kendi kendine "Editörlerime kendilerini kanıtlamaları için bir şans vermeliyim." diye düşünseydi, belki bazı kişileri dergi sorumlusu olarak atayabilirdi. Eğer Ross'a "Evlililiğimi bitirme konusunda bana yardımcı olmalısın." deseydi, birlikte bunu başarabilirlerdi.

Dışarıdan Sorumluluk Verilmediği Durumlarda Ne Yapacağız?

Dışarıdan sorumluluk alma konusunda, ordu gibi otoriter kurumların, genellikle insanların içsel irade gücünü yıktığını okuyorum. Örneğin; şair Stephen Spender

World Within World isimli otobiyografisinde bir gözleminden bahsetmişti; “Birçok askerde olduğu gibi, ordu onu eskiden sahip olduğu içsel disiplini yıkma pahasına disiplin altına almıştı. Ordudan ayrıldığında isteksiz ve amaçsız görünüyordu çünkü bu ona ceza ve talimle dayatılmıştı.”

Fakat Spender’ın, durumun dinamiğini yanlış anladığını düşünüyorum. Bir kurumun çok fazla sorumluluk verdiğinde Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanların iç disiplinlerini yıkabileceğinden şüphe ediyorum; bu basitçe Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar için kendi sorumluluk alma sistemlerini geliştirmeyi gereksiz kılmıştır. Sıradan bir hayatta, bu kişilik eğilimine sahip insanların bir çoğu başarılı olmaları için sorumluluk almaları gerektiğini farkındadırlar. Fakat bir kurum dışarıdan sorumluluk verme durumunu sağlıyorsa, bu kişiler bunu kendileri yapmaya ihtiyaç duymazlar ve kurumdan ayrıldıklarında genellikle zorluk yaşarlar.

İyi yapılandırılmış dışsal -kurumsal bir iş, eğitim programı, tarikat ya da okul tarafından belirlenmiş beklentilerden kurtulmak Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar için riskli olabilir. Dışarıdan sorumluluk duygusu sağlayan ortamlarda olduklarında daha üretken olabilir ve daha sağlıklı alışkanlıklara sahip olabilirler fakat bu beklentiler olmadığında -neden böyle olduğunu anlamadan- sonrasında durmaya başlıyorlar. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri şöyle yazmıştı; “Eski işimde, büyük bir takımı yönettim. Her şeyi yapabilen biri olarak biliniyordum. Fakat hiçbir çalışandan sorumlu olmadan kendi başıma devam ettiğimde, bir şeyleri tamamlamakla ilgili sorun yaşamaya başladım.”

Aynı şekilde, eğitim sektöründe çalışan bir arkadaşım şöyle söylemişti; “Bazı sözleşmeli okullar çocuklara ne yapacağını, ne giyeceğini, nasıl çalışacağını, zamanlarını nasıl harcayacaklarını söylüyor. Ve bazı çocuklar bu çevrede çok başarılı oluyorlar fakat üniversiteye gittiklerinde altüst oluyorlar.”

“Muhtemelen birçok faktör var fakat tek problemin Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olan çocukların, ne yaptığının kimsenin umurunda olmadığını hissettikleri üniversiteye gidene kadar, ihtiyacı olan sorumluluğu alması olup olmadığını merak ediyorum.” dedim

Diğer yandan, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri üniversitede başarılı olabilir fakat mezun olduktan sonra kendini bırakabilir. “Sonbaharda tıp okuluna başvuracağım.” “Özgeçmişimi göndereceğim.” “Bir roman yazacağım.” ya da “Hibeye başvuracağım.” gibi planlar, hiçbir derse katılmadığı, hiçbir ödevi tamamlamadığı, iyi notlara sahip olmadığı ya da profesörleri memnun etmediği sürece hiçbir şey ifade etmez.

Benzer şekilde, girişimcilik macerası için tam zamanlı bir işi bırakan Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri duraksayabilir, işler arasında çıkmazda kalabilir ya da çocukları belli bir yaştan sonra evden ayrıldığında kendini kaybolmuş hissedebilir.

Peki bunun çözümü ne? Dışarıdan sorumluluk verilmesi.

Boyun Eğen Kişilik Eğilimine Sahip Olanlar Bu Kişilik Eğiliminin Artılarını ve Eksilerini Nasıl Yönetebilirler?

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olan insanların bazıları bu kişilik eğilimini kucaklayarak onu erdem ve güç olarak görürler.

Örneğin; birçok kişi davranışlarını, gururlarının bir sebebi olarak, “Müşteri her şeyden önce gelir.” şeklinde nitelendiriyor. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri kararlı bir şekilde bana şunları söyledi; “Ne olursa olsun ben müşterilerim için buradayım. Bu bana üstünlük sağlıyor. Ben böyleyim, olmak istediğim şey bu ve benimle çalışan insanların da böyle davranmasını istiyorum.” Başka biri söylediklerine katılarak, “Ben muhteşem bir çalışanı. Çalıştığım şirkete, iş arkadaşlarıma ve müşterilerime karşı olan sorumluluklarımı kutsal bir şekilde kendi ihtiyaçlarımdan önde tutuyorum.”

Bu davranış iş hayatında ve evde geçerli olabilir. Bu kişilik eğilimine sahip birçok kişi büyük bir memnuniyet ifadesiyle “Ailemin ihtiyaçları her zaman her şeyden önce gelir.” diyor.

Elbette, birçok dini öğretisi Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olan insanların yöntemlerini vurguluyor.

Fakat birçok kişi kişilik eğiliminden memnun olurken, şu da bir gerçek ki Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, diğer kişilik eğilimlerine sahip olanlardan daha fazla başka bir kişilik eğilimine sahip olmayı söylediklerini söylüyor. Peki neden?

Diğer üç kişilik eğilimine sahip insanların yarattıkları

birçok hayal kırıklığı kendilerini değil, başkalarını etkiliyor. İnsanlar inatçı Destekleyicilerden ya da soru soran Sorgulayıcılardan ya da başına buyruk Asilerden rahatsız olabilirler fakat bu onların problemi. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlara baktığımızda ise, kendi kişilik eğiliminin olumsuz taraflarının yüklerini taşıyan kişiler Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanların ta kendisidir. Kendi beklentilerini değil, başkalarının beklentilerini karşılayabildikleri gerçeğine sık sık üzülüyorlar.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri şöyle demişti; “İşim için gereken çalışmaları yapmakla ilgili herhangi bir zorluk yaşamıyorum ve her zaman yardımcı olmak isteyen muhteşem bir arkadaşım var fakat günün sonunda genellikle kendime ‘Bugün kendi hayallerini gerçekleştirmek için ne yaptın?’ diye soruyorum. Maalesef, cevap genellikle koca bir ‘hiç’ oluyor.”

Bazen, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlara, içsel beklentileri karşılayabilmenin yolunun dışarıdan sorumluluk almak olduğunu belirttiğimde, bu apaçık çözümü keşfetmek onları rahatlatmıyor; aksine dışarıdan sorumluluk alma sistemine bağımlı olmak onları üzüyor.

Dört Kişilik Eğilimi ile ilgili olarak yaptığım bir konuşma sırasında, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri şunu sormuştu; “Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri Destekleyici kişilik eğilimine sahip biri olamıyor mu? Kendi beklentilerimi kendim gerçekleştirmek istiyorum, dışarıdan alacağım sorumluluğa bağlı olmak istemiyorum. Bu bana kendimi güçsüz hissettiriyor.”

Ben de dikkatli bir şekilde “Bana göre, bu çok küçük bir oranda mümkün olsa bile, doğanızın temel yönünü değiştirmeniz çok zor gibi görünüyor. Fakat kendinize dı-

şaridan sorumluluk vermenin yollarını belirlemeniz daha kolay. Öyleyse, neden kolay yolu seçmiyorsunuz?”

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, bu kişilik eğiliminin olumsuz taraflarına odaklanmak yerine, sorumluluk ile bunu dengelemenin yollarını bulabilirler.

Boyun eğen kişilik eğilimine sahip farklı kişiler aynı eylemleri farklı şekillerde yorumlayabilir; bu tamamen onların bakış açısına bağlıdır. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri “Dokuz kilogram fazlam var ve hiçbir zaman egzersiz yapmıyorum ve dışçıye gitmem gerekiyor fakat ofisteki işleri bırakmak istemiyorum ve ailesinin her zaman yanında olan iyi bir baba ve iyi bir eşim. Kendimi iyi hissediyorum.” diyor. Bir başkası ise; “Ofisteki hiçbir işi bırakmıyorum, her zaman ailesinin yanında olan iyi bir eş ve iyi bir anneyim fakat 9 kilogram fazlam var ve hiç egzersiz yapmıyorum, aynı zamanda dışçıye de gitmem gerekiyor. Kendimi kötü hissediyorum.” diyor.

Fakat Boyun Eğen kişilik eğilimini kabullenseler de ya da bundan üzüntü duysalar da bu kişilik eğilimine sahip olanlar genellikle kendi davranış kalıplarını yanlış yorumluyor. Dışsal beklentilerini karşıladıklarını ve içsel beklentilerini karşılamakta başarısız olduklarını anlasalar bile, bunu yanlış bir sebebe bağlıyorlar.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip bazı insanlar, bunu fedakârlık ve yoğunluğa bağlıyor; “Eğer müşterilerim için yapabileceğim bir şey varsa o anda kendim için bir şey yapamam ve her zaman müşterilerim için yapabileceğim bir şey vardır.”

Bazıları ise, ne kadar çok beklentiyi karşıladıkları konusunda kendileriyle çok gurur duyuyor. Bir okuyucum bu kişilik eğilimine sahip patronu ile ilgili şunları söyle-

miş; “Doktor ona hastanede kalması gerektiğini söylemiş fakat o belkemiği ameliyatından sonra iş yemeğine katılmak için hastaneden çıkmış. Her zaman buna benzer şeyler yapıyor.”

Diğer kişiler ise, bu davranışlarını fedakârlık yapmakla ilişkilendiriyor. “Kendi önceliklerimi yerine getirememе pahasına başkalarına öncelik tanıyorum.” “Kendime zaman ayıramıyorum.” “İnsanlar bana daha bencil olmam gerektiğini söylüyor.”

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, bazen davranışlarını özsaygılarının az olmasına, motivasyon eksikliğine ya da kişilik yapılarına bağlıyor.

İşinde yükselmek için alması gereken kursu erteleyen bir arkadaşım, “Ben tembelim, benim problemim bu!” dedi.

“Bu doğru değil!” diyerek karşı çıktım. “İşle ilgili tüm teslim tarihlerine uyuyorsun. Koşu kulübündesin değil mi?”

“Hmm... Evet.” diyerek tereddütlü bir şekilde kabul etti.

“Senin problemin tembellik olamaz. Bu başka bir şey.”

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanların davranışlarının fedakârlık, özsaygı, sınırlar, motivasyon, insanları mutlu etme ya da disiplinle ilgisi yoktur, bu daha ziyade -bir kez daha tekrar ediyorum- dışarıdan sorumluluk alma ile ilgilidir.

Çünkü bu kişilik eğilimine sahip olanlar, genellikle davranış kalıplarını yanlış anlıyor, yaygın ve bazen de ciddi bir hata yapma eğilimde oluyor. Boyun Eğen kişi-

lik eğilimine sahip olanlar, dışsal beklentilerin yükünden kurtulduklarında -örneğin; zahmetli bir işten ayrıldıklarında- kendi beklentilerini gerçekleştirmenin kolay olacağını zannediyor.

Uyarı! Herhangi bir dışarıdan sorumluluk durumu yaratmadan, birçok durumda dışsal beklentilerin olmaması Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlara içsel beklentilerini karşılama konusunda yardımcı olmayacaktır.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri bununla ilgili şöyle söyledi; “Kendi amaçlarınız için hayatınızda bir alan oluşturmaya çalışmak Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri için işe yaramıyor. Bu hatayı yıllarca yaptım.”

Dışarıdan sorumluluk almanın kendileri için önemli olduğunu fark etmeleri gerekiyor; aksi takdirde içsel beklentilerini karşılama umuduyla hayatlarında büyük bir değişim yaratabilirler ki sonrasında içsel beklentilerini de karşılayamayacaklar. Örneğin; bir okuyucum bloguma şöyle yazmıştı:

Ph.D. unvanımı aldım (Boyun Eğen kişilik eğiliminin özellikleri sayesinde) fakat başkaları için çok önemli olan ve benim için önem arz etmeyen şeyleri beş yıl boyunca yazmak beni çok yıprattı bu yüzden kendim ve amaçlarım için biraz zaman ayırmaya karar verdim. Ağırlıklı olarak, kilo vermek, ikinci kitabımı yazmak, bir blog açmak, bir yardım projesi yapmak, evimdeki restorasyonları tamamlamak istiyordum. Şimdiye kadar, kitaba ve bloğa başlamadım, altı kilogram aldım ve yardım projesinden yakın bir zamanda vazgeçtim. Fakat ev projesi gayet

iyi gidiyor çünkü bu konudaki ilerlemenin eşimi ne kadar mutlu ettiğini biliyorum.

Başka bir kişi şaşırtıcı bir şekilde emeklilik sonrası yaşadığı benzer bir deneyimden bahsetmiş:

Kamu hizmetinde yirmi beş yıllık başarılı bir kariyerden ve eşimle iki çocuğumuzu büyüttükten sonra, emekliliğimi dört gözle bekliyordum. Sonunda, ilgilendiğim şeyleri ve aktivitelerimi yapma şansı doğmuştu. Hatta beş yıl erken emekli olabilmek için emeklilik gelirimden bir kısmını feda etmiştim. Çok geçmeden, hoşuma gideceğini düşündüğüm aktiviteleri -kursu katılmak, spor salonuna gitmek, evdeki düzenlemeleri tamamlamak gibi- yapmak için bir motivasyon kaynağı bulamadığımı fark ettim.

Tek bir şeyi başarabildim: Doğa yürüyüşü kulübüne katıldım. Çarşamba ve cumartesi günleri doğa yürüyüşüne çıktım. Şu anda bunun dışsal bir beklenti olduğunu anladım: insanların beni beklediğini bilmek eşyalarımı bir gece önceden hazırlamamı ve 7:00'de evden çıkmamı sağlıyordu.

Fakat yeniden bir diğer kişisel amacıma ulaşmakta başarısız olduğum için hayal kırıklığına uğradım. Dört Kişilik Eğilimini öğrenmek nasıl bir rahatlık sağladı anlatamam! Artık tüm bu şeyleri yapabilmek için bir yol bulabilirim.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri bana, "Biz Boyun Eğenler, kendimizden önce başkaları ile ilgileniriz." Tüm yapabildiğim, "Hayır, hayır!" diye

bağırmanı durdurmak çünkü sakın kalmaya çalışıyorum ve “Sebebin, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanların, kendi içlerine dönmeden önce başkalarını ilk sıraya koyup zamanlarını ve enerjilerini harcaması olduğunu düşünmüyorum. Gerçek şu ki onlar dışsal beklentileri karşılıyorlar fakat içsel beklentilerini karşılayamıyorlar. Bu ikisinin arasında büyük bir fark var.” demişti.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, Kişilik Eğilimlerinin yapısını doğru kavradıklarında, güçlü yanlarından yararlanmanın ve zayıf yanlarını dengelemenin yollarını belirleyebilecek. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri bana, “Şu anda Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olduğumu biliyorum. Bu yüzden huylarıma karşı çıkmak yerine, onların benim rehberim olmasına izin vereceğim.” dedi.

Boyun Eğen Kişilik Eğilimine Sahip Olanlar Dışsal ve İçsel Beklentiler Arasında Nasıl Geçiş Yaparlar?

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar dışsal beklentilere yanıt veriyor ve içsel beklentileri karşılamakta zorluk çekiyor fakat bu kişilik eğilimine sahip insanların her biri, dışsal ve içsel beklentiler arasındaki geçişi farklı şekilde yapabiliyor ve bu, duruma göre değişiklik gösterebiliyor. Örneğin; aile ile.

Örneğin; Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip birçok kişi için, eş ya da aile onlardan bir parça sayılır bu yüz-

den eşlerin beklentileri içsel beklenti olarak düşünülür ve dolayısıyla göz ardı edilir. Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip biri yaşadığı hayal kırıklığını şöyle yazmış; “Eşim kendine ne kadar kötü davranıyorsa bana da öyle davranmak istiyor. Şaka yapmıyorum. Kendine de bana da daha iyi davranmasını istiyorum!”

Kardeşim Elizabeth bana, “Birine çek göndermek gibi bir şey yapmamız gerekiyorsa, kendim Adam’a mail göndermektense, gelen talep mailini ona direk olarak yönlendirdiğimde daha iyi olduğunu artık öğrendim. Başka birinden bir talep geldiğinde yapma olasılığı daha yüksek oluyor.”

Bazen, bir aile üyesinin beklentisinin içsel mi dışsal mı olduğunu durum belirliyor. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip bir arkadaşım, çocuklarına karşı olan sorumluluğunu genellikle dışsal beklenti olarak gören ve ona göre yaşayan özenli bir babadır. Bununla birlikte, müşteri hizmetleri işi ile uğraşüyor ve iş ile ilgili yükümlülükler aileye olan yükümlülüklerle çatıştığında, müşteri önce gelir ve daha fazla ‘dışsal’ beklenti olarak kabul edilir.

İçsel ve dışsalın değişken doğası evliliklerde sorunlara yol açabilir. Bir okuyucum şöyle yazmıştı:

Ben, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahibim ve evliliğimizdeki çatışmalar diğer insanlarla birlikteyken meydana geliyor. O zamanlar birlikte olduğumuz insanların isteklerini eşimin isteklerinden daha önde tutuyordum. Bu eşimin kafasını karıştırıyordu; onun isteklerini karşılamama alışkındı. Aynı zamanda, kendime nasıl davranıyorsam eşime de öyle davranı-

yordum; bu da diğerlerinin ihtiyaçları ya da istekleri ne olursa olsun, eşimin ihtiyaç ya da taleplerinin arka plana atılması anlamına geliyordu. Ah, fındık kabuğunu doldurmayacak şeylerden dolayı ettiğimiz kavgalar...

Aynı zamanda, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri, ailenin beklentilerini içsel beklenti olarak düşündüğünde, bir aile üyesi ona dışarıdan sorumluluk alma konusunda etkili bir kaynak oluşturamayacaktır.

Çok başarılı bir iş adamı olan Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri bana, “Yıllardır eşim bana ‘Kendine zaman ayır, spor salonuna git, şirket için her şeyi yaptın, doktora da gitmen gerekiyor.’ dedi. Hiçbir zaman dinlemedim. Bunun için kimin zamanı var ki? Daha sonra yönetim kurulu başkanı; ‘Ed, bu yıl yapılacak çok büyük işler var ve sen her dakika kalp krizi geçirecekmiş gibi gözükiyorsun. Birçok şey sana bağlı. Biraz kilo ver, egzersiz yap, dinlen ve doktora git.’ dedi. Bu yüzden ben de yaptım.” demişti.

“Boyun Eğen İsyanı” Durumunu Nasıl anlarız ve Bu Durumdan Kendimizi Nasıl Koruyabiliriz?

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, genellikle kendilerini sömürülmüş hissederler ve sömürülürler. Çünkü her şeye rağmen, birinden yardım istememiz gerektiğinde, kimden isteyeceğiz? Destekleyici, Sorgulayıcı, Asi ya da Boyun Eğen? Elbette Boyun Eğen ki-

şilik eğilimine sahip olanlardan isteyeceğiz çünkü onlar büyük ihtimalle el uzatacaklar. Yazar Caroline Knapp yazdığı “The Rage Cage” yazısında tam bir Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olma hikâyesi anlatmış:

Bir arkadaşım benden köpeğini gezdirmemi istedi, bu iyilik yeterince sevecendi ama aslında beni kızdırmıştı. Yardım istemesinin sebepleri beni rahatsız etmişti: erkek arkadaşı grip olmuş ve köpeğini bir gün önce iki kez dışarıya o çıkarmış; aynı zamanda okul için bir makale yazması gerekiyormuş ve ikinci gün de köpeği iki kere gezdirmek onun için gereğinden fazla zor olacakmış. Orada duruyordum ve o bana bunu söylediğinde şöyle düşündüm: Bekle bir dakika, ben köpeğimi her gün iki kez gezdiriyorum ve her zaman yetişiyorum; o yüzden bu istek saçma ve aşağılayıcı hissettiriyor. Fakat ona bunları kabullenmesi ve köpeğini gezdirmesi gerektiğini söylemek yerine ben yaptım: Köpeği sabah 6:30’da aldım, görev bilinci ile Fresh Pond parkının etrafından gezdirdim, sahiplerine bıraktım ve haftanın geri kalanında kendimi sömürülmüş, iyi niyeti kötüye kullanılmış ve sinirli hissettim.

Eğer bu kişi, bir Destekleyici, Sorgulayıcı ya da Asi kişilik eğilimine sahip olan birine köpeğini gezdirmek istemediğini söyleseydi, karşı tarafın yanıtı muhtemelen hayır olurdu. Bir Destekleyici olarak, muhtemelen “Özür dilerim ama kendi sorumluluklarım var.” diye düşünürdüm. Bir Sorgulayıcı “Senden daha meşgul

olduğum hâlde neden köpeğini gezdirmem gerekiyor ki?” diye sorardı. Bir Asi, “Bunu yapmak istemiyorum o yüzden yapmayacağım.” diye düşünürdü. Durum şu: Komşusu Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip birinden bunu isteyebileceğini biliyordu çünkü Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, kendi köpekleri, kendi işleri ve teslim tarihleri olsa bile köpeğinizi gezdirerek sizi bu sıkıntıdan kurtaran iyi komşulardır.

Diğer kişilik eğilimleri, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip insanların karşılamak zorunda hissettiği beklentileri göz ardı etmekle kalmıyor, genellikle de bu kişilik eğilimine sahip insanlara karşı anlayışsız oluyorlar. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar yaptıkları şeylerin takdire değer olduğunu düşünürken -Diğer insanların ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarımdan önce karşılıyorum- diğer kişilik eğilimleri bunu bu şekilde görmeyebilir. Destekleyiciler, Sorgulayıcılar ve Asiler, “Eğer her gün gitar çalmak senin için önemliyse, söylenmeyi bırak ve yap.” “Peki bu işi yapmak istemiyorsan, neden yapacağını söyledin?” “Her müşteri yemeğine katılmamız gerektiğini söylüyorsun, ben söylediğime katılmıyorum, bu yüzden gitmeyeceğim.” gibi şeyler söyleyebilirler.

Bu davranışlardan dolayı, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar genellikle kendilerini kırgın ve takdir görmemiş gibi hissedebilirler. Bu kişilik eğilimine sahip biri, Destekleyici, Sorgulayıcı ya da Asi kişilik eğilimine sahip birini bencil ve sadece kendini düşünen biri olarak düşünebilir, zaten Destekleyici ve Sorgulayıcılar, içsel beklentileri ifade eden ‘özbenlik’ kelimesinin amacı bakımından bencil ve benmerkezcidir, bu onların yaptıklarının temelini oluşturur. Asi kişilik eğilimine sahip olanlar

da farklı sebeplerden dolayı bencil gibi gözükebilirler.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanların yıpranmaya ve sömürülmeye karşı direncinin olmamasının diğer nedeni; genellikle belirli görevleri devretmekte zorluk yaşamalarıdır. Nedendir bilinmez, belirli bir görevin Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip insanların kendisi tarafından yapılması gerekiyor, bunun için dışarıdan herhangi bir destek alınamaz. “Kimse bunu yapmayacak, o yüzden şimdi yine benim üzerime kaldı.” “Kimse bu işi benim yaptığım gibi yapamaz.” diye düşünürler.

Yaptığım bir konuşmada Boyun Eğen kişilik eğiliminin bakış açısından bahsettikten sonra, bir adam yanıma geldi ve şunları söyledi; “Benim eşim de Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip ve beni gerçekten çıldırtan bir şeyden bahsettiniz. Şükran Günü’nde tüm aileyi davet etme konusunda ısrar ediyor; daha sonra da yemek ve temizlik yapma gibi işlerden şikayet edip duruyor. Ben de ona ‘Yemek ve temizlik ile ilgili bir yardımcı turalım.’ dedim ama o bunu reddetti. Fakat daha sonrasında benden yardım etmemi istedi! Ben yemek ya da temizlik yapmak istemiyorum. Ona ‘Eğer bu işleri yapmak istemiyorsan, bu kadar çok kişiyi davet etme. Ya da bu işleri yapması için birini tut. Fakat ısrarla davet edeceksen ve bu işleri kendi başına yapacaksan da şikayet etmeyi bırak! Beni bu işe karıştıрма.’ dedim.”

Bir öneride bulundum ve şunları söyledim; “Bunu şu şekilde söyleyebilirsiniz, ‘Tüm bu işleri yapmakla meşgul olduğunda, ailenle birlikte olmaya ve onları içtenlikle karşılamaya vaktin olmuyor. Zaten onları yılda birkaç kez görüyoruz. Bize yardım etmesi için birkaç kişi tuta-

lım böylece sen de dikkatini akrabalarına verebilirsin.’ Ya da şöyle söyleyebilirsiniz; “Kendini yemek yaparken yoruyorsun ve daha sonra kafası karışmış, yorgun ve sinirli oluyorsun. Hadi herkese iyi gelecek bir mola verelim ve yemekleri yapması için birini bulalım. Eğer önerimi dikkate almazsan, hayal kırıklığına uğrayacağım.”

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip bir arkadaşım, eşinin Boyun Eğen kişilik eğiliminin üstesinden nasıl geldiğinden bahsetti. “Eşim beni çok iyi anlıyor. Çimleri biçmekten ve özellikle hafta sonu bir iş yapmak zorunda olmaktan nefret etmeme ve bunu yapmayı her zaman ertelememe rağmen çimleri tek başıma biçmek zorundaymışım gibi hissediyordum ve bu da eşimi çıldırtıyordu. Fakat bunun için hizmet veren bir yeri de aramayı reddediyordum. Sonra bir gün eşim eve geldi ve ‘Komşumuzun oğluna bu konudan bahsettim o da çimleri biçebileceğini söyledi çünkü üniversite için paraya ihtiyacı varmış.’ dedi. Ben de komşumuzun oğlunu hayal kırıklığına uğratmak istemedim.”

Boyun Eğen kişilik eğiliminin özellikleri genellikle ofis ortamında ortaya çıkıyor. Bu kişilik eğilimine sahip olanlar “Hayır.” deme, görevi devretme konusunda zorluk yaşıyorlar ve bu da çıkmazlara, yıpranmaya sebep oluyor. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanların bu davranış kalıbına dikkat etmesi ve görevi devretme ya da sorumlulukları yönetme konusunda farklı yollar bulması gerekiyor.

İhmal edilme ve sömürülme duygusundan etkilendikleri için, şaşırtıcı ve kötü davranışlar sergileyebiliyorlar. Dışarıdan gelen sürekli baskı sebebiyle kendilerini

bunalmış hissederlerse, Boyun Eğen İsyanı noktasına gelebilirler, böyle zamanlarda ise; bazı beklentileri genellikle birdenbire ve çarpıcı bir şekilde karşılamayı reddederler. Boyun Eğen İsyanında, normalde beklentileri karşılayan bu kişi birdenbire “Artık yapmayacağım.” der ve reddeder.

Boyun Eğen İsyanı bir kere yaşanabilir ya da bu davranış kalıbı sürekli bir hâle de gelebilir; bu isyan küçük ve neredeyse belli edilmeyen karşı koymalar ya da büyük ve hayatı değiştiren patlamalar şeklinde olabilir.

Tenis oyuncusu Andre Agassi’nin göze çarpan *Açık* yazısı Boyun Eğen İsyanı yaşayan Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip insanlar için âdeta bir ders kitabı niteliğindedir. Andre Agassi, diğer kişilerin beklentilerini karşılayabiliyor. (Babasının beklentisi, teniste çok başarıları olması, kız arkadaşı Brooke Shield’ın evlenme isteği.) fakat kendi beklentilerini karşılamakta zorluk çekiyor. Boyun Eğen isyanını; sahaya kot şortla ve absürt bir saç şekli ile çıkıp tenis geleneğini küçümseyerek küçük ve sembolik yollarla gösteriyordu ve bu davranışlarını “Kendi hayatımda yeterince seçim şansım olmamasına karşı bir direniş.” olarak ifade ediyordu. Agassi, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip insanların gösterebileceği muazzam enerji ve başarıyı kanıtlıyor ve Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanların başkalarının beklentilerini karşıladıkları anlardaki duygularından doğan kızgınlığın da nasıl yaşandığını gösteriyor.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip ünlü bir atletten bahsedecek olursak, Tiger Woods’da Boyun Eğen İsyanı’nı tam anlamıyla tecrübe etmiş biriydi. Grup üyeleri-

ne defalarca Deniz Komandosı olmak için golfü bırakmak istediğini söyledi fakat beklentilerini bir golf yıldızı olarak gerçekleştirmesi yönünde onu ikna ettiler ve o da bu duruma karşı isyan etti.

Birçok durum Boyun Eğen İsyanını tetikleyebilir.

- Gerçekçi olmayan hırslı beklentiler; “Bu yılın satış rekorunu kırabilirsin!”
- Adil olmayan beklentiler (diğer kişiler payına düşeni yapmadıkları için); “Raporunu düzeltirken, benim raporuma da göz atabilir misin?”
- Mahcup edici beklentiler; “Odanın, bu kadar dağınık olduğunu görmek ne kadar üzücü.”
- Azarlayıcı ve kınayıcı beklentiler; “Sonunda bugün spor salonuna gidebildin mi?”
- Tatsız ve memnun etmeyen görevler içeren beklentiler; “Müşterileri çat kapı ziyaret etmeye başlamalısın.”
- Kişiyi, kişisel başarısından dolayı alacağı takdir-den mahrum bırakan beklentiler; “Bu programda kilo veriyorsun çünkü ben sana ne yapman gerektiğini söylüyorum.”
- Memnun etmesi zor ve Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olan kişi için önemi olmayan insanların dayattığı beklentiler; “Bu senin yapabileceğin en iyi iş ise, sanırım bunu müşteriye göndermemiz gerekecek.”
- Hafife alınma ve sömürölme hissini tetikleyen beklentiler; “Bu akşam yine gece kadar buradasın değil mi?”

- Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip kişinin gerçek amaçlarını yansıtmayan talepler; “Bilime olan yatkınlığın sayesinde müthiş bir doktor olabilirsin. Bence tıp okuluna gitmelisin.”
- Bardağı taşıran son damla şeklinde olan beklentiler; “Küçülmeye gidiyoruz bu yüzden senin on müşteri ile daha ilgilenmen gerekiyor.”
- Suçluluk ve utandırma duygusu uyandıran beklentiler; “Herkes kan şekeri seviyenin kaç olduğunu söylemelisin.”

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanların, yaşadıkları Boyun Eğen İsyanı anlarından dolayı kafası karışabilir. Davranışlarına anlam veremezler, onları kontrol edemezler ve karakterlerinden farklı hareket ettikleri hissine kapılırlar. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri ‘Boyun Eğen İsyanı’ nı “Hayatımı Bir Anlığına Berbat Eden Kocaman Bir ‘Hayır!’” şeklinde tanımlamıştı.

Başka bir kişi şöyle söylemişti:

Moleküler biyoloji alanında doktora eğitimini bitirmeye bir yıl kalan, hırslı bir Ph.D. adayıydım ve hayatımda ilk defa son derece isteksiz ve gecikmiş bir şekilde bir proje teslim ettim. Sanki bir uzaylı bedenimi ele geçirmiş gibiydi. “Neden böyle davranıyordum? Ne değişmişti? Ya da şu ana kadar en korkunç ve en dürüst olan, neden doktora derecesi alıyordum ki?” gibi soruları kendime sormaya başladım. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olduğumu öğrenmek, kendi amaçlarım için değil, çoğunlukla eşimin, ai-

lemin, arkadaşlarımla ve akademik danışmanımın yanı sıra dışsal beklentileri karşılamak için doktora derecesi almaya çalıştığımı görmeme yardımcı oldu.

Bu yorumların da gösterdiği gibi, Boyun eğen İsyanı sadece kişi kendini sömürülmüş hissettiğinde değil, aynı zamanda başkalarının tam olarak kendisi için tatmin edici olmayan beklentilerini karşıladıklarını fark ettiklerinde de meydana gelir.

Boyun Eğen İsyanı'nı tetikleyen bir diğer şey nedir? Genellikle, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, adil şekilde yapılmamış iş bölümü, suistimal ya da takdir eksikliği gibi sıkıntılı durumlara karşı çıkmazlar. Peki neden? Çünkü karşı çıkmamaları gerektiğini düşünürler, diğer insanların onlara yükledikleri yüklerin farkına varması ve bu yükleri Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip kişi onlara hiçbir şey söylemeden kaldırmaları gerektiğini düşünürler. *Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olan kişi, kendilerini rahatlatmak için diğer insanların beklentilerini dayatmayı bırakmasını umarlar.* Fakat sıklıkla umdukları şey gerçekleşmez ve sonrasında Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, bu beklentilere itiraz ettiği hâlde, diğerleri ağır beklentileri dayatmaya devam ettiği için sinirlenirler.

Peki diğer insanlar neden baskıyı azaltmıyorlar? Daha önce de belirttiğim gibi, diğer kişilik eğilimleri, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanların yaşadığı gibi dışsal beklentilerin ağır yüklerini tecrübe etmediler bu yüzden dayatılan yükün ne kadar acı verdiğinin farkında değiller ve aynı zamanda diğer kişilik eğilimlerinin kendilerine

ait dışsal beklentilere karşı çıkma yolları var bu yüzden Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanların da aynı şekilde karşı çıkmalarını bekliyorlar; “Eğer bunu yapmak istemiyorsan neden bunu kabul ettin?” “Termin tarihine uyamayacaksan neden ekstra iş almayı kabul ettin?” di-yebiliyorlar.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, Boyun Eğen İsyanı’nda, durumu düzeltmeleri için diğerlerine şans vermek yerine, birdenbire isyan edene kadar hiçbir şeye karşı çıkmadan hayatlarına devam ederler. Bu durum insanların işlerini aniden bırakmalarına -hatta evliliklerini ve arkadaşlıklarını bitirmelerine- sebep olabilir. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri bir anısından şöyle bahsetmişti:

Benim isyan zamanlarım sessiz, ölümcül ve sürekli oluyor. Boyun Eğen İsyanı zamanında iki arkadaşlık, bir iş ve bir evlilik bitti. Bu benim için sanki şalterin atması gibiydi. Aylarca süren toplantılardan sonra, iş hayatımdaki mantıksız ve sonucunda takdir edilmeyen beklentileri düşündüm ve bir pazartesi günü yerime çalışabilecek birini buldum ve o gün öğleden sonra istifa ettim. Bana “Kalman için ne yapabiliriz?” diye sorulmasına rağmen bu konuda konuşmak istemedim.

“Şu anda benim için ölüsün.” On sekiz yıllık evliliğe rağmen, şu anda durum tam olarak buna benziyor. Bu ilişkiyi uzun yıllar sürdürdükten sonra bir sabah çok net bir şekilde artık yeter, bunun geri dönüşü yok diye düşünerek uyandım.

Hiçbir isyan anından pişman olmamama rağmen, bu kavramsal modeli öğrendiğim için minnettarım çünkü artık uyarı işaretlerini fark etmenin faydalarını görebiliyorum. Artık, yardım etme ve başkalarının işini tamamlamaya olan istekliliğimin risk oluşturduğunu kabul edebiliyorum.

Elbette, herhangi bir kişilik eğilimine sahip biri, bir ilişkiyi bitirmeye karar verebilir. Fakat Boyun Eğen İsyanında bu çok ani oluyor; Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri, mantıksız gibi gözüken beklentileri parlama noktasına gelene kadar gerçekleştirmeye devam ediyor. Bu kişilik eğilimine sahip biri, Boyun Eğen İsyanını şu şekilde tanımladı; “Patlayan bir bomba gibiyim ve verdiğim zararı kontrol edemiyorum.” Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olan diğer kişiler, Boyun Eğen İsyanının beraberindeki duyguları tanımlamak için “Patlamak üzere olmak,” “Mikrop kapmak,” “Yavaş yavaş yok etmek,” “Kontrolden çıkmak,” “Patlak vermek,” ve “Yanardağ,” gibi ifadeleri kullanıyorlar.

Boyun Eğen İsyanı bazen çok büyük olabilirken, bazen de sembolik hareketler ya da küçük davranışlar şeklinde de meydana gelebilir. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri şöyle yazmıştı; “İş arkadaşım, birkaç dakika geç kaldığımda beni eleştiriyor. Bu beni o kadar çok çıldırtıyor ki sırf bu yüzden acele etmek yerine ara sıra arabada bir dakika daha oturacağım. Geç kalma konusunda kendimi berbat hissediyorum fakat bu kadar sık söylendiğinde bu beni sinirlendiriyor. O ne kadar çok söylerse, o kadar çok geç kalacağım.”

Sıra dışı bir not: Bilerek geç kalmak Boyun Eğen İsyanı'nın popüler bir göstergesidir. Aslında, Better uygulamasında, biri bana, Boyun Eğen İsyanı durumunda olan Boyun Eğen kişilik eğilimine çok uygun bu tişörtü göndermişti:



Üzgünüm geç kaldım. Gelmek istemedim.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip bazı insanlar; Boyun Eğen İsyanının, hareketlerine yansımalarını yönetebilir ve o anda Asi olmalarına rağmen çok fazla zarar vermezler, bazen de bu isyan kişinin kendini sabote etmesine sebep olur. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri, bu durumu şöyle açıklamıştı; "Benden bir şeyler yapmamı isteyen, talep eden ya da sadece tavsiye veren insanlar yerine, kendi canımı yakacak şeyler yapıyorum. Örneğin;

sunumlara ya da görüşmelere hazırlıksız gidiyorum. Bir yandan asileşirken bir yandan da onlara boyun eğiyor gibiyim: Kendimden başka kimseyi incitmiyorum.”

Boyun Eğen İsyanı bazen belirli bir alandaki beklentileri kapsayabilir; bu genellikle sağlık alanında meydana gelir. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri şöyle yazmıştı:

İş, kilise ve gönüllü organizasyonlar, sosyal ilişkiler ve çocuk yetiştirme gibi eylemler söz konusu olduğunda benden beklenen şeyleri yapma eğiliminde oluyorum. Fakat kilo verme ya da egzersiz yapma ile ilgili en ufak bir beklenti, yükümlülük ya da kısıtlama resmen çılgınlık atmama sebep oluyor. Spor salonuna ve kilo vermek için kaydolduğum kulüplere ne kadar para harcadığımı anlatamam ve sonuç olarak hiçbir zaman spor salonuna gitmedim ya da programı bitirmedim ve bu süreçte genellikle kilo almaya devam ettim.

Boyun Eğen İsyanı'nın genel olarak hedefinde sağlık alanı olabilir çünkü bu alanda insanlar baskı yapıyor, söylenip duruyor ve öğüt veriyor bu yüzden beklentiler dışarıdan dayatılıyor, buna rağmen sağlık sonuçlarının sorumluluğu Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip insanların üzerine kalıyor.

Üzerinde çalıştığım temsili örnekte, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanların tıpkı Asi kişilik eğilimine sahip olanlar gibi, “Doktorum bana hayatımda belirli bir değişiklik yapmamın neden önemli olduğundan bahset-

ti fakat ben yapmadım.” ifadesine katıldıklarını görmek beni şaşırttı. Asi kişilik eğilimine sahip olanların neden ‘doktor tavsiyelerini’ reddettiğini anlayabiliyorum fakat Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanların bu cevabı vermesi çok şaşırtıcı bir durum. Bunun iki faktörle ilgisi olduğunu düşünüyorum: Birincisi, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olan birinin hayatındaki bu değişikliği yapabilmesi için gerekli olan sorumluluğa sahip olmaması; ikincisi de bu kişinin sağlık alanındaki beklentiye karşı Boyun Eğen İsyanı sergilemesi olabilir.

Fakat Boyun Eğen İsyanı bazen bu kişilik eğilimine sahip olanlar için sağlıklı, mutlu ve başarılı olmayı zorlaştırırsa da aynı zamanda kendilerini korumaları için önemli bir yöntemdir. Boyun Eğen İsyanı; acil durumda kaçış planı görevi görebilir ve Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip birinin nefret ettiği bir işten, katlanılmaz bir eşten, zor ilişkilerden ya da ağır bir yükümlülükten kurtulmasını sağlayabilir. Boyun Eğen İsyanı; bu kişilik eğilimine sahip olan biri için, ona eziyet eden aşırı baskıdan kurtularak rahatlamasını sağlayan âdeta bir güvenlik vanası görevi görür.

Genellikle, biraz zaman geçtikten sonra, çok fazla şey değişmese bile, Boyun Eğen İsyanının laneti yok olur. Bununla birlikte, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlara, en baştan, yıpranma ve kızgınlıktan kaçınmalarına yardım ederek Boyun Eğen İsyanından korunmalarını sağlamak daha iyi olacaktır.

Peki Boyun Eğen İsyanı ile ilgili ne yapılabilir?

Öncelikle, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, davranış kalıplarının farkına varmalı ve kızgınlık duyma-

ya başladıklarında işaretleri takip ederek baskıyı azaltmak için tedbir almalıdır ve daha sonra bu konu hakkında, “Ekstra vardiyaların nasıl dağıtıldığına bir göz atabilir miyiz?” “Zaten üç komiteye üyeyim.” “Tek bir kişi iki çocuğun da hafta sonu planlarını yönetemez bu yüzden yapılacakları bölüşmeliyiz.” gibi bazı şeyler söylemelidir.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, psikolojik yıpranmaya karşı duyarlı olduklarından, bu kişilik eğilimine sahip insanların etrafındaki insanların her biri -aile, arkadaşlar, iş arkadaşları, sağlık alanında çalışanlar ve diğerleri- bu durumdan kaçınmaları için onlara yardımcı olmada rol oynuyor. Onları, “Hayır.” deme, görev devretme, mola verme, istekleri geri çevirme ve kendilerine zaman ayırma konusunda cesaretlendirmek için belirli bir düzen kurmalıyız. Bir Sorgulayıcı şöyle yazmıştı:

Nişanlım Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip ve genellikle benim yapmak istediğim çok fazla şey yapıyoruz fakat onun yapmak istediği şeyleri çok fazla yapmıyormuşuz gibi hissediyorum. Son zamanlarda, bazı şeylerin daha adil olması için, cumartesi sabahları ikimiz de oturup hafta sonu yapmak istediğimiz 3-5 şeyi listeliyoruz. Daha sonra, hepsini yapabilmek bizim hedefimiz oluyor. Nişanlım şu anda ne yapmak istediğini ifade edebiliyor ve onun için bir sorumluluk alanı yaratmış oluyoruz çünkü onun listesinde neler olduğunu soruyorum.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, bir kez Boyun Eğen İsyanına kapıldıklarında, beklentilerden

kurtulmaya ihtiyaç duyar fakat çelişkili bir şekilde bundan kurtulmak için bile dışsal beklentilere ihtiyaç duyabilirler. Bu kişilik eğilimine sahip birine aşırı yüklenildiğini gören bir müdür, bu kişinin üzerinden sorumluluğu alabilir ya da iş arkadaşları bu kişiye çok fazla iş yüklediği için onları kınayabilir.

Boyun Eğen İsyanı, çok çarpıcı olduğu için genellikle romanlarda ve filmlerde karşımıza çıkar. Bunun en bilinen örneği muhtemelen klasikleşmiş bir yılbaşı filmi olan *It's a Wonderful Life* (Şahane Hayat) filmidir. George Bailey (James Stewart), her durumda dışsal beklentileri karşılayan fakat içsel beklentilerini karşılayamayan, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biridir. George, Boyun Eğen İsyanını yaşamaya başladığında, büyük ölçüde kendini hedef almıştı. Bu durumda, neredeyse köprüden atlamış gibiydi. Fakat ne yazık ki Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip birçok insanın Clarence gibi onlara yardım edecek bir meleği yok. George Bailey, belirli beklentileri karşılaması gerektiğine inanarak alışlagelmiş şekilde Boyun Eğen kişilik eğilimi davranışı sergiliyordu. Peki George'un kardeşi Harry neden kararlaştırdıkları şekilde Bailey Building & Loan şirketinin idaresini devralmadı ya da Harry bunu yapmak istemiyorsa, neden Harry'nin bununla ilgili problemi çözülmedi?

ÖZET: **BOYUN EĞEN**

OLASI GÜÇLÜ YANLARI:

İyi bir yönetici, uyumlu bir lider, takım üyesidir.

Başkalarının beklentilerini karşılama konusunda çok fazla yükümlülük hisseder.

Sorumluluk sahibidir.

Elinden gelenin fazlasını yapma konusunda isteklidir.

Verilen yükümlülükleri yerine getirir.

OLASI ZAYIF YANLARI:

Aşırı çalışma ve yıpranmaya karşı dayanıklı değildir.

Boyun Eğen İsyanında yıkıcı davranışlar sergileyebilir.

Suistimal edilebilir.

Alıngan olabilir.

“Hayır.” deme ya da sınırları çizme konusunda zorluk yaşar.

Boyun Eğen Kişilik Eğilimi ile Baş Etme Yolları

“Daha azını kabul et.”

İş • Eş • Çocuk • Sağlık Alanındaki Müşteriler • Kariyer Seçimi

İş Hayatında Boyun Eğen Kişilik Eğilimine Sahip Biri ile Baş Etme Yolları

Birçok durumda, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, iyi bir iş arkadaşı ve yöneticidirler. Söylenilen şeyleri yerine getirirler; diğer insanların yardıma ihtiyacı olduğu zamanlarda katkıda bulunur, isteğe bağlı görevlerde gönüllü olur, bir şeyler değişmesi gerektiğinde esnek olurlar.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, teslim tarihi verilen, değerlendirme yapılan ve teslime hazır hâle

getirmeyi gerektiren iş durumlarını kapsayan beklentilere yanıt verir. Sorumluluk duygusunun oluşmadığı durumlarda, kişiye dışarıdan sorumluluk vermek önemlidir. Bir şeylerin tamamlanması için yapılan üstü kapalı uyarının hiçbir etkisi yoktur.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip yazar bir arkadaşım bir anısından bahsetmişti; “İnceleme yazılarından oluşan bir kitap yazmak için sözleşme imzaladığımda, editörüme, ‘Sadece teslim etmek zorunda olduğum zaman yazabiliyorum. Lütfen bu süre boyunca bana sahte birkaç teslim tarihi verin.’ dedim. Fakat o bana, ‘Endişelenme, kitap muhteşem olacak, bunu başaracaksın.’ dedi. O sadece anlayışlı olmayı sürdürdü.”

“Peki ne oldu?” diye sordum.

“Tüm kitabı teslim tarihinden üç hafta önce bitirdim. Eğer daha erken başlasaydım, daha iyi olabilirdi.” dedi.

Yanlış bir düşünceden dolayı, editör sorumluluk vermeyi reddetmiş. Eğer bu yazarın Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olduğunu anlasaydı, farklı bir yaklaşım sergileyebilirdi.

Herhangi bir durumda, insanlar sorumluluk vermenizi talep ettiklerinde, bunun yapılması gerekir. Çünkü insanlar buna ihtiyacı olduğunu bildikleri için talep ediyor. Bu kişilik eğilimine sahip biri şöyle demişti; “Yöneticime, daha katı ve talepkâr bir patronla çalışmam gerektiğini söyledim. Böylece, daha fazla ve daha iyi iş yapabileceğim.”

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, dışsal beklentileri karşılamaya çok fazla önem verdikleri için, diğer kişiler bundan faydalanabilir. Sömürüldüklerini ya da

çok fazla iş yüklendiğini hissederlerse, müdür ve yöneticiler için baş etmesi zor olan Boyun Eğen İsyanı yaşayabilirler. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri şöyle demişti:

Ben bir hemşireyim ve çalıştığım bölümde vizite çağrıları ve yoğun vardiya zamanları gibi daimi birçok personel işi var. Üç yıldır orada çalışıyorum ve patronum Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanların kim olduğunu hissedip, sürekli bizden ekstra vardiya kalmamızı isteyerek bizi suistimal ediyor. Bu çok moral bozucu bir şey çünkü viziteye gitmeyen birçok hemşire, biz çalışırken tüm gün Facebook'ta paylaşım yapıyor. Uzun zamandır, bu bölümdeki işlere destek oluyorum fakat bu yıpranmama sebep oldu ve şimdi tam anlamıyla Boyun Eğen İsyanı durumundayım ve artık her zaman "Hayır." diyorum.

Bu örnekte görüldüğü gibi, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, tam anlamıyla HAYIR diyene kadar, başkalarına "Hayır." demekte zorlanıyorlar ve bu da gerçekten bir sorun yaratabiliyor.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, genellikle değerli çalışanlar olduğu için, müdürlerin dikkatli olarak Boyun Eğen İsyanı durumunu engellediklerinden emin olmaları önemlidir. Böylece değerli bir çalışan işinden bıkmayacak ve aniden işten ayrılmayacaktır.

Boyun Eğen İsyanını engellemek için, patron, çalışan ya da iş arkadaşı Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olan kişiye sınırları çizmesi konusunda yardımcı olabilir:

-Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlara, bazı şeylere “Hayır.” demelerinin onlara daha önemli olan bir göreve “Evet.” demeye imkân verdiğini hatırlatın; “Raporunun cuma günü hazır olması gerekiyor. Eğer diğer kişilerin toplantılarına girmeye devam edersen, teslim tarihini kaçıracağsın.”

-Yıpranmalarını ve Boyun Eğen İsyanı yaşamalarını engellemek için sınır koymaya zorlayın; “Tatil yapmaya hakkın var ve izin aldığından emin olmak istiyorum.”

-Kişilerin kendi çıkarı için, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanları, kullanmasını engelle-yin: “Hepimiz teslim tarihlerine karşı yarışıyoruz bu yüzden bu takımdaki herkes kendi düzenlemelerini yapmalıdır.”

-Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip birinin, rol model olmasının ne kadar önemli olduğunu belirtin; “Eğer saat 9’a kadar burada kalırsan, çalışanların için kötü bir örnek oluşturursun.”

-Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip bir çalışan, üzerine çok fazla iş alıyorsa, üzerinden iş yükünü alın. Bir finans şirketini yöneten bir arkadaşım bana şöyle bir durumdan bahsetmişti; “Çok değerli bir çalışanın var; o çalışanların en iyisi. Herkes onunla çalışmak istiyor çünkü insanların

iyi hissetmelerini sağlıyor fakat başkalarına “Evet.” demekten kendini alıkoyamıyor. Bu sürdürülebilir bir şey değil. Yaptığım son teftişte, ‘İşini çok iyi yapıyorsun fakat çok fazla iş yükleniyorsun, bunu samimi bir eleştiri olarak al lütfen.’ dedim. Hiçbir görevi devretmiyor ve geri adım atmıyor. Bu yüzden onu yüklü işlerin dışında tutuyoruz, şu anda daha iyi çalışıyor.”

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, muhteşem bir yönetici hatta vizyoner bir lider olabilir çünkü çalıştığı kuruma karşı çok fazla sorumluluk hisseder; aynı zamanda uyumlu ve sorumlu kişilerdir. Tüm kişilik eğilimlerinde olduğu gibi, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar da kendi kişilik eğilimine sahip olmayan insanları anlamakta zorluk yaşıyorlar. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri şöyle yazmıştı; “Ben Boyun Eğen kişilik eğilimine sahibim ve bir müdür olarak, insanlar bana “Hayır.” dediklerinde ve her şeyi sorguladıklarında zorluk yaşıyorum.” Kendimizden farklı olan insanları yönetmek zordur ve bunun için atılacak ilk adım farklılığı kabullenmektir.

Dışsal beklentileri karşılama içgüdüğü, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip yöneticilerin zorluk yaşamalarına sebep olabilir. Destekleyici kişilik eğilimine sahip bir arkadaşım yeni bir işe başladığında nasıl hayal kırıklığı yaşadığından bahsetti; “Yöneticim tam anlamıyla Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biriydi. CEO unvanındaydı fakat bir müşteriye ya da çalışanına yardımcı olmak için her şeyi bir kenara bırakıyordu ve bu da verimliliğimizi düşürüyordu ve hiçbir iş tam anlamıyla halledilmiyordu.”

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar tek başına çalışmaya karar verdiklerinde belirli zorluklarla karşılaşır. Ofiste çok verimli olabiliyorlar fakat tek başlarına ilerlemeyi denediklerinde dışarıdan sorumluluk verilmediği için hız kaybedebiliyorlar. Bu yüzden, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, kendi işlerine başlamak istiyorlarsa, en başından sorumluluk alabilecekleri bir sistem kurmalıdır. Sorumluluk; bir iş koçu, mentor, müşteri, öğrenci (ödeme yapılmasa bile) ya da Better uygulamasındaki bir grup tarafından verilebilir, fark etmez fakat bir yerden bu sorumluluğun verilmesi gerekmektedir.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, girişimcilğe adım attıklarında, müşterilere taahhüt ettikleri tarihlere uyma, vergileri yatırma, telefonlara cevap verme gibi dışsal yükümlülükleri kolayca yerine getirir fakat çevre oluşturma, işi kurma ya da zamanını boşa harcayacak isteklere ya da aşırı şekilde talepkâr müşterilere “Hayır.” deme gibi kendi yapması gereken görevlerde zorluk yaşar. Her zaman olduğu gibi; çözüm, uyulması gereken teslim tarihleri ve koymaları gereken sınırlarla ilgili dışarıdan sorumluluk verebilecek bir kaynak bulmaktır.

Boyun Eğen Kişilik Eğilimine Sahip Bir Eş ile Baş Etme Yolları

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, iyi bir eştir çünkü başkalarının beklentilerini karşılamaya çok önem verirler. Bununla birlikte, eşlerin de Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanların davranış kalıplarını fark etmesi önemlidir.

Örneğin; Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri, eşinden ona sorumluluk vermesini isterse, eşler bunu yapmalıdır ya da sorumluluk ortamı yaratabilecek farklı bir yöntem bulmalıdır. Bu kişilik eğilimine sahip biri durumu şöyle açıklamıştı; “Eşim, eve geldiğinde bana egzersiz yapıp yapmadığımı sorduğu için her gün egzersiz yaptım. Eğer yapmazsam beni o konuda cesaretlendiriyordu bu yüzden bir sonraki gün egzersiz yapmak için daha istekli oluyordum. Sağlık onun için önemli bir konuydu bu da benim yaptığım işi tamamlamamı sağlıyordu. Bu delilik çünkü bunu yapmaya başlasam bile, sadece o bunu sorduğu için egzersizi tamamlamak zorunda hissediyorum.”

Kişiler, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip eşlerinin, yükümlülük duygularını sınırlandırmaları için gereken dışarıdan sorumluluk alabilecekleri bir ortam sağlayarak, onlara yıpranma ve Boyun Eğen İsyanı durumundan uzaklaşmaları için yardım etme konusunda rol oynuyorlar. “Biraz uyumaya ihtiyacın var. Hatırım için, lütfen gidip biraz yat.”

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri şöyle demişti; “Eşim çocuklara göz kulak olacağını söyledi böylece ben de cumartesi sabahları yapmayı sevdiğim spinning kursuna gidebilecektim fakat her nedense oraya gidemedim.” Eşi, “Sağlığına önem verdiğini göstererek, çocuklarına iyi bir örnek olmak istemez misin?” ya da “Çocuklar ve benim için bu hafta birlikte vakit geçirmek çok iyi olacak.” diyerek ona bu konuda yardımcı olabilirdi. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanların değerlerine hitap ettiğinizde, o işi tamamlamalarını sağlayabilirsiniz.

Yaptığım yayını dinleyen biri bana şöyle yazmıştı:

Eşimin, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olduğunu öğrenmek benim için adeta bir keşifti. Bu muhteşem bir şey çünkü o çok nazik birisi fakat bir yandan onun kendine ait taahhütlerini korumam gerektiğini fark ettim. Eğer bir şey istersem, bana yardım etmek için kendi yapacağı şeyi bırakacak. Onun çok önemli işleri bırakmaması için dikkat etmem gerekiyor. Eski eşi onun yardımcı olmasından faydalanmış bu yüzden ben onun için gereken sınırları çizeceğim.

Bu kişi, eşi için 'sınır çizerek' eşine "Hayır." demesinde yardımcı olarak (hatta ona bile) ve diğerlerinin onu kullanmasını engelleyerek, eşinin Boyun Eğen İsyanı yaşamasını engellemesine yardımcı olmuştur. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip insanların, etrafındakiler, Boyun Eğen İsyanının yaşanabileceği durumları önceden kestirip ona göre davranarak bu durumu engelleyebilirler. Eğer bir eş uzun bir iş seyahatine çıkacak ve üç çocuğun sorumluluğunu Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip eşine bırakacaksa, "Tek başına çocuklara bakacaksın ve yapacağın her şeyden dolayı sana minnettarım. Hafta sonu gelince istediğin şeyleri yaparak enerjini toplayabilirsin ben çocuklara bakacağım." gibi şeyler söylemesi akıllıca olacaktır.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, dışsal beklentileri karşılarken çok fazla baskı hissettiği için, eşlerinin onlara ağır gelecek şekilde nezaketsizce yorum yapmaktan kaçınmaları gerekir. Bir kişi, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip eşine laf arasında "Belki Küçükler Ligi'nde koçluk yapabilirsin." diyebilir. Bam!

Boyun Eğen Kişilik Eğilimine Sahip Bir Çocuk ile Baş Etme Yolları

Gözlemlerime göre, bir çocuğun Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olup olmadığını söylemek zor. Destekleyici ve Asiler belirgin bir kişiliğe sahip ve bunu erken yaşlarda açık bir şekilde gösteriyorlar fakat çocuklar yetişkinler gibi bağımsız değil ve yetişkinler çocukları büyük ölçüde kontrol altında tutuyorlar. Bu yüzden Boyun Eğen kişilik eğiliminin özelliklerini erken yaşlarda belirlemek zor olabilir.

Bir çocuğun Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olduğu netleştğinde, ebeveyn bu kişilik eğilimini dikkate alabilir. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip bir çocuk -bu kişilik eğilimine sahip herkes gibi- sorumlu tutulduğu durumlara yanıt verir. Bu kişilik eğilimine sahip bir çocuğun, piyano alıştırması yapması gerekiyorsa, öğretmen ya da ebeveynlerin, çocukla birlikte gözden geçirebileceği alıştırma zamanlarını belirten bir tablo hazırlaması çocuğa yardımcı olacaktır. Aynı zamanda, nazikçe yapılan hatırlatmalar da yardımcı olacaktır; “Saat 16:00, alıştırma yapma zamanı.” ya da bir öğretmenin “Sana yeterince alıştırma yapıp yapmadığını söyleyebilirim.” şeklinde bir açıklama yapması gerekir.

Eğer Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip bir çocuk, içsel beklentisini gerçekleştirmek istiyorsa, ebeveynleri, bu beklentiyi gerçekleştirmesini sağlamak için dışarıdan sorumluluk almanın nasıl bir şey olduğunu anlaması için yardımcı olmalıdırlar. Bir ebeveyn bununla ilgili bir anısından bahsetti; “Kızım yavru köpeğimize birkaç oyun

öğretmek istiyordu. Bu yüzden ben de 'Harika! O zaman seni bu yıl State Fair'da yapılacak 4-H köpek gösterisine kayıt ettirelim.' dedim."

Fakat beklentileri çok yüksek tutmaktan kaçınmaları gerekiyor. (Harika! O zaman seni bu yıl State Fair'da yapılacak 4-H köpek gösterisine kayıt ettirelim. Eminim ki sen ve Barnaby en büyük ödülü kazanacaksınız.) Çünkü çocuk bu beklentiyi karşılamak için çok büyük bir baskı hissedecek ki bu durum da Boyun Eğen İsyanı'na sebep olabilir.

Bununla birlikte, daha da önemlisi, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olan çocukların kendini bunalmış hissedecekleri ve kendilerini neyin mutlu ve başarılı hissettirdiğini unutacakları şekilde başkalarını (ebeveynleri de dâhil) mutlu edebilmek için çok fazla çalışmadıklarından emin olmaktır.

Tüm durumlarda olduğu gibi, insanlar sorumlu tutulmak istediklerinde, bunu elde etmeleri önemlidir. Bir organizasyonda konuşma yaptıktan sonra, bir kadın bana şöyle dedi; "Kızım bana 'GRE sınavını kazanmak istiyorum bu yüzden bir kursa gitmeliyim.' deyip duruyordu. Ben de ona sürekli 'Bu saçmalık, GRE kitaplarını alabilir ve kendi kendine çalışabilirsin.' şeklinde cevap veriyordum. Fakat şu anda anlıyorum, haklıymış, kursa gitmesi gerekiyormuş."

Boyun Eğen Kişilik Eğilimine Sahip Hastalarla ya da Sağlık Alanındaki Müşteriler ile Baş Etme Yolları

Tüm kişilik eğilimleri içerisinde, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar sayıca en fazla olan gruptur ki bu da sağlık alanındaki çalışanların, bu kişilik eğilimine sahip birçok kişi ile ilgilenmek durumunda kalacağı anlamına gelir. Genel olarak, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar; doktor, hemşire, fizik tedavi uzmanı, beslenme uzmanı, eğitmen, koç ya da öğretmen onların ilerlemelerini gözlemlediğinde bundan fayda sağlarlar. Örneğin; bir egzersiz eğitmeni, öğrencilerine dersi kaçırdıklarında mail atacağını ya da derse katılımlarının kayıtlarını tutacağını ya da derse gelmezlerse hayal kırıklığı yaşayacağını ya da sinirleneceğini söyleyebilir.

New York City spor salonunda çalışan eğitmenlere, Dört Kişilik Eğilimi hakkında bir konuşma yaptım. Konuşma sonrasında bir eğitmen bana, “Sorumluluk hissetmeleri için, mümkün olduğunca kişilere adları ile hitap etmemiz gerektiği söylendi.” dedi.

“Bu muhteşem bir fikir.” dedim.

“Fakat yapabileceğim başka bir şey daha olduğunu da fark ettim. Genelde insanlar spor salonundan çıkarken, ‘Haftaya burada olacağım!’ diyordum. Şimdi ise, ‘Gelecek hafta görüşürüz.’ diyeceğim. Böylece insanlar onlardan bir şey beklediğimi hissedecek.” dedi.

“Mükemmel!” dedim.

Her zaman olduğu gibi, insanlar sorumlu tutulmak istediklerinde eğer mümkünse bunu sağlamak akıllıca

olur. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri bununla ilgili bir anısını paylaşmıştı; “Gittiğim dişçiye, ‘Lütfen diş ipi kullanmak ile ilgili verdiğim sözü tutmam için beni denetler misin? Bir sonraki randevuya geldiğimde eğer dişlerim kötü durumdaysa, beni uyar!’ demiştim. Güldü fakat bunu yapacağını söyledi. O zamandan beri her gece dişlerimi diş ipi ile temizliyorum.”

Her yıl, insanları sağlık alışkanlıkları ile ilgili sorumlu tutmaya yardımcı olabilecek, daha fazla araç, uygulama ve hizmet piyasaya çıkıyor. Bu uygulamalar çok etkili olmasına rağmen, sorumluluk sisteminin, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip kişiye uyumlu olması önemlidir. Bazı kişilere göre, ilacını almak için hatırlatıcı bir e-posta almak ya da günlük egzersizini gözlemlemek için bir takip cihazı yeterli olurken, bazıları için para cezası koyan bir uygulama daha faydalı olacaktır. *Better* uygulamasında, insanlar, kişisel sorumluluk duygusu yaratabilmek için kolaylıkla bir Sorumluluk Grubu kurabiliyorlar. Kişilerin birçoğu, kendini gerçek bir kişiye karşı sorumlu hissetmekten dolayı fayda sağlıyor.

Araştırmalar gösteriyor ki birçok kişi, bir sorumluluk cihazına ekstra ödeme yapıyor. Aslında, ben bir eğitmen olsam, insanlara şöyle derdim; “Politikamız; eğer dersi, 24 saat kala iptal ederseniz, her hâlükârda ödeme alınacak şeklindedir. Eğer isterseniz, 24 saat kala iptal etmeniz durumunda sizden üç katı ödeme alınacak şekilde düzenleme yapabiliriz.” Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip birçok kişi bu durumda üç katı ödeme cezasını tercih edeceğini belirtmiştir.

Genellikle, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olan-

lar, kendileri için bir şey yapamazken, başkaları için bir şeyler yapabilirler bu yüzden başkalarına bu konuda sağladığı yararlar kişiye hatırlatıldığında, sağlıkla ilgili talimatları yerine getirme olasılıkları daha yüksektir. Ya da tam tersi. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri şöyle yazmıştı:

Altı aylık hamileyim ve beş ay boyunca, bebeğimin sağlığı için ne gerekiyorsa yapmaya istekli olarak, doğum öncesi almam gereken tüm vitaminleri günlük olarak içtim. Bir ay önce, gerekli vitaminler olmadan bebeğin gelişemeyeceğini, vitamin alınmazsa annenin besin deposundan besleneceğini ve bu yüzden vitaminlerin daha çok annenin sağlığı ile ilgili olduğunu açıklayan bir makale okudum. Şu anda vitaminleri, bebeğimin sağlığından ziyade kendi sağlığım ile ilişkilendirdim, iki günde bir bile içmem gerektiğini hatırlarsam şanslıyım demektir.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanların etrafındaki, onlara faydalı olacak şekilde sorumluluk almalarını sağlamalıdır fakat Boyun Eğen İsyanı'nı da tetiklemekten kaçınmalıdırlar. Baskı yapmamaları ya da çok katı bir şekilde kusur bulmamaları ya da hedeflerini göz korkutacak şekilde belirlememeleri gerekir; bunun yerine Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanların, cesaretlerini toplamaları, desteklenmeleri ve makul sınırlarda sorumluluk sahibi olmaları için yardımcı olmalıdırlar. Bu, söylenmesi kolay yapması zor bir şeydir.

Boyun Eğen Kişilik Eğilimine Sahip Biri Olarak Kariyer Seçimi Yapmak

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, dışarıdan sorumluluk verildiğinde ve Boyun Eğen İsyanına karşı önlem aldıklarında, hemen hemen her şeyde başarılı olurlar. Bir kariyer yolu seçerken, bu kişilik eğilimine sahip olanların, dışarıdan yeterli şekilde sorumluluk alabilecekleri iş ortamlarında, daha başarılı olabileceklerini unutmamaları gerekir. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri, bununla ilgili şöyle bir açıklama yapmıştı:

Son zamanlarda Boyun Eğen kişilik eğilimine yönelik bir kariyer değişikliği yaptım. Akademik çevreye geçiş yaptım ve başlarda, Ph.D gözetmenime iyi bir araştırma yapma ve iyi makaleler yazma konusunda yükümlülük hissettiğim için her şeyi çok iyi yapıyordum. Fakat kariyer basamaklarını tırmanmaya başladığımda, sadece kendim ve yaptığım araştırmalarla ilgili yükümlülüğüm olunca gitgide zorluk yaşamaya başladım. Akademiyi sadece öğretmenlik yapmak için bıraktım ve şimdi bunu seviyorum. Geçen her gün bana başkalarının beklentilerini karşılamam için bir fırsat veriyor.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip bir patron, “Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, kurumumun, misyon odaklı ve takım çalışmasına dayalı kültürüne tam olarak uyuyor.” demişti.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, kariyer ile ilgili karar verirken, kendi amaçlarını göz ardı ederek başkalarının beklentilerini karşılama dürtüsüne karşı önlem almalıdır. Bu konu tam olarak Boyun Eğen kişilik

eğiliminin merkezinde olacağından, bu kişilik eğilimine sahip olanlar, öncelikle içsel isteklerinin ne olduğunu belirlemek için farklı yollar bulmalı ve sonrasında da kendilerini sorumlu tutabilecek dışsal yapılar geliştirmelidir. Eğer bunu yapmazlarsa, kendilerini yanlış bir kariyer yolculuğunun içerisinde bulabilirler ve bu da genellikle Boyun Eğen İsyanı başladığı durumlarda meydana gelir.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, doğru şartlar altında olduklarında herhangi bir kariyer alanında başarılı olabilirler, bu kişilik eğilimine sahip birçok kişi bana, Boyun Eğen kişilik eğiliminin bakış açısının, şirket hukuku, sosyal hizmet, özel varlık yönetimi ve tıp gibi birçok meslek için bir gereklilik olduğuna inandıklarından bahsetti. Bunun dışında, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri bana “İşyerinde kurduğum takım genellikle kod yazmak için bütün gece çalışıyor. Bazen birisi gelip ‘Üzgünüm, sanırım bunu yapmaya devam edemeyeceğim.’ diyor ve bu kişi uzun süre buna dayanamıyor.” demişti.

Bir iş topluluğuna konuşma yaptıktan sonra, bir üye yanıma geldi ve bana “Şu anda Kişilik Eğilimlerinin ne olduğunu biliyorum ve sadece Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanları işe alacağım. Ben çalışanların ne olursa olsun işle ilgili beklentileri karşılamasını istiyorum. İşe alım sürecinde bunu nasıl gözlemleyebileceğimi söyleyebilir misiniz?” diye sordu. Biraz şaşırmıştım. Bu kişinin, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanların, gerçekten iyiliğini düşündüğünü zannetmiyorum.

ÖZET: BOYUN EĞEN İLE BAŞ ETME YOLLARI

Dışsal beklentileri kolaylıkla karşılarlar fakat içsel beklentileri karşılamakta zorluk yaşarlar.

Diğerlerine karşı olan sorumluluklarını yerine getirmeye çok önem verirler.

İyi bir rol model olma sorumluluğu gibi, denetim, teslim tarihi, gözlem ya da diğer yöntemlerle sorumluluk verildiğinde başarılı olurlar.

Başkalarının taleplerine sınır koymakta zorlanabilirler.

Yetki verme konusunda zorluk çekebilirler çünkü bazı beklentilerin birebir onlarla ilgili olduğunu düşünürler.

İçsel beklentilerini karşılamak için dışarıdan sorumluluk almaları gerekmektedir.

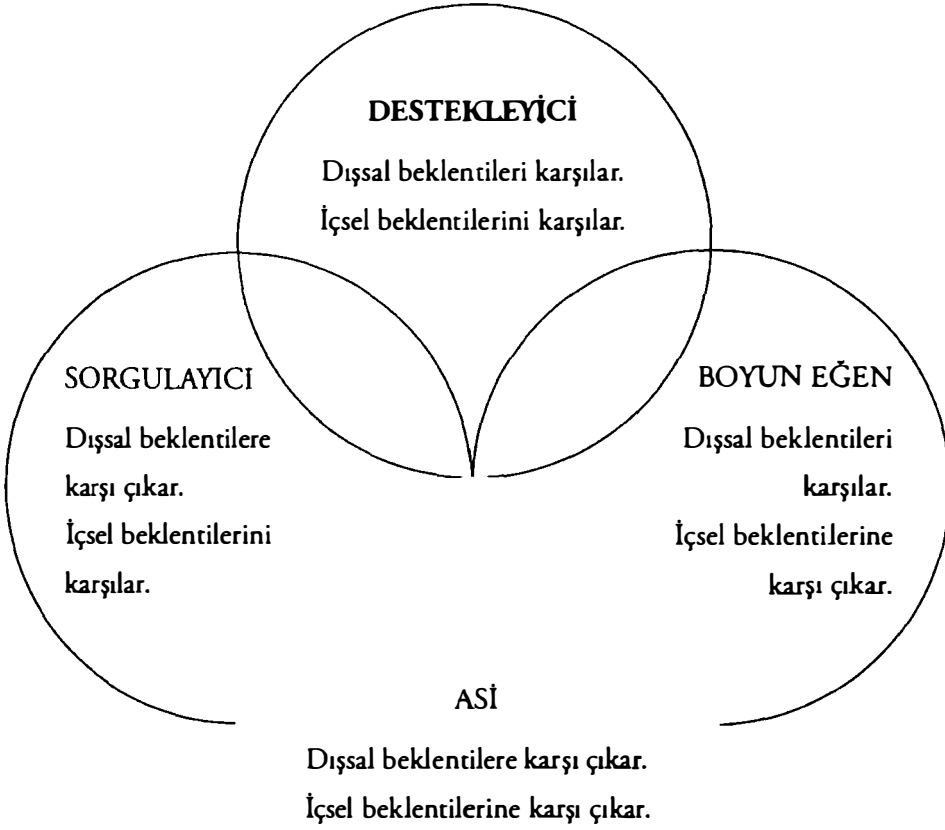
Onlardan faydalanan insanlar tarafından kullanılabilirler ve bu yüzden...

Kendilerini kırgın ya da yıpranmış hissedebilirler.

Beklentileri azaltabilmek için bir müdüre ya da başka kişilere ihtiyaç duyabilirler ya da asileşebilirler.

ASİ

“Beni buna zorlayamazsın, ben de seni”



“Bir şey yapmak; zorunda kaldığımda çok zor fakat istediğimde çok kolay.”

“YAKTIĞIM KÖPRÜLER YOLUMU
AYDINLATIR.”

“Sen benim patronum değilsin.”

**“Bir şeyleri sadece kendi
yöntemlerimle yaparım: İyilik ya
da kötülük.”**

“İzin isteme, bir şeyi yaptıktan sonra
bağışlanmayı iste.”

“Ne istersem onu yaparım.”

“ÇÜNKÜ ÖYLE HİSSEDİYORUM.”

“Bakma, harekete geç.”

“KURALLAR ÇİĞNENMELİDİR.
BU BİR KURAL OLABİLİR Mİ?”

“Özgürlük benim disiplinim.”

“Beni buna zorlayamazsın, ben de seni.”

“Bir şeye zorunda olmadığım
zamanlarda mutluyum.”

“BE (OLMAK) FİİLİ OLMADAN, REBEL (ASİ)
KELİMESİNİ HECELEYEMEZSİNİZ.”

9

Asi Kişilik Eğilimini Anlamak

“Bir şey yapmak zorunda kaldığımda çok zor fakat istediğimde çok kolay.”

Güçlü (ve Zayıf) Yanları • Zayıf (ve Güçlü) Yanları • Asi Kişilik Eğilimi Varyasyonları • Diğer İnsanlar Beklentileri Karşılması İçin Asi Kişilik Eğilimine Sahip İnsanları Nasıl İkna Edebilir? • Asi Kişilik Eğilimine Sahip Olanlar Bir Beklentiyi Karşılama İçin Kendilerini Nasıl İkna Edebilir? • Asi Kişilik Eğilimine Sahip Olanlar Neden Sıkı Yönetimin Olduğu Bir Hayata Yönelirler?

Gün boyunca her birimiz içsel ve dışsal beklentilerle karşılaşırız ve “Bu beklentiyi karşılamalı mıyım yoksa direnç mi göstermeliyim?” sorusuna bir cevap olarak karar almamız gerekiyor.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlara göre, cevap çok açık: Asiler tüm beklentilere direnç gösterir. Yapmak istedikleri şeyi kendi yöntemleriyle ve kendi belirledikleri zamanda yapmak isterler ve başka biri onlardan bir şey

yapmalarını istediğinde, buna karşı çıkarlar. Hatta kendilerine bile ne yapmaları gerektiğini söylemezler çünkü dışarıdan dayatılan şeylere olduğu kadar kendilerinin dayattığı şeylere de aynı şekilde karşı çıkarlar.

Tercih hakkına, özgürlüğe sahip olma ve kendini ifade etme düşüncesi ile hareket etmek isterler. Asi kişilik eğilimine sahip olanlar uyanır ve şöyle düşünür, “Şu anda ne yapmak istiyorum?” Denetlenmeye -bu kendi kendini denetlemek bile olsa- karşı çıkar; genellikle kurallara, beklentilere ve düzene karşı çıkmaktan keyif alır.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, “İnsanlar sana güveniyor” “Bunun ücretini ödemiştin.” “Ben bu görevi yaptım, sen de yapacak mısın?” “Bunun gerçekten önemli olduğunu düşünüyorum bu yüzden şu andan itibaren bunu yapacağımız konusunda anlaşalım.” “Bunlar, bu şekilde olmalı.” “Bir randevun var.” “Bunu yapacağını söylemiştin.” “Bu yöntem daha etkili.” “Başka biri bundan rahatsız olacak.” “Bu kurallara aykırı.” “Bu bir gelenek.” “Teslim tarihi bu.” ya da “Bu çok kaba.” gibi cümlelerle ikna olmaz.

Bu kişilik eğilimine sahip insanlar daha çok, “Bu eğlenceli olacak.” “Bu senin istediğin şey.” “Bu konuda kendimi endişeli hissediyorum, sen bunu yapabileceğini düşünüyor musun?” “Ben bunun gerçekten önemli olduğunu düşünüyorum, sen ne düşünüyorsun?” gibi cümlelerle ikna olma eğilimindedir. Asi kişilik eğilimine sahip olanlar istedikleri her şeyi yapabilir.

Asi kişilik eğilimine sahip insanlar, kendi ilgi alanlarının dışında ya da tercih ettikleri bir şey olmasa bile, bazen sadece seçim yapma şansına sahip olduklarını gör-

mek için seçim yapar bu yüzden seçim yapma becerisi onlar için önemlidir.

Yaptığım çalışmada, Dört Kişilik Eğilimindeki insanlara iyi alışkanlıklarına nasıl bağlı kaldıkları soruldu ve Asi kişilik eğilimine sahip olanlar genel olarak şu şekilde cevap verdi; “Kendimi önceden belirli bir davranış biçimi için zorlamayı tercih etmiyorum.” Dört Kişilik Eğilimi içerisinde, Asi kişilik eğilimine sahip olanlar en az sayıdaki grubu oluşturuyor. Bu küçük fakat dikkat çekici bir grup.

Güçlü (ve Zayıf) Yönleri

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, bir şeyi yapmak istedikleri için yapar ve bu yüzden diğer kişilik eğilimlerine sahip insanların karşılaştıkları baskılardan uzaktırlar.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, kendi yöntemleri ile zorluklara meydan okuduklarında bunu yapmaktan keyif alırlar. Asi kişilik eğilimine sahip bir girişimci bunu şu şekilde açıklamıştı:

Asi kişilik eğilimine sahip biri olarak, mücadele bana enerji veriyor. “Kendi işimi kuramayacağımı düşünüyorsun değil mi? İzle ve gör.” Ne zaman kafamdan “Yapamam.” ya da “Asla...” gibi cümleler geçse, kendimi onu yapmak zorunda hissediyorum. Sadece kendime yapabildiğimi kanıtlamak için mücadele ettiğim imkânsız şeyleri gördükçe kendime hayran kalıyorum. Doğru şeyi yapma konusunda bir Asi'ye meydan okumanın çok tehlikeli ve kesinlikle ma-

nipülatif bir hareket olduğunu düşünüyorum fakat şunu dürüstçe söyleyebilirim ki ben de işe yarardı.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar aynı zamanda başkalarının beklentilerine karşı koymaktan büyük keyif alırlar. Asi kişilik eğilimine sahip biri bununla ilgili şöyle bir örnek vermişti; Biri bana evimizin yakınındaki yolda soyulduğunu söylediğinden beri, yürüyüş için oraya daha sık gidiyorum. Bu sağlıklı bir alışkanlık için iyi bir örnek olmayabilir fakat işe yarıyor.” Alkolü bırakan biri ise, “İnsanlar bana hiçbir zaman içkiyi bırakamayacağımı söylüyordu ve ben de insanları yanıltmayı ve ne kadar yanlış düşündüklerini kanıtlamayı seviyorum.” demişti. Aslında, yürüttüğüm ankette, Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, “Kuralları çiğnemeyi ya da düzeni bozmayı önemsemiyorum; genellikle bundan keyif alıyorum.” cümlesine diğer kişilik eğilimlerine göre daha fazla katıldı.

İstedikleri şeyi yaptıklarında, özellikle de “Sana göstereceğim.” gibi bir unsur varsa, daha güçlü olurlar. Asi kişilik eğilimine sahip biri şöyle yazmıştı:

Test, Asi kişilik eğilimine sahip biri olduğumu söylüyor ve ilk başta bunun doğru olmadığını düşündüm. Vücut geliştirme alanında yarışmalara katılıyorum. Diyetimi ve egzersizlerimi düzenli olarak yapıyorum. “Asi kişilik eğilimine sahip biri bu şekilde yaşayamaz” diye düşünmüştüm. Fakat bunu tam anlamıyla yapıyorum çünkü bunu istiyorum. Bunu, eşim neden yaptığımı anlamadığı, arkadaşlarım tuhaf bulduğu ve çok çalışma gerektirdiği hâlde yapıyorum. İnsan-

lara vücut geliştirici olduğumu (İri yarı değil, zayıf görünüyorum.) ve donanmada mekanik teknisyen olduğumu söylediğimde onların yüzlerindeki ifadeyi görmeyi seviyorum. İnsanların beklentilerine karşı koymaktan keyif alıyorum. Neden Asi kişilik eğilimi çıktığım şimdi daha açık.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, geleneklere ve düzene kolayca karşı koyarlar. Örneğin; kadının evi geçindirdiği birçok Asi kişilik eğilimine sahip çift ile tanışmıştım ve New York Times'ta evlilik, ev işleri ve kazanç modeli ile ilgili bir makale okuduğumda Asi kişilik eğilimine sahip bu çiftleri düşündüm. Makalede şöyle yazıyordu; “Eşlerinden daha fazla kazanan kadınlar aynı zamanda daha fazla ev işi yapıyor ve daha fazla çocuk bakımı ile ilgileniyor. Ekonomistler, bunu belki de eşlerini daha az tehdit altında hissettirmek için yapıyorlar, dedi.” Fakat belki de eşleri, daha fazla kazanmaları gerektiğini belirten sosyal düzenden rahatsız olmayan Asi kişilik eğilimine sahip insanlardır ve belki de bu kişilik eğiliminde olanlar evdeki sıkıcı ve rutin işlere yardım etmek istemiyorlardır. Bence bunun erkek olmakla değil, kişilik eğilimleri ile ilgisi var.

Bazen, Asi Kişilik Eğilimi toplum için çok değerli oluyor. Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip biri şöyle bir konuya dikkat çekmişti; “Asi kişilik eğilimine sahip olanların en iyi özelliği muhalif oldukları düşünceleri dile getirmeleridir. Fakat bunu eğitmek, kurum kültürüne dönüştürmek ya da utandırmak için kullanmamalıyız. Bu hepimizi korumak için var.” Sebepler ile hareket eden

birçok Asi kişilik eğilimine sahip insan, bu ruhu inandıkları ilke ve amaçlar için kullanıyorlar. Asi kişilik eğilimine sahip biri şöyle açıklamıştı; “Her zaman otoriteye karşı çıkma dürtüsüne sahibim. ‘Güçlerimi iyi şeyler için kullanıyorum.’ Kuralların aksini iddia ediyorum ve bazen başkalarına adaletsiz bir şekilde uygulanan kuralları temsilen, bu kuralları bilerek ihlal ediyorum.”

Ne zaman alışlagelmedik şekilde yaşayan -petrol kulesinde çalışan ilk kadın gibi- birini duysam, belki de Asi kişilik eğilimine sahiptir, diye düşünürüm.

Asi kişilik eğilimine sahip biri Asilerin varlığı üzerine çok ikna edici bir savunma yaptı:

Bir amaç uğruna çalışan bir Asi tam anlamıyla doğal bir fenomen ve süperstardır. İşleri yoluna koymak için listelere, rutinlere, kurallara ya da alışkanlıklara ihtiyaç yok. Önemli olan bir sebep bulma, ona inanma ve onun peşinden gitme ihtiyacıdır. İçsel inanç çok güçlüdür ve herhangi bir dışsal baskıya karşı koyacaktır. Asi kişilik eğilimine sahip biri kendisinin eşsiz ve hatta üstün olduğuna inanır. Kesinlikle kibirli bir tavrı vardır. Fakat Asi kişilik eğilimine sahip olanlar bir amaç edinirlerse bu konuda uzmanlaşırlar.

Hikâye dilinde söyleyecek olursak, Bir Asi olmanın gururunu yaşayan kişi, Asi olmayan kişileri Muggle¹ olarak adlandırır.

¹ Muggle: Harry Potter serisinde büyü yapabilme kabiliyeti olmayan kişiler.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, özgün olma ve bağımsızlığa çok önem verir ve hayatlarının kendi değerlerine uygun olmasını ister. Diğer kişiler (özellikle Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar), Asi kişilik eğilimine sahip insanlarla birlikte olduklarında kendilerini rahat hissederler çünkü Asiler ne istediklerine odaklanır ve yükümlülükleri reddetme konusunda sıkıntı yaşamaz.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, genellikle bir şey yaparken kendilerine özgü bir yol çizmekten keyif alırlar. Bir arkadaşım bana tanıdığı birini tanıştırmadan önce fısıldayarak şöyle dedi; “Bil diye söylüyorum, insanlarla tanışırken el sıkmak yerine elini yumruk yaparak selamlaşır.” Bunun nasıl olduğunu merak etmiştim fakat gerçekten de elini sıkmak için elimi uzattığımda, elini yumruk yaparak uzattı. Sadece herkesin yaptığı şekilde el sıkışmıyordu. Bir arkadaşımın, Asi kişilik eğilimine sahip oğlu da kimsenin haberi olmadan yurtdışındaki okulları araştırmaya karar verene kadar üniversiteye başvurmaya karşı çıkıyordu fakat ne yapmak istediğini bulduğunda hevesli bir şekilde başvuru yaptı.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, kendilerinden hiçbir şey beklenmediğinde daha başarılı olurlar. Asi kişilik eğilimine sahip biri, lise eğitiminin son dönemi, üniversiteye kabul edildiği zaman, üniversitenin son yılında ve bir işe sahip olduğu dönemin hayatındaki en başarılı dönem olduğundan bahsetti. Bir başkası da şöyle demişti; “Bir kitap yazıyorum ve kitap sözleşmesini yapmadan önce tüm kitabı yazmayı bitireceğim çünkü işin içine editör ve teslim tarihi girdiğinde büyük ihtimalle bunu yazmak istemeyeceğim.”

Destekleyici kişilik eğilimine sahip biri olarak, ‘tam olarak zıttım’ olan Asi kişilik eğilimi üzerine **çalışmak** bana çok fazla şey öğretti. Bu kişilik eğilimine **sahip** olanlar, bana düşündüğümüzden daha özgür olduğumuzu öğretti. Her sabah saat 10:00’den önce uyanmak istemezsem, ailem ve iş arkadaşlarım buna uyum sağlayacaktır. Bundan sonraki hayatımda her gün yoga kıyafetleri ve koşu ayakkabıları giymeye karar verirsem, bunun için kimse beni cezalandırmayacak.

Düşündüğümüzden çok daha fazla özgürüz.

Zayıf (ve Güçlü) Yanları

Asi Kişilik Eğilimi, bir yandan kişiye birçok fayda sağlarken bir yandan da bu kişilik eğilimine sahip olanlar genellikle başkalarını (ve kendilerini) hayal kırıklığına uğrattıyorlar.

Eğer Asi kişilik eğilimine sahip birinden bir şey yapmasını isterseniz, muhtemelen buna karşı çıkacaktır ve bu içgüdü eş, sağlık çalışanları, ebeveyn, öğretmen ve yöneticiler için bir problem yaratacaktır. Ne kadar fazla zorlanırlarsa, o kadar fazla direnç göstereceklerdir. Asi kişilik eğilimine sahip bir arkadaşım bana şunu söylediğinde gülmüştüm; “Kimse benden bir şey yapmamı isteyemez. Yakın bir zamanda, konu kısmında ‘Lütfen Okuyun!’ yazan bir e-posta aldım ve onu hemen sildim.”

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, kontrol edildiklerini düşünmelerine sebep olan her şeye karşı çıkarlar. Örneğin; bir telefonun çalması, bir parti daveti ya da toplantı çağrısı kadar basit şeyleri bile bu şekilde algıla-

yabilirler. Bu tepkiyi, gösterdikleri direncin yıkıcı olduğunu, kendilerine zarar verdiğini ya da kendi isteklerine ters düştüğünü fark ettiklerinde bile verirler. Asi kişilik eğilimine sahip biri şöyle demişti; “Şeker kullanmak mideme zarar veriyor fakat bazen ‘Şeker yiyeceğim.’ diye düşünüyorum çünkü bir şeyi yapmamam gerektiğini kabul etme düşüncesini reddediyorum.” Bir başkası da “Lisedeyken, dikkat eksikliği için Ritalin kullanmaya başladım ve eskiye göre odaklanma oranım çok ciddi şekilde yükseldi fakat daha sonrasında, “Hangi hakla bu ilaç benim kişiliğimi kontrol ediyor? Bu benim istediğim bir şey olmasına rağmen bir ilaç, benim odaklanmamı mı sağlayacak?” diye düşündüm. Bu yüzden odaklanma oranım arttı fakat bunun notlarıma bir etkisi olmadı.” diye yazmıştı.

Asi kişilik eğilimine sahip bir hukuk öğrencisi şöyle yazmıştı:

Oldukça başarılı bir hayat yaşıyorum fakat her an bir kurala karşı çıkmak durumunda kalıyorum. Bir hukuk öğrencisi olarak herkes benden bütün gece çalışmamı hatta neredeyse kütüphanede yaşamamı bekliyor bu beklentilerden dolayı, ben de öğleden sonraları bir kafeye gidip çalışmak istiyorum. Gittiğim okulda, öğrencilerden kurumsal firmalara girmeleri bekleniyor çünkü bu firmalar iyi bir maaş veriyorlar; buna rağmen ben anayasa hukuku üzerine uzmanlaşmak istiyorum. Fakat bazı durumlarda Asi kişilik eğiliminden dolayı sorun yaşıyorum. Şu anda, bu ay içerisinde hazırlamam gereken gecikmiş iş cetvelini

göndermeyi erteliyorum ve 'zorunlu' olan birçok etkinliğe ya da derse gitmiyorum.

Bu kişinin açıklaması, çok önemli bir çelişkiyi anlatıyor: Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, özgür olma konusunda kararlılık gösterirken, aslında bir yandan kontrol altına alınmış olabilir. Bu öğrenci, kendi ilgisi olduğu için değil, sadece ondan şirketler hukuku üzerine uzmanlaşması beklendiği için buna karşı çıkmak adına anayasa hukukunda uzmanlaşmayı seçiyor. Asilik (bir şeye başkaldırma) boyun eğmenin tersidir fakat özgürlük değildir.

Asi kişilik eğilimine sahip biri bana, "Etrafımdaki insanların yaptığı baskı istenilen sonucun tam tersini alınma sebep oluyor. Bir şey yapmam için beni ikna etmeye çalıştığınızda, ben otomatik olarak karşı çıkıyorum ve onu yapmayı reddediyorum." dediğinde bu kişilik eğilimine özgü tavrı bir kez daha hatırladım. Etrafındakilerin baskısına bir şekilde -sadece aksi yönde- karşılık verdiğini fark edemiyor.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, görevlerini kendi belirledikleri zamanda yapmak istiyorlar ve birisi onlara acele etmeleri gerektiğini söylerse, büyük ihtimalle karşı çıkacaklar hatta olabildiğince erteleyeceklerdir. Bu kişilik eğilimine sahip insanların çevresindekiler, onları 'sürekli erteledikleri' konusunda suçlayabilirler fakat Asi kişilik eğilimine sahip olanlar zorunda oldukları için bir işe başlamak istemezler ve yönetilmeyi reddederler. Gerçek şu ki Asi kişilik eğilimine sahip olanları bir şey yapmaya zorlamak, onların bu işi yapma ihtimallerini düşürüyor.

Elbette, bu davranış kalıbı etrafındaki insanlar için sinir bozucu olabilir. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri, Asi kişilik eğilimine sahip eşi ile ilgili şunları anlatıyor:

Bir göreve başlamadığında ya da tamamlamadığında onun adına ben yapma eğiliminde oluyorum. Bir projenin tamamlanması için altı ay bekliyorum ve daha sonra bunu kendi başıma yapmamın daha kolay olacağını düşünüyorum. Eşim, her şeyin benim istediğim zamanda olmayacağını söylüyor. Bir kere sinde iki hafta sürmesi gereken küçük bir ev dekorasyonuna başladı ve tam bir yılda tamamladı. Ne zaman bunu söylesem sinirleniyor. Benim beklentilerimi kontrol edilme olarak algıladığı için bunlardan hoşlanmıyor ve ben de bitirilmeyen projelerden hoşlanmıyorum.

Bunu okuduğum zaman, “Büyük ihtimalle bu iş, ona devamlı hatırlattığı için bir yıl sürmüştür.” diye düşündüm.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, bir plana bağlı kalma düşüncesine karşı koyma eğilimindedir. Takvime bir şey kaydetmek onlara kendilerini köşeye sıkışmış gibi hissettirebilir ve plan yaptıklarında, genellikle son dakikada iptal ederler.

Asi kişilik eğilimine sahip olan insanlar, sonunda yeterince ciddi sonuçlar doğurana kadar, çöpü çıkarmak ve gider raporu hazırlamak gibi tekrarlanan ve sıkıcı işleri yapmayı reddeder. Asi kişilik eğilimine sahip insanların bir çoğu faturalarını otomatik ödemeye bağlar ve ödeme

güçleri olduğunda rutin yükümlülükleri yerine getirmeleri için dışarıdan birine ödeme yapar. Aynı zamanda, bu kişilik eğilimine sahip olan insanlar, lafı dolandırmadan bir şey yapmayı reddettiklerinde diğer insanların genellikle bunu onlar yerine yaptığını fark ediyorlar.

Elbette, bir şey yapmak zorunda olduğumuzda bunu yapıyoruz; Asiler bile. Fakat genellikle, asi kişilik eğilimine sahip olanlar bir şey yapmak zorunda kaldığında, onu yapabilmek için kendilerine ait bir yol buluyorlar. Asi kişilik eğilimine sahip bir arkadaşşıma faturalarını nasıl zamanında ödeyebildiğini sordum ve o da hiç tereddüt etmeden; “Faturalarımı işyerinde çalışmak zorunda olduğum zamanlarda ödüyorum.” dedi. Asi kişilik eğilimine sahip başka bir arkadaşım, bir toplantıya katılmak zorunda kaldığında, o anda bariz bir şekilde bulmaca çözüyor. Şirket onun toplantıya katılmasını sağlıyor fakat orada konuyu dinlemesini sağlayamıyor.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar kısıtlamaların nedenini kabul etse bile, bunları kabul etmekte zorlanabilirler. Asi kişilik eğilimine sahip biri bana şöyle demişti; “Beş yıldır evliyim ve karımı seviyorum. Fakat tek eşlilik fikri ile ilgili bir sorunum var. İnsanların bana ne yapmam gerektiğini söylemesinden hoşlanmıyorum. Birçok farklı tecrübe yaşayarak keyif almak ve potansiyelimün tümünü kullanmak istiyorum ve bu da benim için tek bir kişiden daha fazlası anlamına geliyor.” (Daha sonra boşandı.)

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, genellikle doğru bile olsa etiketlenmeyi ve bu etiketle sınırlandırılmayı reddediyorlar. Örneğin; bu kişilik eğilimine sahip bazı

insanlar, tek bir kimlikte sıkışıp kalmamak için çok sık işlerini değiştiriyorlar. Bazıları da kendi söylediklerinin tam aksi bir pozisyonda yer alacaktır çünkü belirli bir noktada sıkışıp kalmak istemiyor; yapacaklarını söyledikleri görevleri reddeder çünkü bunu kendileri söylese bile, eyleme geçme konusunda zorlanmak istemezler. Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, itibarı önemsemezler ve zor ya da farklı biri olarak algılanmaktan keyif alabilirler. (Tüm kişilik eğilimlerindeki farklı yönlerde olduğu gibi, bu da hem güçlü hem de zayıf yanları olabilir.)

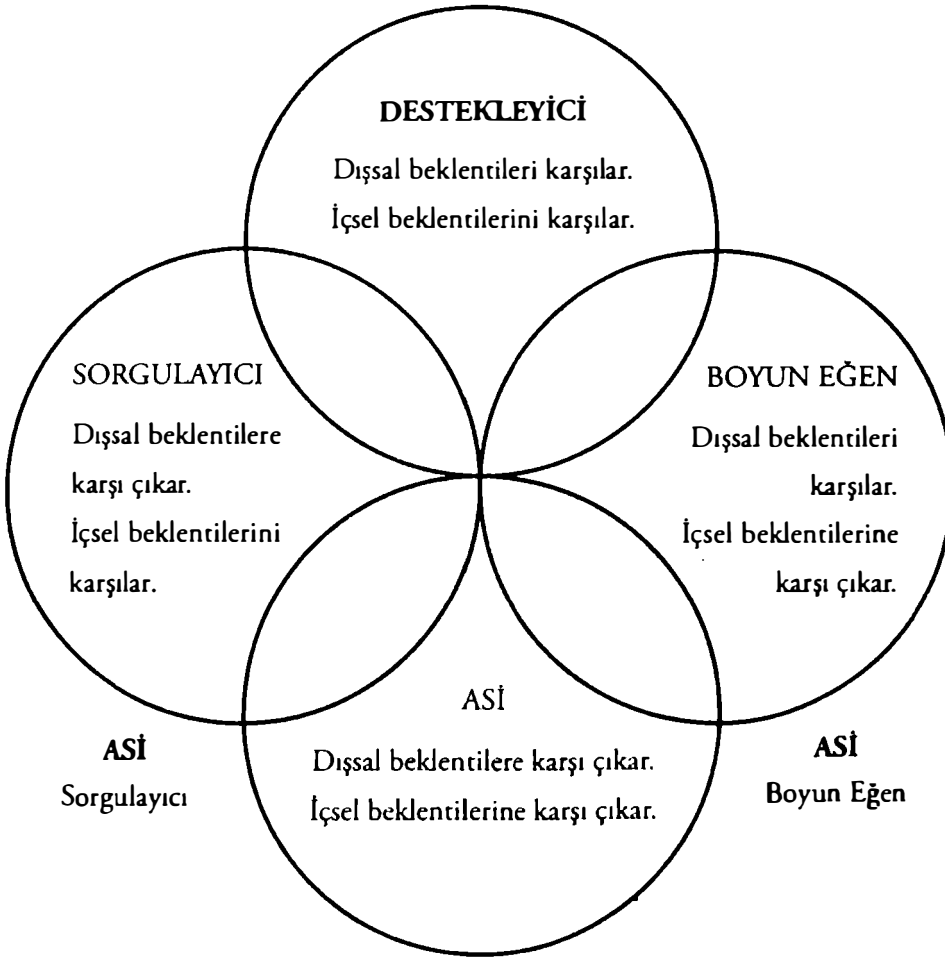
Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, başka birinin onların ne yapacağını söylediği herhangi bir sisteme karşı çıkar. İlginç bir davranış kalıpları olduğunu fark ettim: Bu kişilik eğilimine sahip olanlar, okul için başvuru yaparken, sadece tek bir okula başvuruyor. Çünkü nereye gitmek istediklerini bilirler ve komitenin onların geleceğine karar vermesini istemezler.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, dışarıdan gelen beklentileri reddetmelerine rağmen, bazıları kendi beklentilerini başkalarına kabul ettirme konusunda kendilerini çok rahat hissediyor. Samuel Johnson'ın da daha önce biraz kaba bir şekilde ifade ettiği gibi; "Özgürlük için en çok ses çıkaranların, çoğunun özgürce bazı şeyleri kabul etmediği gözlemlendi." Bu kişilik eğilimine sahip başka bir kişi de şöyle yazmıştı (muhtemelen kendisi ile ilgili bir mizah katarak); "Tıpkı kendi istediğim şeyi yapabilmem gibi diğer insanların da ben ne istersem onu yapmalarını istiyorum."

Asi kişilik eğilimine sahip insanlarla başa çıkarken, Asiliğin onların doğasında derin bir alana sahip oldu-

ğunu, bunun tek bir aşama olmadığını ve bunu yapmayı bırakamayacaklarını kabul etmek çok önemlidir. Bir okuyucum bana çok üzücü bir e-posta göndermişti; “Elbette, Asi kişilik eğilimine sahip olanlar sonunda sadece istedikleri şeyleri yapamayacağımızı anlayacaktır çünkü yetişkinler bu şekilde davranmaz.” Hayır, yetişkinler bu şekilde davranabilir ve Asi kişilik eğilimine sahip olanlar bu şekilde davranır. Öyle ya da böyle.

Asi Kişilik Eğilimi Varyasyonları



Tüm kişilik eğilimlerinde olduğu gibi, Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, Sorgulayıcılarla (İkisi de dışsal beklentilere direnç gösteriyor.) ve Boyun Eğenlerle (İkisi de içsel beklentilere karşı direnç gösteriyor.) bazı noktalarda kesişiyor. Asi kişilik eğilimine sahip olanların, Sorgulayıcı ya da Boyun eğen kişilik eğilimi ile kesiştiği noktalar nasıl davrandıklarını çok fazla etkiliyor.

ASİ/Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip olanlar, dışsal beklentilere direnç göstermekten ziyade kendi isteklerini yerine getirmeye odaklanıyor; Asilerin direnme ruhu, güçlü bir şekilde kalmaya devam ediyor fakat başka insanlara karşı koymak yerine, kendi istedikleri şeyleri yapmaya daha fazla odaklanıyor. Bu kişilik eğilimine sahip olanlar, içsel beklentilerine karşı koyma konusunda daha az sorun yaşıyor; bir kişi, bununla ilgili bir düşüncesini şöyle paylaşmıştı; “Karşı çıkmam gereken hiçbir şey yoksa, her şey daha iyi gidiyor. Kimse benim spor salonuna gidip gitmediğimi önemsemiyor bu yüzden ben de her zaman gidiyorum. Kendim için çalışmaktan keyif alıyorum fakat başkaları için çalışmakta zorlanıyorum.”

Buna karşın, ASİ/Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanların inatçılık, direnç gösterme ve kontrolden kaçınma seviyeleri yüksektir. Boyun Eğen ve Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, içsel beklentilere karşı çıkar; bu durum da kızgınlık ve direnç seviyesini yükseltir. Bu yüzden ASİ/Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, bu kendilerinin istediği bir şey bile olsa, “Beni buna zorlayamazsın!” düşüncesinde ısrarcıdırlar. Örneğin; ASİ/Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olan yazar Elizabeth Wurtzel *The Atlantic* “*Büyümeyi reddediyorum.*” makalesinde şöyle yazmıştı; “Ne istersem onu yaparım. Diğer

insanların benden istediği şeyleri yapmak istemiyorum. Bazen yapmak istediğim şeyleri bile yapmıyorum çünkü bir başkası kötü bir şekilde benden bunu yapmamı istiyor.”

ASİ/Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, bir şeyi yapmak isteseler bile, başkalarının onayı ve cesaretlendirmesi onların kendi isteklerine karşı direnç göstermesine sebep olabilir. Asi kişilik eğilimine sahip biri, ailesinin ilgisinin, iyi alışkanlıklarını nasıl engellediğini şöyle açıklamıştı; “Kendim için sağlıklı alışkanlıklar kazanmaya çalıştığımda (daha erken kalkmak, daha sağlıklı yemek gibi) sürekli kendimi buna direnirken ve başarısız olurken buluyorum çünkü ailemin sessiz onayını hissediyorum ve bu yüzden yapmak istemiyorum!”

Özetlemek gerekirse, ASİ/Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, “Bana herhangi birinin yapmamı söylediği şeyi yapmayı reddediyorum.” diye düşünürken, ASİ/Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip olanlar, “Neyi yapmayı seçersem onu yapıyorum.” diye düşünürler.

Elbette, Asi kişilik eğilimi diğer kişilik özelliklerinden de etkilenebilir. Diğer insanlara karşı anlayışlı olan Asi kişilik eğilimine sahip biri, anlayışlı olmayan bir kişiye göre farklı davranacaktır. Hırslı olan bir insanın, kariyer ile ilgili başarıyı önemsemeyen birine göre farklı bir hayatı olacaktır. Asi kişilik eğilimine sahip bazı insanlar, Asiliği güçlü ve belirgin bir şekilde sergilerken, bazıları da başkalarının onlardan yapmalarını istedikleri şeyi reddederken daha pasif agresif, sessiz ve zıtlaşmayan davranışlar sergilerler.

Asi kişilik eğilimine sahip bazı insanlar Asi olmaktan

keyif alırlar. Bundan keyif alan Asi kişilik eğilimine sahip biri şöyle söylemişti:

Diğer insanların imkânsız diye düşündükleri şeylerle uğraşıyorum. Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, oyunun akışını değiştiren, devrimci ve sıra dışı problemleri çözen kişilerdir. Asi kişilik eğilimine sahip olmak; benim diğer insanları, güvenli alanların ve belirlenmiş kuralların dışına çıkmaları ve işlerin nasıl yürütülmesi gerektiği konusunda cesaretlendirmemi sağlıyor.

Bununla birlikte, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, keşke başka bir kişilik eğilimine sahip olsaydım derken, Asi kişilik eğilimine sahip olanlar da bu konuda ikinci sırada geliyor. Birçok kişi bana, kendilerini 'İsteksiz Asi' olarak tanımladıklarından bahsetti. Kendilerini soyutlanmış, hayal kırıklığına uğramış ya da bir anlaşmazlık yaşadıklarında kendilerini karmakarışık hissedebilir. Asi kişilik eğilimine sahip biri bunu şöyle açıklıyor:

Diğer kişilik eğilimlerine sahip olan insanlara imreniyorum. Genellikle etrafımdaki insanların yetişkin olma konusunda kendilerini daha mutlu ve daha iyi hissettiklerini düşünüyorum. Gerçekleşecek büyük fikirler üretmiyormuşum gibi hissettiğimde sinirleniyorum. Çok yaratıcı biriyim ve son zamanlarda paramın büyük bir kısmını fotoğrafçılıktan kazanıyorum ve fotoğrafçılık ile ilgili daha fazla çalışmam gerektiğini ve bu rolü benimsemem gerektiğini hisse-

diyorum. Bu düşünce, gerçekten beni bir daha elime kamera almayacak duruma getiriyor. Eğer çok fazla odaklanırsam, bu işten nefret etmekten korkuyorum.

Asi kişilik eğilimine sahip biri, kendi davranış kalıbını anladığında, hayatını daha kolay ve mutlu bir hâle getirmek için zayıf yanlarını yönetebilir.

Bir Beklentiyi Karşılama İçin Diğer İnsanlar Asi Kişilik Eğilimine Sahip Olanları Nasıl Etkileyebilir?

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, kendi sebeplerinden dolayı istedikleri şeyleri yapar. Eğer biri onlara bir şey yapmasını söyler ya da onlardan bir şey yapmasını isterse Asi kişilik eğilimine sahip olanların buna karşı koyması muhtemeldir, bu yüzden etrafındaki kişiler kazara onun karşı koyma ruhunu ateşlemekten kaçınmalıdır. Bu söylemesi kolay fakat yapması zor bir şeydir.

Asi kişilik eğilimine sahip biri her zaman “Bu benim fikrim.” diye düşünmek ister ve aslında birçok kişi bana “Asi kişilik eğilimine sahip olanları, her şeyin onların fikri olduklarını düşündürecek şekilde yönetiyorum.” diyor.

Peki, Asi kişilik eğilimine sahip olanlarla yapıcı bir şekilde nasıl çalışacağız? Özetle, Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, bilgi, sonuç ve tercih sıralamasına olumlu şekilde yanıt verirler. Asi kişilik eğilimine sahip olanların bilinçli karar vermeleri için onlara bilgi vermeliyiz; yaptıkları işin sonuçları hakkında onları uyarmalıyız ve sonrasında

da ders vermeden, sürekli gözetlemeden ve emretmeden tercih hakkı tanınmalıdır.

- Bir ebeveyn şöyle söyleyebilir; “Bir kişi güneşli bir günde dışarı çıktığında vücudunda güneş yanıkları olabilir. Çok fazla güneş yanığı can acıtabilir hatta cilt su toplayabilir ya da soyulabilir ve sonrasında da arkadaşları dışarıda oynarken o içeride oturmak zorunda kalabilir. Güneş kremi mi sürmek istersin ya da şapka takıp uzun kollu bir t-shirt mü giymek istersin?”
- Bir öğretmen şöyle söyleyebilir; “Liseden mezun olmak için öğrenciler yüz saatlik programı tamamlamak zorundadır. Üniversitede birinci ya da ikinci sınıf öğrencilerinin hangi projeleri seçecekleri ve ne zaman yapacakları konusunda daha fazla seçenekleri var. Bunu ne kadar uzatırlarsa, seçenekleri o kadar azalıyor. Bazı son sınıf öğrencilerinin yarıyıl tatillerini bu programın projesini tamamlamak için harcadıklarını biliyorum. Bu programdaki proje seçimi ile ilgili olarak ne zaman görüşmek istersen gelebilirsin.”
- Bir eş şöyle söyleyebilir; “Çocukların şu andaki yoğun programından dolayı aileler yapacakları aktiviteleri çok önceden planlıyorlar. Cub Scout kampına katılacak ailelere, toplantıların ne zaman yapılacağını, onları dâhil edeceğin haftaya kadar bildirmezsen çocuklar katılamayacak ve oğlumuz da kendini küçük düşürülmüş hissedecek. Sonuçta lider sensin, plan sana bağlı.”

- Bir doktor şöyle söyleyebilir; “Araştırmalar, egzersiz yapmanın 60 yaşın üzerindeki insanlara gerçekten fayda sağladığını gösteriyor. Egzersiz yapan insanların bağımsız yaşama oranı yüksek ve felç ya da hasta eden ağrılardan acı çekme oranı daha düşüktür. Eğer ilgilenirsen, bu kitapçık içerisinde farklı türlerde birçok egzersiz önerisi var.”
- Bir patron şöyle söyleyebilir; “Müşterimiz bize bu projeyi tamamlamamız için bir bütçe ve bir ay süre verdi. Eğer müşterimiz bizden memnun kalırsa, bu ilişkiyi sürekli bir hâle getirebiliriz bu da hepimiz için daha büyük projeler yapmak ve daha fazla para kazanmak anlamına geliyor. Bu senin başarmak istediğin bir şey mi?”

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar ne istiyorlarsa onu yaparlar fakat bu yapacakları şeyin kötü sonuçları olacaksa, bunun neticesinde bunu yapmak istemediklerine karar verirler. Hatta başlangıçta bu beklentiyi geri çevir-seler bile, biri onlara “Bu senin seçimin fakat olacağına düşündün mü?” dediğinde, bu bilgiyi kendi karar verme süreçlerine dâhil ederek süreci sonuçlandırır.

Bilgi -sonuç- tercih sisteminin çalışması için Asi kişilik eğilimine sahip olanların kötü sonuçlardan zarar görmüş olmaları gerekir; bu sağlık, itibar ya da kendi yararları ile ilgili olabilir. Bu kötü sonuçlara tanıklık etmek acı verici olabilir ve maalesef bu sonuçlar diğerlerini de etkileyebilir. Bununla birlikte, etrafındaki diğer insanlar Asi kişilik eğilimine sahip olanların yerine problemleri çözerse, onların yerine işlerini yaparsa ya da onları bir

şekilde idare ederse, eylemcı geçmeleri için hiçbir sebepleri kalmaz.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip bir arkadaşımın sonuçlarla ilgili olan bu konuyu tartışırken, o bana “Kesinlikle bunu anladım. Fakat problem eşime yansıyan sonuçların aynı zamanda bana da yansması. Eğer bir faturayı ödemezse, elektrik kesilecek. Ya da son dakikada bir konsere gitmek istemediğine karar verirse, paramı boşuna harcamış olacağım.” dedi.

Sert bir şekilde yaklaşmamak için, “Peki, anlıyorum. Fakat ne olursa olsun onun Asi kişilik eğilimine uygun şekilde bu konuyu ifade edecek bir yol bulmanız ya da olumsuz sonuçları ortaya çıkarmanız gerekiyor.” dedim.

Tanıdığım Asi kişilik eğilimine sahip biri ile ilgili konuşurken bir arkadaşım şunu anlattı; “Bir yardım toplama faaliyetine davet edilmiş ve oraya katılıp katılmayacağını bildirmemiş. Organizasyondaki yetkili onu tekrar tekrar aramış ve ‘Yiyecekleri temin edecek firmaya net bir sayı vermem gerekiyor ve bu konuyla ilgili planınızı bilmek bizim için önemli.’ demiş fakat o net bir cevap vermemiş. O akşam, oraya gitmiş ve bütün gece masa düzeni ve yiyeceklerden ne kadar rahatsız olduğu konusunda şikayet edip durmuş.”

Dört Kişilik Eğilimi ile ilgili küçük bir konuşma yapma fırsatını kaçırmamak için “İşte görüyor musun, organizasyon yetkilisi yanlış sebeplerden bahsetmiş. Bununla ilgili bilgi, sonuç ve tercih sistemini uygulaması gerekiyordu. ‘Eğer şimdi cevap verirsiniz, nerede oturacağınızı seçebilirsiniz ve arkadaşlarınızla aynı masada oturabilirsiniz. Fakat cevap vermek için beklerseniz, bu masalar

dolacak ve sizi yabancılarla aynı masaya oturtmak durumunda kalacağız. Planınızı kesinleştirdiğiniz zaman lütfen bize haber verin.’ diyebilirlerdi.” dedim.

Bilgi, sonuçlar ve tercih. Bunun, herhangi bir ders vermeden, her ayrıntıyı yönetmeden ve onu kurtarmaya çalışmadan yapılması gerekiyor.

İşin garip tarafı, Asi kişilik eğilimine sahip olan bazı kişilerin muhalif davranma doğası onların kolaylıkla manipüle edilmesini sağlıyor. Diğer kişiler onların “Beni değiştiremezsin.” ya da “Sana göstereceğim.” ya da “Sadece beni izle.” gibi düşünme dürtülerini kendi çıkarları için kullanabilirler. Bir arkadaşım kızını televizyonun başından kaldıramıyormuş bu yüzden kızına şöyle demiş; “Son zamanlarda çok fazla stres yaşadın, rahatlamaman gerekiyor. Bu yüzden birkaç gün evde kal ve televizyon izle.” O anda kızı kalkmış, televizyonu kapamış ve dışarıya çıkmış.

“Raporu cuma gününe kadar bitirebileceğini sanmıyorum.” “Şekeri bırakabileceğini düşünmüyorum.” ya da “Bundan keyif alacağını sanmıyorum.” gibi cümleler Asi kişilik eğilimi ruhunu tetikleyebilmek için iyi araçlar olabilir. (Gerçi, doğru, bazı Asiler bunu fark edebilir.) Fakat “Bugün spor salonuna gitmeyeceksin sanırım.” cümlesi “Gideceğim.” cevabını almanızı sağlarken, “Bugün spor salonuna gitmeyi düşünmüyor musun?” sorusu “Gitmeyeceğim.” cevabı verilmesini teşvik edebilir.

Aslında, bazı psikoterapistler, hastalarında değişmesi gereken birçok davranış tespit ettiklerinde ‘paradoksal müdahale’ (ters psikoloji) yöntemini uyguluyor. Bunun neden işe yaradığına dair birçok açıklama var fakat Asi

kişilik eğilimine sahip insanlar üzerinde uygulandığında en iyi şekilde sonuç verdiğini iddia edebilirim. Örneğin; bir çocuk ona yatağını düzeltmesi gerektiği söylendiğinde, her seferinde bağırıp tepiniyorsa ebeveynler şöyle söyleyebilir; “Yatağını düzeltmeden önce kendine birkaç dakika ver ve bağırabildiğin kadar yüksek sesle bağır.”

Asi kişilik eğilimine sahip biri, direnç gösterme tuzağına düşmediğinden nasıl emin olduğunu şöyle açıkladı; “Asi kişilik eğilimine sahip biri olarak, birisi benden bir şey yapmamı istediğinde hatta daha da kötüsü beni kontrol ettiğinde ilk tepkim ‘Hayır!’ ya da ‘Beni yalnız bırak.’ oluyor. Böyle bir durum yaşandığında kendime, biri benden bir şey istese de bunu yapmakta özgür olduğumu ve sadece başkası bir şey istedi diye onu yapmamakla, biri bir şey istediğinde onu yapmanın aynı oranda özgürlüğü kısıtladığını hatırlatıyorum.”

Onlardan bir şey istendiğinde ya da yapılması söylendiğinde buna karşı koyma dürtüleri olmasına rağmen, Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, zorunlulukla değil istekle harekete geçtiklerinde, bunu karşı tarafa duyduğu sevgiden dolayı yapmayı seçebilirler. Eğer bir şey, sevdikleri biri için önemliyse, sevgilerini göstermek adına beklentiyi karşılamayı seçebilirler. Fakat bu bir seçimdir. Asi kişilik eğilimine sahip bir genç, “Annem dışarıdayken bazı ev işlerini yaparak onun için iyi bir şey yapmayı planlasaydım fakat sonrasında evden çıkarken bunu yapmamı söyleseydi, ben de ‘Olmaz anne! Bunu sana sürpriz olsun diye yapacak olsaydım eğlenceli olurdu fakat şu anda değil çünkü bir artık bir görev.’ diye düşünürdüm.” demişti.

Gerçek şu ki doktor, ebeveyn, eş, öğretmen, arkadaş ya da patronlar Asi kişilik eğilimine sahip olan birini zorladığı zaman, direnç göstermesini tetikleyebilir.

Örneğin; iyi bir davranış için verilen bir ödül bile -Eğer işini bitirirsen erken çıkabilirsin, gibi- Asi kişilik eğilimine sahip insanları kötü etkileyebilecek bir kontrol mekanizmasıdır. Asi kişilik eğilimine sahip kişileri övmek ya da cesaretlendirmek için bir şey yapmak ya da motive etmek de olumsuz sonuçlar verebilir. Asi kişilik eğilimine sahip biri şöyle söylemişti:

Geçen yaz “Couch to 5K” antrenman programında çok yoğun çalıştım. Hayatımda ilk kez bir kilometrelik koşuyu tamamladığımda, bunu Facebook’ta paylaştım. İnsanlar beni cesaretlendirdi ve birçok kişi “Devam et!” ve “Bu sonbaharda 5 kilometreyi koşarken görüşmek üzere!” gibi şeyler yazdı. O anda bu övgüleri almak kendimi çok iyi hissettirdi fakat bir daha koşmadım. Kendi kendime bunu iş yoğunluğu ya da hava durumu yüzünden yapamadığımı söyleyip durdum fakat aslında beklentilere karşı direniyordum.

Asi kişilik eğilimine sahip başka biri de benzer bir deneyimden bahsetti:

Üniversitedeyken, istediğim bir konu üzerinde çalışıyordum ve profesör beni ofisine çağırıp “Daha iyi yapabileceğimi,” söyleyene kadar her şey gayet iyi gidiyordu. (Ortalama 95 puan alıyordum.) O zaman-

dan itibaren, notlarım düştü. Eğer daha iyisini yapıp onun beklediği 100 puanı alsaydım sanki bir şekilde o kazanacakmış gibi hissetmiştim.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, keyif alacakları bir şey yapacak olsalar bile, birinden emir almak istemezler. Bir okuyucum şöyle yazmıştı:

İlk evlendiğim zamanlarda, fantezi geceliğimi giydiğimde eşimin neden hemen benimle birlikte olmak istemediğini anlayamıyordum. Zamanla, bu kendi kendime yaptığım bir şaka hâline dönüştü: Romantik bir gece geçirmemeyi garanti etmek için siyah ve dantelli bir şeyler giy. Şu anda eşimin Asi kişilik eğilimine sahip olduğunu anladım, o seks yapmakla ilgili konuşulmasından bile hoşlanmıyordu. Evliliğimde yirmi yılı geçirdikten sonra, ona daha az ve rahat bir şekilde yakınlaşmam gerektiğini öğrendim; bu yüzden bunu benim değil, kendi isteğiymiş gibi hissediyordu.

Bu yüzden, Asi kişilik eğilimine sahip birisi eğer bir şeyleri başarmak istiyorsa, en iyi yol, ona ‘daha iyi’ bir plan sunarak müdahale etmemek olacaktır:

Asi kişilik eğilimine sahip olan eşim, benim fayda sağlayacağım bir şeyler yapmak istiyorsa, onu kesinlikle kabul ederim çünkü tekrar böyle bir fırsat olmayabilir! Örneğin; eskiden hafta içi akşam 9:00’da aniden “Garajı temizlemeye hazırım.” dediğinde,

“Daha fazla zaman ayırabilmek ve malzemeleri Goodwill’e götürebilmek için hafta sonunu beklesek daha iyi olur, bence bu gece erken yatmamız gerekiyor vs.” gibi şeyler söyleyebilirdim. Fakat şu anda sadece “Harika!” diyorum.

Asi kişilik eğilimine sahip olanların etrafındaki insanlar, onlara, harekete geçmeleri için yardım etmeyi, cesaretlendirmeyi ve bir şeyleri hatırlatmayı deneyebilirler. Etrafındaki kişiler, bir beklenti reddedildiğinde sinirlenebilirler fakat aslında bu onların bir şeyleri zorlamalarından kaynaklanıyordur ve bu da işleri yavaşlatır çünkü Asi kişilik eğilimine sahip olanlar bir şeye zorlanırsa, direnç göstermeye başlarlar.

Asi kişilik eğilimine sahip biri bu konudan yakınıyordu:

Eşim (Boyun Eğen) çok fazla soru sormaya başlayana kadar iş arama sürecine başlamak üzereydim. Yeterince çaba harcamadığımı söyledi. Şu anda iş arama sürecimi erteledim. İstmeden kendimi durdurdum çünkü kendimi kapana kısılmış ve denetleniyormuş gibi hissettim. İş arama sürecime daha fazla dâhil olmak istediğini ve benim zamanı iyi yönetecek kadar sorumluluk sahibi olmadığımı söylüyor. Beni kendi hâlime bırakırsa her şey daha iyi olacak.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, ne yapacaklarının söylenmesinden ve bir plana bağlı kalmaktan hoşlanmamalarına rağmen, bazen anlamaya varmak müm-

kün olabilir. Örneğin; Asi kişilik eğilimine sahip kişileri takvimdeki belirli bir zamanda işi yapmalarına mecbur etmek yerine geniş bir zaman aralığından kendilerinin seçmesine izin verebilirsiniz. İş arkadaşı şöyle söyleyebilir; “Birazdan patron gelecek yıl bütçesinin taslağını hazırlamaya neden ihtiyacımız olduğuna dair klasik sıkıcı derslerinden birini vermeye başlayacak. Bu yüzden önümüzdeki hafta senin için uygun olan bir zamanda gelecek yıl için gerekli olan bütçeyi gözden geçirelim.” ya da bir arkadaşı şöyle söyleyebilir, “Önümüzdeki birkaç ay çok yoğun geçecek fakat bu hafta sonu buralardayım. Birlikte vakit geçirmek iyi olabilir bu yüzden görüşmek istersen beni ara.” Bilgi, sonuçlar ve tercih.

Asi Kişilik Eğilimine Sahip Olanlar Bir Beklentiyi Karşılama İçin Kendilerini Nasıl İkna Edebilirler?

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar kendilerine ne yapacaklarını söyleme konusunda zorluk yaşarlar. Etrafındaki insanları hayal kırıklığına uğrattırırken aslında aynı zamanda kendilerini de hayal kırıklığına uğratabilirler çünkü içlerindeki inatçı yaramaz çocuk kendi isteklerini de reddetmelerine sebep olur. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri şöyle yazmıştı:

Eşime çok fark ettirmeden birkaç test sorusu sordum (Çünkü ona bu testi yapmasını tavsiye etseydim, yapmayacaktı!) ve her seferinde Asi kişilik eğilimi ile ilişkili cevaplar verdi. Özgürlüğünün kısıtlanmasını

istemiyor ve bir sorumluluğu üstlenmesini istediğinizde sık sık fikrini değiştiriyor ve genellikle beklenenin tam tersini yapıyor. Mutlu bir hayat yaşamasını sağlayacak olan, istediği şeyleri yapma konusunda yetersizlik hissettiği için hayal kırıklığı yaşıyor. Spor salonuna gitmemesinden nefret ediyor. Diğer insanların onu güvenilmez biri olarak görmesinden dolayı acı çekiyor. Azim ve sabır konusunda iyi olduğunu görüyorum fakat kendi beklentilerini karşılayamadığında ne yapabilirsin ki?

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar kendi isteklerinin peşinden gitmek isterler ancak kendi inatçılıkları yüzünden bunu yapamazlar.

Asi kişilik eğilimine sahip birinin istediği bir planı bile yapsanız, bir programa uymak ya da plan yapmak onlarda direnç gösterilmesi gereken bir yükümlülük hissinin yaratır. (Elbette, Asi kişilik eğilimine sahip bazı insanlar planı, yapılacaklar listesini ve buna benzer şeyleri sevebilirler ve bu yapmak istedikleri bir şey ise, Asi kişilik eğilimine benzemeyen bir davranışla tam olarak bu planı sürdürürler.)

Aynı şekilde, Asi kişilik eğilimine sahip insanlar, genellikle alışkanlık kazanmak -egzersiz yapmak, faturalarını göndermek, satış görüşmeleri yapmak- istedikleri fakat bunlara bağlı kalmaya direndikleri için hayal kırıklığı yaşarlar. Diğer kişilik eğilimlerinde işleri yoluna koymak için gereken stratejiler genellikle Asi kişilik eğilimindeki insanlarda işe yaramaz.

Peki, Asi kişilik eğilimine sahip insanların ne yapması

gerekiyor? Plan, program, alışkanlık ve sorumluluklara karşı çıkan Asi kişilik eğilimine sahip insanlar kendi belirledikleri zamanlarda bunları yapmanın bir yolunu bulabilirler. Bu kişilik eğilimine sahip insanların hatırlaması gereken en önemli şey: Ne yapmak istiyorlarsa, onu başarabilecekleridir.

Örneğin; Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, kendi kişiliklerini açıklamalarını ve olmak istedikleri kişi gibi davranmalarını sağlayacak beklentileri karşılayabilirler. Bu kişilik eğilimine sahip biri şöyle yazmıştı:

Bir yazar olarak, 30 günlük yazma görevine başladığımda, kendimi mahkûm gibi hissediyorum. Yapılacak en kötü şey, bloğuma bir şeyler yapacağımı yazmaktır; muhtemelen ona da karşı koyacağım. Kendime her gün, yazı yazan biri olmak istediğimi söylüyorum. Hazırlanıp yazı yazacağım bir yazar olmayı ve kelimeleri tamamladığımda bana nasıl hissettireceğini hayal ediyorum ve böylece onu yapıyorum.

Asi kişilik eğilimine sahip insanlar kendilerine sadık kalmaya çok önem verdikleri için, bir alışkanlığı kendilerini açıklayabilecekleri bir yol olarak görürlerse onu sürdürürler. Asi kişilik eğilimine sahip biri bunu şöyle açıklamıştı; “Eğer bir alışkanlık kim olduğumun bir parçası ise, bu alışkanlık beni bağlayan bir zincir değil, kendime karşı dürüst olmamı sağlayan bir araçtır.” Finansal amaçlara ulaşmak için, Asi kişilik eğilimine sahip biri, uzun dönemde ona özgürlük sağlayacak akıllı seçimler

yapan bir kişi olarak kendi kişiliğine odaklanabilir. **Başka** bir kişi şöyle yazmıştı; “Kendimden sağlıklı beslenmek, egzersiz yapmak, dişlerimi diş ipi ile temizlemek gibi şeyler beklemek yerine kendime şok fazla sayđı duyduğumu ve vücuduma özen göstermek istediğimi fark ettim. Bu benim kişiliğimin bir parçası ve şu anda şüphesiz bunları yapmak istiyorum.”

Asi kişilik eğilimine sahip hayal gücü yüksek olan kişiler, kendi kimlikleri ile oyun oynuyor. Bir kişi bununla ilgili şöyle söylemişti; “Belirli bir düzende ev işlerini yapmam gerektiği zaman, ‘Hayııı!’ diye bağırasım geliyor. Bu yüzden ben de ‘-mış gibi’ diye adlandırdığım bir oyun oynuyorum. İyi bir uşak, aşçı, dekoratör, ünlü bir şair ya da havalı bir bilim adamı rolü oynuyorum. İşe yaramamış gibi duruyor değil mi? Fakat işe yarıyor.”

Asi kişilik eğilimine sahip biri, kimlik stratejisi ile mücadele sevgisini birleştirmiş. “Bir şeyleri halletmek için, kafamda bunu bir meydan okuma gibi düşünüyorum. Kendime, ‘Ben, rutine bağlı kalıp onu sürdürebilen bir Asiyim.’ diyorum. Bu mücadele duygusu beni heyecandırıyor. Kendi beklentim olmayan şeyleri disiplinli bir şekilde sürdüren Asi kişilik eğilimine sahip biri olmak bir başkaldırıdır.”

Benzer şekilde, Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, bir aktiviteyi kendilerini ifade etme yöntemi olarak görerek kendi içsel değerleri ile bağdaştırabilir. Asi kişilik eğilimine sahip biri bununla ilgili şöyle bir açıklama yapmıştı; “Egzersiz yapma alışkanlığını sürdürmek için, gerçekten önemsemiğim bir şey olan yardım derneğine daha fazla para toplamak amacıyla bir koşu maratonuna kayıt ol-

dum. Böyle bir özel durum için derinlerde yatan bir şey yapma arzusu ile koşuyu bağdaştırdığımda o alışkanlığa bağlı kalabiliyorum.”

Diğer taraftan, Asi kişilik eğilimine sahip biri, bu kişilik eğilimine sahip olanların -bu Asi kişilik eğilimi bile olsa- tek bir kimlik altında yaşadıkları kapana sıkışmışlık hissine karşı olan nefret duygularının kullanılmasını önerdi. Bununla ilgili şöyle yazmış; “Asi kişilik eğiliminden dolayı yaşadığım karşı koyma hissini fark ettikten sonra (bu kısım çok önemli) Asi kişilik eğiliminin doğasına karşı çıkmaya başladım ve kendi amacımı gerçekleştirmeme yardımcı olacak bir şeyler yapmayı seçtim.”

Asi kişilik eğilimi kimliği aynı zamanda bir olumsuzluk ile de şekillendirilebilir. Bu kişilik eğilimine sahip olanlar, sahip olmak istemedikleri kişilik yüzünden de bir alışkanlık kazanma yolunu seçebilirler. Asi kişilik eğilimine sahip biri şöyle yazmıştı; “Çocukları bekleten bir koç değilim çünkü antrenman gecikiyor. Muhtemelen en çok karşı koyduğum kişi olan annem, her zaman bana sorumsuzsun dediği için şu anda sorumlu birisiyim.”

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, içlerindeki karşı koyma ruhlarını açığa çıkarmayı engellemek için genellikle bir oyunun, mücadelenin ya da seçimin parçasıymış gibi göstererek çok yaratıcı yöntemler kullanıyor. Bu kişilik eğilimine sahip biri şöyle söylemişti; “Mücadele duygusunu daha stratejik, uzun dönemli (fakat bana göre sıkıcı) projelere dâhil ediyorum: Şirkete bağlı serbest çalışanların tüm evrak işlerini gelecek pazartesiye kadar halledeceğim.” Asi kişilik eğilimine sahip başka bir kişi de rutin ve planlı görevleri halletme beklentisini bir oyuna dönüştürmüştü:

Yapılacaklar listesi hazırlamak yerine, her görevi başka bir kağıda yazıyorum. Tüm kâğıtları katlıyorum ve onları bir kaseğin içine koyuyorum, sonrasında bir tanesini seçiyorum ve o kâğıtta hangi görev yazıyorsa onu yapıyorum. Seçtiğim görev tamamlanana kadar başka bir kâğıt seçmiyorum. Bu, bir şans oyununa dönüşmesini sağlıyor ve küçük kâğıtlara bakmak görev listesine bakmaktan daha az iç karartıcı oluyor.

Asi kişilik eğilimine sahip başka biri yapılacaklar listesini kelimelerde basit bir değişiklik yaparak kullanıyordu; “Hiçbir zaman ‘yapılacaklar’ listesi hazırlamadım çünkü bir şeyi en kısa zamanda yapmak zorundaysam, o benim yapmak istediğim son şey oluyor. Fakat ‘yapılabilecekler’ listesi bana görevi tamamlayıp tamamlamayacağımı seçme şansım olduğunu hatırlatıyor.”

Bazı durumlarda, Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, içinde bulundukları duruma farklı açılardan bakabilir böylece karşı koymayı tetikleyen “Bu kişi benden bu görevi yapmamı bekliyor.” düşüncesi yerine, “Ondan ne yapmasını istediysem onu yapıyor böylece ben de istediğim sonuçları alabileceğim.” ya da “Bu iş bana istediğim becerileri kazandırıyor.” diye düşünebilir. Asi kişilik eğilimine sahip bir arkadaşım bana şöyle demişti; “Çalıştığım ipotek komisyoncusu benden bazı bilgileri göndermemi istedi; ‘O benim için çalışıyor ve ipoteği yeniden yaptıracak. Bu nedenle bankalara yatırmak için değil, harcamak için çok param olacak.’ diye düşünene kadar göndermedim. Fakat bu düşünceden sonra gerekli bilgileri gönderebildim.”

Asi kişilik eğilimine sahip olanların, kısıtlanmaktan nefret etmesi, sigara içmeye, abur cubur yemeye, alkole, teknolojiye ya da bağımlı, kısıtlanmış, kontrol edilmiş hissettirmeye başlayan her şeye karşı koymalarını sağlayan pozitif bir güç olabilir. Asi kişilik eğilimine sahip biri şöyle yazmıştı:

Diyeti sürdürmeye çalışırken, bazen “İstediğim şeyi yapamıyorum.” diye düşünüyordum ve bu da benim diyetle karşı koymama sebep oluyordu. Şimdi tam tersini düşünüyorum; “Ne istersem onu yapabilirim ve istediğim şey yeni bir yöntemle yemek yemek.”

Sağlıksız yiyecekleri, şirketlerin bizi zorladıkları bir şey olarak görüyorum. Onların besleyici olmayan ve kimyasallarla dolu yiyeceklerini yememiz için bu yiyecekleri yağ, tuz ve şekerle dolduruyorlar. Bizi ellerinde tutmak, o yiyecekleri arzulamamız ve onların bağımlısı olmamız için uğraşıyorlar. Peki, en pahalı ve değersiz şeyi satın alıp gidebilirsin! Tüm kurabiye, kraker, cips, beyaz un, şeker ve kozmetik ürünlerinin bile sağlıklıymış gibi gösterilmeye çalışıldığını düşünüyorum. Öyle değil mi?

Kendimi bir şeylerden mahrum bırakılmış gibi hissetmiyorum çünkü Asi kişilik eğilimine sahip biri olarak kendi kurallarımı çiğniyorum ve istediğimde kendime bir ziyafet çekebilirim. Çoğu zaman sağlıksız yiyecekler endüstrisine karşı çıkıyorum.

Asi kişilik eğilimine sahip olan kişiler, bir plana bağlı kalmaktan hoşlanmazlar bu yüzden onların direnç gös-

terme duygusunu tetikleyecek hiçbir beklenti olmadan, yapmak istedikleri şeyi istedikleri zamanda yaptıklarında daha başarılı olurlar. Örneğin; telefonlarına egzersiz için bir hatırlatıcı uygulama koymak yerine -bu, direnç göstermelerini tetikleyebilir- evine yakın bir spor salonunda tüm egzersiz sınıflarının planlarını alıp ruh hâlleri buna uygun olduğunda kendilerine hitap eden egzersiz saatini seçebilirler.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar neyi isterlerse onu yapabilir ve genellikle kendilerine neden olumsuz sonuçlardan kaçınmak istediklerini hatırlatacaklardır. Asi kişilik eğilimine sahip biri şöyle söylemişti; “Vergilerimi zamanında yatırıyorum çünkü tecrübelerimden öğrendiğim kadarıyla Milli Gelirler İdaresi ile sorun yaşamak beni buna değmeyecek bir sıkıntıya sokar. Arabadaki sinyalleri sadece trafik kurallarına uymak için değil, aynı zamanda bir aptalın gelip arabama çarpıp çarpmaması için de kullanıyorum.” Asi kişilik eğilimine sahip bazı insanlar, olumsuz sonuçları onları harekete geçirecek bir yöntem olarak da kullanıyorlar. Hırslı bir yazarın parasını aldığı gibi, harcayarak üretkenliğini sürdürdüğünü duydum. Çünkü para kazanmak için yazmak zorunda olmazsa yazamayacağını biliyordu.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, kendi kişilik eğiliminin özelliklerini anladıklarında, bu eğilimin, istedikleri şeyleri yapmalarını sağlayacak olan gücünden yararlanabilirler.

Asi Kişilik Eğilimine Sahip Olanlar Neden Sıkı Yönetimin Olduğu Bir Hayata Yönelirler?

Asi kişilik eğilimi içerisinde şaşırtıcı çelişkiler barındırır. Örneğin; Asi kişilik eğilimine sahip bazı insanlar, ordu, emniyet, büyük kuruluşlar ve dini topluluklar gibi birçok beklenti ve kuralın olduğu kurumlara yönelirler.

Bazılarına göre, bu amaç için derin bir ihtiyacı yansıtıyor. Asi kişilik eğilimine sahip biri bunu şöyle açıklamıştı; “Asi kişilik eğilimine sahip birinin ordu ya da ruhban sınıfında olmak isteyeceğini düşünüyorum çünkü sıradan hayatın ortasında bir amaç duygusu veriyor. Ofiste çalışan Asi kişilik eğilimine sahip biri (benim gibi) bir kafese sıkışmış gibi hisseder.” Başka biri de buna katılarak şöyle demişti; “Asi kişilik eğilimine sahip birine bakanların ya da ordunun arasında rastlayabilirsiniz çünkü oralarda harcadıkları enerji ve yaptıkları fedakârlığa değecek kadar büyük bir şey buluyorlar.”

Aynı zamanda, Asi kişilik eğilimine sahip birçok kişi enerjisini direnç göstermekten alıyor ve yönünü buna göre belirliyor ve bu tür sıkı yönetimin olduğu yerler Asi kişilik eğilimine sahip olanlara göz ardı etmek için kurallar, aşmak için sınırlar ve bozmak için düzen sunuyor.

Marine Teşkilatı'nın bir üyesi olarak, orduda çok yüksek oranda Asi kişilik eğilimine sahip olanlara rastlanabileceğine katılıyorum. Kendim de Asi kişilik eğilimine sahip biri olarak, bu kişilik eğilimine sahip insanların oldukça karışıklık yaratabildiği ve kurallara uymayı reddettiği ve onlara hapisane ya

da ordu seçeneği sunulabileceği için bunun doğru olduğunu gözlemledim. (Yakınımdaki iki kişi bu senaryoyu yaşadı.) Bir diğer sebep de ordu uyulması için gereğinden fazla kural barındırıyor ve bu da bu kuralları ihlal etmek için birçok seçenek sunuyor. Bu benim Marine'in katılığı altında nasıl hayatta kaldığımı açıklıyor. Birçok kural hayati öneme sahip değil, bu yüzden bir çoğunu ihlal ediyorum. Buna rağmen, iyi bir kariyerim var ve birçok ödül alıyorum.

İçerisinde çok fazla yapı barındıran pozisyonlarda çalışmak, gereğinden fazla özgürlüğün başarısız olmalarına sebep olduğunu fark eden Asi kişilik eğilimine sahip insanlara uygun olabilir. Asi kişilik eğilimine sahip biri bunu şöyle ifade etmişti; "Establishment'a karşı savaşıyorum fakat bir yandan da burada olmak istiyorum çünkü burada savaşacak bir şeyim var."

Asi kişilik eğilimine sahip olanların bu sıkı yönetime yönelme istekleri üzerinde çalışırken Thomas Merton örneği beni çok şaşırtmıştı. Merton, 1950'ler ve 1960'larda yazdıkları ile etki yaratan bir Trappist rahipti; 2015 yılında Papa Francis tarafından dünyaya ilham veren bir Amerikalı olarak adlandırıldı. Merton, yazdığı kapsamlı yazılarda defalarca Asi kişilik eğiliminin bakış açısını açıkladı: Karşı koyma dürtüsü, özgürlüğü araması, kendi yöntemleriyle bir şeyleri yapma kararlılığı.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar için özgürlük en önemli değerdir ve Merton'a göre de özgürlük, Tanrı'ya tam anlamıyla teslimiyet anlamına geliyor; bu teslimiyet, bitmek bilmeyen isyandan ve sürekli talepte bulunan, se-

sini duyurmaya çalışan ve sıkıntı yaratan o egodan bir kaçış sağlamayı vaat ediyor.

1941 yılında, Kentucky'deki Gethsemani Manastır'ında Trappist bir rahip oldu fakat kendi belirlediği yöntemiyle bir Trappist oldu. Trappistler toplumsal görevde katı bir düzen içerisinde ilerlemesine rağmen, Merton başrahibe bir 'inziva yeri' yapmasına izin vermesi için ısrar etti ve inziva yerine taşındığında, neredeyse tüm manastır yükümlülüklerinden ve toplumsal görevlerden muaftı. Sadece bu kadarla da kalmamıştı, inziva yeri birçok ziyaretçiyle tanıştığı ve herhangi bir denetimden muaf tutulduğu bir yer hâline gelmişti.

Merton'ın en şaşırtıcı başkaldırısı, 1966 yılında, ameliyattan sonra, oradaki öğrenci hemşire M.'ye aşık olduktan sonra yaşandı ve Merton kuralları ihlal etmekte tereddüt etmedi. Merton ve M. arasında birçok kaçak ziyaret, mektup ve telefon görüşmeleri gerçekleşti ve Merton ona buluşma ayarlamasında yardımcı olmalarını isteyerek birçok arkadaşını da bu işin içine sürükledi. Merton'a göre Tanrı onun istediği her şeyi onaylıyormuş gibi görünüyordu.

Asi Kişilik Eğilimi, güç ve çelişkiyi yansıtan şeylerden biridir.

ÖZET: ASİ

OLASI GÜÇLÜ YANLARI:

Fikirleri bağımsızdır.

Kalıpların dışında düşünür.

Basmakalıp bilgilerden etkilenmez.

Kendi yolunda gitme ve sosyal düzene itiraz etme konusunda isteklidir.

Gerçek isteklerinin ne olduğunu bilir.

İçinden geldiği gibi yaşar.

OLASI ZAYIF YANLARI:

Bir şey yapılması istendiğinde ya da söylendiğinde direnç göstermesi muhtemeldir.

İşbirliği yapmaz.

Başkalarını düşünmez.

Düzenli olarak her zaman ve aynı yöntemle yapılması gereken işleri başarıyla tamamlamakta zorluk çeker.

Sıradan kurallar geçerli değilmiş gibi davranır.

Hareketlidir; tek bir işte, ilişkide, şehirde sürekli kalma konusunda sıkıntı yaşayabilir.

Rutin ve planlamaya karşı sürekli savaş hâlinindedir.

İtibar konusunda umursamaz olabilir.

10

Asi Kişilik Eğilimi ile Baş Etme Yolları

“Sen benim patronum değilsin.”

İş • Eş • Çocuk • Sağlık Alanındaki Müşteriler • Kariyer Seçimi

İş Hayatında Asi Kişilik Eğilimine Sahip Biri ile Baş Etme Yolları

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar iş hayatına muhteşem güçlü yanlarını yansıtabilirler: Standartlarla bağını koparma istekleri, kalıpların dışında düşünme kabiliyetleri, kendi ilgi alanları ve isteklerine olan bağlılıkları.

Asi kişilik eğilimine sahip biri, tam olarak kendi kişilik eğiliminin sloganına uygun olan aşağıdaki resmi göndermişti:

Kendimi sadece tek bir kelime kullanarak ifade etmek zorunda kalsaydım, bu 'emirlere karşı gelen' olurdu.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, kendi amaçlarına uygun bir iş bulduklarında başarılı olur.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, kendi belirledikleri şekilde işlerini yapmalarına izin verildiğinde çok verimli olabilir. Fakat çelişkili bir şekilde bazı Asilerin de görmezden gelebilecekleri ve karşı çıkabilecekleri daha fazla yapıya ihtiyaç duydukları bir gerçektir.

Asi kişilik eğilimine sahip birçok kişi cesaret ve mücadele durumlarına olumlu yanıt verirler ve kendi belirledikleri yol ile işlerini yapabilecekleri bir ortamda başarılı olurlar: Asi kişilik eğilimine sahip biri bunu şu şekilde açıklamıştı:

Üniversiteden mezun olduktan sonra, büyük bir danışmanlık firmasında çalıştım. Harika bir patronum vardı. Bana zor bir proje verdi ve "Bak, büyük bir problemimiz var. Ben bunu nasıl çözebileceğimizi bilmiyorum, bununla sen ilgileneceksin. Buna üç ay içerisinde bir çözüm bul. Herhangi bir sorun olursa beni ara." dedi. Bu şartlar altında, bugüne kadar yapabileceğim en iyi işi yaptım ve bundan keyif aldım. Fakat daha sonra patronum işten ayrıldı ve beni çok sıkı denetim altında tutmak isteyen başka bir patron-

la çalışmaya başladım. Fakat sonunda işi bıraktım ve kendi işimi yapmaya başladım.

Bu örnekteki patronun müdahaleci olmayan yaklaşımı, Asi kişilik eğilimine sahip biri için çok etkili bir yöntem olabilirken, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri için işe yaramayabilir.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, bir yandan mücadele etmekten keyif alırken, bir yandan da günlük ve tekrarlanan -işyerine bağlı olarak büyük ya da küçük olabilir- görevleri yapmakta zorluk yaşar. Asi kişilik eğilimine sahip biri kendisini şöyle tanımlamıştı; “Rutin görevlerdeki başarısızlığımın üstesinden gelmek için kendi keyif aldığım büyük ve ilginç mücadelelere dâhil olabileceğim şeyler üzerinde çalışıyorum. Oldukça başarılıyım fakat ne kadar çok çalıştığımı göz önüne alırsak daha başarılı olmam gerekir. Yaptığım birçok iş, rutin alanlardaki işleri telafi ediyor.” Belki de kendisi ya da patronu herhangi bir şekilde halledilmeyen rutin işleri tekrar üstlenmesini isteyebilirdi böylece büyük bir mücadeleye odaklanabilecekti.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, emir ya da yönlendirmeleri dikkate almamasına rağmen bazıları sorumluluk sahibi olduklarında, diğer kişilerle iyi bir şekilde çalışıyorlar. Asi kişilik eğilimine sahip biri bunu şöyle açıklamıştı; “Çalışanlarımdan çocuklarıma kadar herkesin benim belirlediğim yöntemlerle bir şeyleri yapmasını istiyorum. Asi kişilik eğilimine sahip olmak karmakarışık bir şey ve hiçbir şeye uymak istemiyorum bu yüzden benimle işbirliği yapabilecek kişileri çalışan olarak seçiyorum.”

Saygıdeğer bir profesör olan Asi kişilik eğilimine sahip bir arkadaşım bana şöyle demişti; “Akademik çevre bu kişilik eğilimine sahip olanlara çok cazip geliyor.” “Peki, kadrolu olarak çalışma konusunda ne düşünüyorsun?” diye sordum.

“Kadrolu olabilmek için bir şeyler yayımlaman gerekiyor fakat ne yapacağını seçebiliyorsun; bir kitap, iki kitap ya da birçok makale olabilir. Kadrolu olduktan sonra ders vermek dışında hiçbir şey yapmak zorunda değilsin ve bunu nasıl yapacağın konusunda özgürsün. Dekan bunu düşünse bile, bize ‘Son kitabın çıkalı on yıl oldu, daha üretken olabilirsin.’ demiyor. Biri beni zorladığı için değil, yazmak istediğim için yazıyorum.” Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, patron olarak, kararlılığa sahip ve vizyonun izinden giden heyecan verici ve yaratıcı liderler olabilirler. Aynı zamanda onların yanında çalışmak zor olabilir.

Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip biri şöyle yazmıştı:

Önceki yöneticim Asi kişilik eğilimine sahip olduğunu fark ettiğimde, bir Sorgulayıcı olarak daha önceden anlam veremediğim davranışlarını anlamaya başladım. Üst yöneticisi, ondan bir şey talep ediyordu ve bu kendi yapmayı planladığı bir şey olsa bile, ondan talep edilen şeye kusur buluyordu. Ofisteki işlerle ilgili bir program hazırladık ve o ertesi haftadan itibaren bu programı yok saymaya başladı.

Bir Sorgulayıcı olarak, Asi kişilik eğilimine sahip biri ile çalışmak benim için gerçekten rahatsızlık verici bir durumdu. Bir seçimi neden yaptığını ya da

bir karara neden bağlı kaldığını anlamıyordum. Kararlarının ya da yaptığı görevlendirmelerin arkasında herhangi mantıklı bir sebep varmış gibi gözüküyor.

Asi kişilik eğilimine sahip kişilerle çalışırken; bilgi vermek, açıkça muhtemel sonuçları belirtmek ve onlara seçim şansı vermek faydalı olacaktır. Bilgi, sonuçlar ve tercih; “Haftalık toplantıda çok önemli kararlar alıyoruz ve görev dağılımı yapıyoruz. Eğer toplantıyı kaçıırırsan bu şirketin gidişatı hakkında bir fikir belirtemeyeceksin ve daha az istenen işleri yapmak durumunda kalacaksın.”

Güçlü bir lider, vizyoner ve destekleyici bir patron olmak isteyen Asi kişilik eğilimine sahip birisi bu kimliğe uygun hareket edecektir. “Aylık yaptığımız toplantıya katılırsan, çalışanlar, onların fikirleri ve onları engelleyen konular ile ilgilendiğini hissedecekler. Toplantıya katılmadığında, onların görüşlerini önemsemeyen ulaşılması güç biri gibi gözükeceksin.”

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar genellikle kendi işlerine başlamayı ya da serbest çalışmayı ister çünkü kendi işlerini, kimsenin onlara ne yapmaları gerektiğini söylemeden kendi yöntemleriyle ve belirledikleri zamanda yapmak isterler. Fakat sonrasında bu konuda zorluk yaşarlar çünkü kendilerine de ne yapmaları gerektiğini söylemek istemezler. Belirlenen teslim tarihlerine tahammül edemezler; detaylı ve tekrarlanan işleri yapmaya karşı çıkarlar ve belirli bir plana bağlı kalmak istemezler.

Bu yüzden, Asi kişilik eğilimine sahip girişimciler genellikle önemli görevleri halledebilecek bir kişi ile

-genellikle bu Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri olur- birlikte çalışırlar. Başarılı bir internet sitesi kuran Asi kişilik eğilimine sahip biri ile konuşmuştuk ve şöyle demişti; “Ben vizyonu belirliyorum, markanın sesi oluyorum ve ilerlememiz gereken yerlerde fikir üretiyorum. Bazen ofiste oluyorum, bazen de ofise gitmiyorum. Ortağım reklamcılarla anlaşıyor, ekibi yönetiyor ve mali tarafı denetliyor.”

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip insanlarla çalıştıkları gibi, aile üyelerini de iş partnerleri olarak seçebilirler çünkü bir akraba Asi kişilik eğilimine sahip biri için daha anlayışlı, tecrübeli ve toleranslı olabilir.

Asi Kişilik Eğilimine Sahip Bir Eş İle Baş Etme Yolları ve Asi/Boyun Eğen Eşleşme Modeli

Asi kişilik eğilimine sahip bir sevgili ile baş etme mücadelesinden dolayı birden fazla kişi bana “Asi kişilik eğilimine sahip olanların uzun süreli ilişki yaşama ihtimali daha mı düşük?” diye sordu. Bir çalışma Asi kişilik eğilimine sahip insanların diğer kişilik eğilimine sahip insanlarla aynı oranda uzun süreli ilişki yaşayabileceğini gösteriyor.

Bir kişinin Asi kişilik eğilimine sahip olduğunu fark etmek, onun davranış kalıplarını daha açık hâle getiriyor. Üniversiteden bir arkadaşım bana şöyle demişti; “Eşimin Asi kişilik eğilimine sahip olduğunu bilmek ilişkimiz konusunda beni daha iyi hissettirmeye başladı. Şu anda ona ‘Hadi bunu yapalım.’ dediğimde, onun bana ‘Bunu hiçbir zaman yapmayacağım.’ demesini kişisel bir şey olarak

algılamıyorum. Bu benim hakkımda ne hissettiği ya da evliliğimizin sağlıklı olması ile ilgili bir şey değil. O sadece herkese karşı böyle biri.”

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar için -aslında herkes için- sonuçlar bazen eyleme geçmelerini tetikleyecek kadar kötü olabilir. Destekleyici kişilik eğilimine sahip biri, eşinin boşanmayla karşı karşıya kaldığında istemeden davranışını nasıl değiştirdiğinden bahsetti:

Gerçek şu ki ilk başlarda her işi ben yapıyordum. Evliliğimiz bir yıl içerisinde bitmişti. Fakat eşim beni bir ilişki terapistine götürdü ve birbirimizin farklılıklarına saygı duymayı öğrendik.

Destekleyici kişilik eğilimine sahip biri olarak, beni harekete geçirecek birçok sebebim var. Fakat eşim sadece tek bir şeyle motive oluyor: AŞK! O, bir şeyleri ya aşkla ya da istemeden yapıyor. Benim için neyin önemli olduğunu anladı ve bana aşık olduğu için önem verdiğim şeylerde beni desteklemek için çok çalıştı. Kişiliklerimizin özel kombinasyonu bize eşsiz bir hayat tarzı kazandırdı. Şu anda ben başarılı bir işe sahibim ve eşim de çocuklarımıza bakıyor.

Asi kişilik eğilimine sahip birinin eşi için kilit nokta: Bir şeyi ne kadar çok isterseniz, ona o kadar çok karşı çıkacaktır. Asi kişilik eğilimine sahip birinin eşi bana şöyle demişti; “Ne kadar az istersem, o kadar çok alabileceğimi öğrenmem tam olarak yirmi yılımı aldı.”

Asi kişilik eğilimine sahip olan insanlar arasındaki çarpıcı düşünce kalıbı şudur: *Eğer bir Asi evde ya da işte*

uzun süreli bir ilişki içerisindeyse, bu kişi genellikle Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri ile birlikte.

Destekleyici ya da Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip çok az kişi, Asi kişilik eğilimine sahip birinin davranışlarını hoş karşılıyor. Destekleyici kişilik eğilimine sahip biri, Asinin düşüncesizce davranan ve sorumsuz biri olduğunu düşünür ve Asi de Destekleyici'yi çok katı bulur; Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip birisi de Asi'nin dürtüleriyle harekete geçtiğini düşünür ve Asi de Sorgulayıcı'nın bir şeyin analizi ile çok fazla vakit kaybettiği kanısındadır.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, Asinin yaptığı eylemlerden, Destekleyici ve Sorgulayıcı olan kişilere göre daha çok memnundur ve onun bakış açısından faydalanabilir.

Asi kişilik eğilimine sahip olanların beklentiye karşı çıkma davranışlarından dolayı kafası karışık olan Destekleyici ve Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip olanların aksine, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar Asilerin dışarıdan gelen beklentilere karşı çıkmalarından faydalanabilir ya da bundan keyif alabilir. (En azından bazen.) Dışsal beklentileri karşılama konusunda üzerinde çok büyük bir baskı hisseden Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip insanlar için, bu beklentileri keyifli bir şekilde görmezden gelen bir insanla birlikte olmak rahatlatıcıdır. Bir Asi ile evli olan Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri şöyle bir anısından bahsetmişti; "Eşim, egzotik bir yerde, yazarlar için düzenlenen tüm masrafları karşılanmış bir seyahat kazanmıştı. Bu seyahate gittik ve oradaki görevliler de bizi panellere ve kokteyl partilerine davet

ettiler. Ben de ‘Hadi, bizi davet ettiler ve her şeyin ödemesi yapılmış, bunları yapmalıyız.’ dedim. O da bana ‘Olmaz, hiçbir şeyi yapmak zorunda değiliz.’ dedi ve yapmak istemediğimiz hiçbir şeyi yapmadık.”

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip başka bir kişi de (Asi kişilik eğilimi ile olan kesişim noktasından etkilenmiş) Asi kişilik eğilimine sahip insanlar topluluğunu neden sevdiğini şöyle açıklamıştı:

Biz, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, isyan belirtilerini yaşıyoruz. Örneğin; ben sıradan olmayan saç renklerini seviyorum. Bu yüzden Asi kişilik eğilimine sahip olanları da seviyoruz. Asi kişilik eğilimine sahip olanlar bize isyankar bir yapıya sahip olmanın doğal olduğunu söylüyor ve bu da bizim bazı yükümlülüklerden kurtulmamızı sağlıyor. Eşim ve en iyi arkadaşım Asi kişilik eğilimine sahip. Hayatı daha eğlenceli bir hâle getiriyorlar ve ‘garip’ tarzının çok havalı olduğunu düşünüyorlar. Ayrıca, tam anlamıyla yıpranmadan önce beni kendime dikkat etmem gerektiği ile ilgili uyarıyorlar. Oysa Sorgulayıcı ve Destekleyici (kardeşim ve üvey babam) kişilik eğilimine sahip olanlar sadece ‘üstesinden gelemeyeceğim’ şeyleri neden üstlendiğimi sorup duruyorlar.

Aslında Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip insanları ‘Boyun Eğen İsyanı’ yaşamaktan kurtarabilir çünkü Asiler, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanları dışsal beklentilere karşı koymaları için cesaretlendiriyor. Boyun Eğen kişilik eğilimine

sahip biri bununla ilgili şöyle söylemişti; “Bir Asi ile yaşamak bazen zor olabiliyor fakat bir tek hayır kelimesinden anlıyor. Onun için, bir şeyi yapmak istememek çok normal ve benden her şeye evet dememi beklemiyor. Bir şeyden dolayı yükümlü olmamanın, yükümlü olmaktan daha zor olduğunu hissettiğimden beri bu bana kendim olmam için daha fazla alan tanıyor.” Bu, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip insanların üzerlerinde hissettiği beklenti baskısından rahatlamalarına yardımcı oluyor.

Asi/Boyun Eğen çiftine Asi kişilik eğilimi tarafından bakarsak, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri Asi’nin günlük beklentileri görmezden gelmesini kolaylaştırıyor çünkü onun rahatlığına uyum sağlayabiliyorlar. Asi kişilik eğilimine sahip biri şöyle yazmıştı; “Günlük hayattaki işleri yaparak hayatımı kolaylaştıran birisi olarak eşimin mükemmel bir partner olduğunu söyleyebilirim fakat umarım o da hayattan keyif alması ve anı yaşaması için benim ona yardımcı olduğumu söyler.” Bu evlilik, iki tarafın da sürecin makul bir değiş tokuş olduğu fikrini kabul etmesi durumunda yürür.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip bir arkadaşım bana şöyle söylemişti; “Yaşadığımız yerde, arabalarda geçiş ücretleri için bir fişe ihtiyacımız var. Asi kişilik eğilimine sahip eşim için bunlardan bir tane aldım ve arabaya koyması için tezgahın üzerine bıraktım, fişi ‘kaybetmiş’ ve şu anda bu geçiş ücretini ödemediği için büyük bir ceza yedi.” “Peki, aile olarak, tüm paranın boşa gitmesine sinirlenmediniz mi?” diye sordum.

“Hayır çünkü yetkililerle görüşeceğimi ve onlara geçiş ücreti için fiş aldığımızı fakat bozuk çıktığını ve cezadan

muaf tutulmamız gerektiğini söyleyeceğimi biliyordu fakat yine de bu işi her hâlükârda ben yapmak durumunda kalacağım çünkü geçiş ücreti ödeme fikrinden nefret ediyor.”

Destekleyici kişilik eğilimine sahip biri olarak bu hikâyeye şaşırdığımı söylemem gerekiyor. Asi kişilik eğilimine sahip biriyle evli olan Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri de şundan bahsetti; “Evlenmeden önce, bir arkadaşımın evine ziyarete gittim ve buzdolabına yapıştırılmış olan ‘Onun’ ve ‘Benim’ şeklinde yazılmış günlük işlerle ilgili bir liste gördüm. Bir an çok şaşırdım ve ‘Asla böyle bir liste yapmam. Ben böyle yaptığımız işlerin puanlarını tuttuğumuz bir evlilik istemiyorum.’ diye düşündüm. Benim için uyum en önemli şey. Eşimin bir şeyleri yapıp yapmadığını düşünüp endişelenmek yerine daha fazla iş yapmayı tercih ederim.”

Destekleyici kişilik eğilimine sahip biri olarak, bana göre, onun yaptığı düzenleme bana adil gelmiyor. Eğer Jamie hiçbir şey üstlenmeden sürekli benden bir şeyler bekleseydi, bu beni hayal kırıklığına uğrattı. Belki, bu Boyun Eğen kişilik eğiliminin istemediği şekilde, başkalarına göre ne yapıp yapmadığımızın kaydını tutuyormuş gibi gözüküyor olabilirim.

Bir arkadaşım, içi buruk bir şekilde şöyle söylemişti; “Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, hepimizin sorumluluğunu üstlendiği kişilerdir.” Bu cümle, bu davranış kalıbının çelişkili bakış açısını ortaya koyuyor: Asi kişilik eğilimine sahip olanlar bağımsızdır. Hayatlarındaki olağan işlerden kaçmaları mümkündür çünkü başkaları onlar için günlük hayattaki bu görevleri üstlenir.

Aynı şekilde, bir yandan bir plana bağlı kalmayı reddetmek Asi kişilik eğilimine sahip olanlara kendilerini özgür hissettirirken, diğer yandan da onların bu davranışları başkalarını plan yapmak durumunda bırakıyor. Asi kişilik eğilimine sahip biri bunu şöyle açıklıyor; “Hayatım en çok, eşim (O bir planlayıcıdır.) bana önceden bu plandan bahsetmediği zamanlarda eğlenceli oluyor. Bana, ‘Herhangi birine ya da hepsine katılmak istersen, işte program.’ diyor. Böylece bir aktiviteden diğerine geçiyoruz, bu eğlenceli bir şey ve o anda kendiliğinden geliyormuş hissini yaratıyor.” Evet, ona bu hissi veriyor ve kendi seçimlerini yaptığını düşündürüyor fakat başka biri bunu önceden planlıyor.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar Sorgulayıcı ya da Destekleyici kişilik eğilimine sahip bir eş seçtiğinde daha fazla sorun yaşanabilir. Asi bir eşe ve çocuğa sahip olan Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip biri şöyle yazmış:

Fransız Direnişi sırasında Asi kişilik eğilimi ruhunun neden bu kadar fazla olduğunu şimdi daha iyi anlıyorum. Fakat şu anda Fransız Direnişi'nin olduğu dönemde yaşamıyoruz. Asi kişilik eğilimine sahip biriyle evlendiğim için pişmanım. Flört ettiğimiz zamanlarda benim isteklerim konusunda daha fazla uzlaşmacıydı. Evlendiğimiz anda, her şey duraksadı. Elimizden gelenin en iyisini yapıyoruz fakat bu Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri ile evli olmaktan daha zor. Onu da sorularımla çıldırtırdım.

Tüm evlilikler bu kadar zor olmuyor. Örneğin; bir yemekte Asi kişilik eğilimine sahip biri ile evlenmiş Des-

tekleyici birinin yanına oturdum. Bu evlilikle ilgili ne düşündüğünü daha hassas bir dille sorduğumda o bana şöyle dedi; “İyi gidiyor çünkü eşim çok anlayışlı ve sevgi dolu bir insan.” “İlginç...” diye düşündüm. Bu bir insanın kişilik eğiliminin, kişiliğinin tek bir yönü olduğuna dair iyi bir örnek. Ve şöyle devam etti; “Ondan bir şey yapmasını istediğimde, o anda verdiği cevap hayır oluyor. Fakat bir hafta ya da daha fazla bir zaman geçtikten sonra, benim görüşümü de hesaba katarak bu konuyla ilgili kendi teklifini sunuyor.”

“Ne gibi?”

“Örneğin; bir veranda yaptırmak istediğini söyledi ve ben de ona bunun kötü gözükebileceğini söyledim. O da ‘Yanıliyorsun, güzel olacak.’ dedi. Fakat bir hafta sonra yeni bir planla geldi ve bu daha az karışık gözükiyordu.”

“Anladım.” diyerek onayladım. “Peki, senin için büyük problem yaratabilecek bir şeyi hiç reddetti mi?”

“Tabii ki. Mesela, evlendiğimiz zaman teşekkür kartlarını yazmadı. Bu benim için önemli bir konuydu.”

“Peki notları sen yazamaz mıydın?” diye sordum.

“Yazardım! Fakat Bunu fark ettiğim anda hiçbirisinin kimden geldiğine bakmadan birçok hediyeı açmıştı ve artık bunun için çok geçti. Hâlâ bazen buna canım sıkılıyor ve bunu düşünebiliyorum.” dedi, iç çekerek.

Asi kişilik eğilimine sahip biri ile evlenen başka bir Destekleyici evliliklerinin dinamiğini şöyle açıklamıştı:

Eşim ve ben üniversitede tanıştık ve Kişilik Eğilimlerimiz başından beri belliydi; üniversitedeyken ben

başarılı bir şekilde okulu bitirdim, o notlarından dolayı okulu bırakmak durumunda kaldı. Eşim çok zeki biri olmasına rağmen, sevmediği bir proje olduğu zaman eğitmenin yönelttiği sorulara farklı sorular sorarak cevap veriyordu. Kendi belirlediği terimlerle öğreniyordu fakat derslerden kalmasına sebep oluyordu. Ayrıca eşim üniversitenin ikinci öğretim derslerine katılıyordu (Saat gece 12'de başlıyor.) çünkü bir şeyleri kendi belirlediği zamanda yapıyordu. Bense, üniversitede çift anadal yapan ve kendini adanmış şekilde kurallara uyan biriydim.

Eşimin genellikle benim önerdiğim ya da istediğim şeylerin tam tersini neden yaptığını anlamam biraz zamanımı aldı. Çoğu kişinin bu farklılıkları bir zorluk olarak görmesine rağmen, ben eşimin bağımsız oluşunu takdir ediyorum.

Eşimin Asi kişilik eğilimine sahip olması, bizim alışılmamış bir hayat yaşamamızı sağlıyor. Ben daha çok kariyer odaklı biri olduğum için o benim kariyerimde ilerlemem için birçok kez taşınmak zorunda kaldı yani şu anda aileyi geçindiren benim. Kendi tercihlerimizden dolayı, henüz çocuk sahibi olmadık. Eşim evde bir roman yazmak için çalışıyor. Yüksek lisans ve doktora eğitimimi tamamlarken beni finansal (ve duygusal) olarak destekledi ve daha sonra roman yazmaya başlamak için olabildiğince çabuk şekilde işten ayrıldı. Evdeki işleri paylaşıyoruz ve herkes kendi yemeğini hazırlıyor.

Onun Asi kişilik eğiliminin, konu kendi hayat tercihlerine geldiğinde (bazen benim tercihlerimle çe-

liştiğinde zor olmasına rağmen) benim karışmayacak olmam anlamına gelmesi takdir edilmeye değer çünkü onu gerçekten hiçbir şey yapmaya zorlamıyorum.

Tüm ilişki kombinasyonlarında olduğu gibi, başarı; sevdiğimiz kişinin pozitif yönlerine odaklandığımızda yaşanmaya başlıyor.

Asi Kişilik Eğilimine Sahip Bir Çocuk İle Baş Etme Yolları

Asi kişilik eğilimine sahip birçok kişi gençken kimsenin onlara bir şey yaptıramadıklarını fark ettikleri andan bahsetti. Asi kişilik eğilimine sahip biri şöyle yazmıştı; “Yerde oturuyordum ve annem ayakkabılarımı giydirmeye çalışıyordu ve ben de ‘Bana bunu yaptıramayacaksın.’ diye düşündüm ve yapmayı reddettim. Orada tam iki saat oturdum.”

Asi kişilik eğilimine sahip bir çocuk zorlu bir mücadele gerektirebilir. Bir şey yapılması istendiğinde ya da söylendiğinde, buna karşı koyma eğilimindedirler. Kendi belirledikleri yolu seçmek isterler ve başkalarının onlardan bir şey beklemesini istemezler. Bir arkadaşım şöyle söylemişti; “Kızıma beş dakika içerisinde yemeği hazırlayacağımı söyledim ve o da bana ‘Dört dakikaya ne dersin?’ diye cevap verdi.”

Gerçek şu ki katı ebeveyn, öğretmen ve koçların Asi kişilik eğilimine sahip olanları zorlamak istemesi tamamen ters tepen bir stratejidir. Asi kişilik eğilimine sahip on beş yaşındaki biri bunu şöyle açıklamıştı:

Destekleyici kişilik eğilimine sahip, tutucu, kısıtlayıcı ve disiplin odaklı olan babamın yanına taşınana kadar on iki yıl boyunca serbest olan ve özgürlük tanıyan annemle birlikte yaşadım. Babamla birlikteyken, onun istediği bir şeyi yaptığımda kendini başarılı hissediyor ve “Keşke bunu daha sık yapsan.” diyor. Bunu yapmadığı zamanlarda gayet iyi bir ilişkimiz var fakat ne zaman benden bir şey yapmamı istese buna karşı çıkıyorum. Beni anlamıyor ve bu yüzden tembel ve saygısız olduğumu düşünüyor.

Ne yazık ki bu baba Asi kişilik eğilimine sahip bir çocuğa ne yapacağını söylemenin işe yaramadığını fark edememiş. Elbette, kötü sonuçları olabileceği belirtildiğinde çocuğa bir şey yaptırmak mümkün olabilir fakat uzun dönemde bunu kabul ettirmek zordur.

Peki ne işe yarar? Yetişkinlerde işe yarayan formülün aynısı: Bilgi, sonuçlar ve tercih. Bu formülü söylenip durmadan ve rahatsız etmeden uygulamak gerekiyor.

Bu zor bir şeydir. Asi kişilik eğilimine sahip bir çocuğun yapmak istediği şeylere izin vermek ürkütücü olabilir fakat onları belirli bir yoldan gitmeye zorlamak olumsuz sonuçlar doğurabileceği için, onların kendi yargılarına güvenmek daha etkili olacaktır. (Göründüğü kadar riskli.)

Asi kişilik eğilimine sahip bir çocuğun ebeveyni bunu şöyle açıklıyor; “Asi kişilik eğilimine sahip bir çocukla tartışmanın en iyi yolu, bir karar vermesi için ona bilgi vermek, konuyu kendi başına cevaplayabileceği şekilde bir soruya dönüştürmek, kararı ona bırakmak ve eyleme

geçmesine izin vermektir. Herhangi bir seyirci olmadan kararı ona bırakın. Seyirci=beklentiler. Onu izlemediğinizi düşünürse, beklentinize karşı koyma ihtiyacı duymayacaktır.”

Asi kişilik eğilimine sahip olan çocuklarla ilgili ciddi bir konu daha var: Bir çocuğun okulu bırakmak istemesi. Çocuğunun kişilik eğilimine uyum sağlamaya karar veren ailenin bir üyesi şöyle demişti:

Kız kardeşim Lynne, kesinlikle Asi kişilik eğilimine sahip. Anaokulundan beri zorluk yaşıyor ve bu zekâyla ilgili bir problem değil. Lise öğrenimi boyunca, okulu bırakmaktan bahsetti. Bu yaz, sonunda bırakacakmış gibi gözüküyordu. (Sadece bir yılı kalmıştı.)

Ailem Lynne’le bu konuyu konuşmadan önce, anneme Lynne’e okulu bırakması için izin vermesini önerdim. Lynne’in Asi kişilik eğilimine sahip olduğunu ve istediği şeyi yapmak için nasıl hareket edebileceğini açıkladım. Annem isteksiz bir şekilde bunu kabul etti.

Birkaç hafta geçtikten sonra, Lynne okulu bırakmak yerine, liseyi dışarıdan bitirmekten bahsetmeye başladı. Şu anda da okula geri dönüyor. Planını, onun ihtiyaçlarına uygun olacak şekilde tekrar düzenlediler.

Şüphesiz, ailemin Lynne’i kendi kararını vermek için serbest bırakması bu sonucu almamızı sağladı. Şu anda kendi hayatını kontrol edebildiğini ve bunun kendi kararı olduğunu hissediyor. (Ki öyle.) Eğer

onu okulda kalmaya zorlasalardı neler olabileceğini merak etmeden duramıyorum.

Bir öğretmen de benzer bir olaydan bahsetmişti:

Yerel şehir hapishanesinde, GED sınavına hazırlık ve lise öğretimi kısmında öğretmenlik yapıyorum. Son zamanlarda, gözüme çarpan bir öğrencim vardı; nöbetçilerle tartışıyordu ve ödevlerini yapmıyordu. Bana GED sınavını gerçekten kazanmak istediğini söylediğinde ona inanmıştım fakat henüz bir ilerleme kaydedemedi.

Onun, Asi kişilik eğilimine sahip olduğunu anlamaya başladım. Sizin teorinizi onunla paylaştım ve bu, onun yeni ve daha olumlu bir yolda ilerlemesini sağladı. Ona ödevini yapıp yapmadığını sormayı bıraktım ve her gün nasıl bir yöntemle çalışmak istediğine karar vermesi için serbest bıraktım: Bilgisayardan, grup derslerine katılarak ya da nasıl istiyorsa öyle çalışabilir. Şu anda beş sınavın tamamını geçti ve lise eğitimini tamamladı.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar ancak yapmak istedikleri şeyleri yapabilirler.

Bir yetişkin, Asi kişilik eğilimine sahip bir çocuğa bir şey yapmasını söylediğinde ya da ondan bir şey yapmasını istediğinde karşı koyma ihtimali yüksek olduğu için, kullanılan dile dikkat etmek ve emir verildiğini hissettirecek herhangi bir sözcük kullanımından kaçınmak çok önemlidir. Örneğin; ebeveynlerin söylediği, "Tatlım,

Jane Teyze'ne ne kadar güzel vakit geçirdiğinden bahset.” cümlesi bir emirmiş gibi gözükmeyebilir fakat bu bir emir cümlesi. Asi kişilik eğilimine sahip bir çocuk belki de o anda nazik bir şeyler söyleyecekti fakat bu cümleden sonra asla söylemez. Bunun yerine, ebeveynler Jane Teyze'ye giderken arabada şöyle söyleyebilir; “Jane Teyze'yi ziyaret etmek çok eğlenceli olmamasına rağmen, sen her seferinde ona teşekkür etmeyi unutmuyorsun. Onunla konuşurken çok düşünceli bir davranış sergiliyorsun.” Bunu söyledikten sonra nasıl hareket edeceği ile ilgili kararı ona bırakın.

Bir müzik öğretmeni, Asi kişilik eğilimine sahip bir öğrencisine olan yaklaşımını nasıl değiştirdiğinden bahsetmişti:

Asi kişilik eğilimine sahip bir öğrencime 'engelleyici' yerine bir lider olması için yardım etmeye çalışıyordum. Bu sırada ondan bir sürü şey yapmasını ve yanındakilere yardım etmesini istedim. Sorumlu olmayı istiyor ve bundan memnun oluyormuş gibi gözüküyordu... Peki, neden liderlik etme ya da arkadaşlarına yardım etme konusunda bir şey yapmaya çalışmıyordu? Onun Asi kişilik eğilimine sahip olduğunu ve benim kararım ile değil, kendi kararıyla liderlik yapmak ya da yardım etmek istediği için direnç gösterdiğini öğrendim. Bu yüzden sınıfa şöyle bir şey söyledim; “Hadi bakalım, hepiniz aynı anda bana şarkınızı söylerken el hareketlerinizi yapmaya başlayın. Kimin iyi yaptığını görmek istiyorum, buna göre bir lider bulacağım.” Şu anda bir tercih hakkı var:

Daha iyisini mi yapacak yoksa kendini geri mi çekecek? Evet, gerçekten çok çaba harcadı. Ve ona "Kendi bölümünün lideri olmak ister misin?" diye sordum. Ona sadece sordum, bunu yapmasını söylemedim ve o da isterim dedi. Aman Tanrım, liderlik etmekten dolayı heyecanlı olduğunu da gördüm.

Asi kişilik eğilimine sahip bir çocuğun enerjisini ve ilgi alanlarını yönlendirmek için, onun bir aktiviteden keyif alıp almadığını görmesini sağlamak faydalı olacaktır böylece çocuk onu yapmaya devam eder. "Wow, gazetede yazmaktan keyif alıyorsun sanırım, isminin gazetede çıktığını ve gazetede herkesle arkadaş olduğunu görmek gerçekten keyifli." "Onur listesinde adını görmek bana gerçekten kendimi iyi hissettirdi."

Aile ve öğretmenler, Asi kişilik eğilimine sahip olan çocukların bir beklentiyi karşılaması için gerekli sebepleri değerlendirmesine yardımcı olabilirler. Örneğin; "Çocuklar, bu dönem iyi not alanlar önümüzdeki dönem Beyaz Saray gezisine gitmeye hak kazanacaklar." Asi kişilik eğilimine sahip bir müzik öğretmeni şöyle söylemişti; "Asi kişilik eğilimine sahip öğrencileri motive etmek için, öğrencilere bir müzik aletini iyi çalarlarsa, birçok imkâna sahip olabileceklerini vurguluyorum. Bu bende de işe yarayan bir şey... Takdir edilme fırsatı!"

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, yapılacak eylemde kısıtlama ve görev duygusu yerine tercih hakkı, özgürlük ve kendini ifade edilme şansı varsa, buna yanıt verme ihtimalleri yüksektir. "Eğer bisiklet süremezsen arkadaşların seninle dalga geçecek." yerine "Bisiklet sürmeyi öğ-

renmek istediğinde bunu yapabilirsin ve arkadaşlarınla eğlenceli maceralara atılabilirsin.” gibi bir cümle söylemek daha iyi olacaktır.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar için, bir beklentiyi karşılamadığında karşılaşacağı sonuçları açıkça ifade etmek ve bu sonuçları tecrübe etmeleri için onlara fırsat vermek önemlidir. Fakat bu aile ve çocuk için can sıkıcı olabilir. Asi kişilik eğilimine sahip biri bununla ilgili şöyle söylemişti:

Asi kişilik eğilimine sahip biri olarak şunu söyleyebilirim: Bu kişilik eğilimine sahip olanlar, en iyi kendi kararlarının sonuçlarına katlanarak bir şeyleri öğrenirler. Faturalarımı zamanında ödediğime ve evimde her şeyin yolunda olduğuna dair emin olabilirsiniz. Asi kişilik eğilimine sahip bir çocuğunuz varsa, kararlarının sonuçlarından bir şeyler öğrenirken onunla birlikte buna katlanmak durumunda kalabilirsiniz. Fakat bunun olmasına ne kadar çabuk izin vererseniz, onlar da nelerin bedelini ödeyip ödemeyeceklerini o kadar kısa zamanda öğrenirler.

Aynı zamanda, Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, kimlik duygusu ile de motive olurlar bu yüzden bir eylemi çocuğun değerlerine uygun olan bir kimlikle bağdaştırmak faydalı olacaktır. Asi kişilik eğilimine sahip biri şöyle söylemişti:

En etkili yaklaşım, Asi kişilik eğilimine sahip birine kimliğiyle bağdaştırabileceği bir tercih hakkı vermek olacaktır. Örneğin; dakik olma konusu yıllarca

annemle aramda bir gerilim olmasına sebep oldu. Bununla ilgili söylenip durdu, nazikçe uyardı ya da bağırdı; hiçbiri işe yaramadı. Sonunda bir gün şöyle dedi; “Bak, şu anda sana güvenemeyeceğimi düşünüyorum. Ayrıca, beni beklettiğinde kendi zamanının benimkinden daha önemli olduğunu hissettiriyorsun. Eğer istediğin başkalarının güvenmediği ve onları önemsiz hissettiren biri olmaksa, tamam. Ya da insanların güvendiği ve onları değerli hissettiren biri de olabilirsin. Bu senin seçimin.” O anda sanki bir şeyler değişmiş gibiydi. Annem bana bir tercih hakkı verdiği için bunun benim dürüst biri olmamla nasıl bir ilgisi olduğunu anlamıştım. Ondan sonra bunu yapmak çok kolay oldu.

Ayrıca, bir şey keyifliyse, Asi kişilik eğilimine sahip birinin onu yapma ihtimali daha yüksektir. Asi kişilik eğilimine sahip bir çocuk için (ve tabii ki bu birçok çocuk için geçerli) bir aktiviteyi daha eğlenceli kılmak faydalı olacaktır. Bir baba şöyle bir anısından bahsetti; “Oğlumun dişlerini fırçalamasını sağlamak için bununla ilgili oyunlar üretiyoruz. Bir temizleme makinesi ya da bir ayının dişlerini temizleyen bir veteriner olduğunu varsayıyor.” Asi kişilik eğilimine sahip bir çocuk mücadeleden de keyif alabilir; “İki dakikadan daha kısa sürede hazırlanamazsın, eski rekorunu kırabilir misin?”

Asi kişilik eğilimine sahip bir çocukla baş etmede kullanılan faydalı yöntemlerden birisini favori kitaplarımdan biri olan Laura Ingalls Wilder’ın *These Happy Golden Years* kitabında görmüştüm. Sadece on altı yaşında olan

Laura (Sorgulayıcı) öğretmenlik yapıyor ve öğrencisi Clarence çalışmayı reddeden Asi kişilik eğilimine sahip birisi. Ödevlerini yapması gerektiğinin söylenmesine katlanamıyor, öğrenmek isteyen zeki bir çocuk olmasına rağmen buna karşı çıkıyor.

Laura, çocuğun ailesine bu konuda danıştığında, annesi “Ona hiçbir şey yaptırmaya çalışmayın çünkü yaptıramazsınız.” diyor. Bu yüzden Laura yaklaşımını değiştiriyor. Diğer öğrencilere ödevlerini dağıttıktan sonra ona “Bu senin için geçerli değil, Clarence, bu senin için uzun olabilir. Sence bunun ne kadarını öğrenebilirsin? Üç sayfa senin için çok mu fazla olur?” diyor.

Bu yöntemle, aslında iki şey yapıyor. İlk olarak, tercihi ona bırakıp özgürlük tanıyor. İkincisi de Asi kişilik eğilimine sahip olanların genellikle karşılık verdiği bir tür mücadelenin içine dâhil ediyor. Öğretmenin ona üç sayfanın onun için uzun olabileceğini söylemesi ve diğer arkadaşlarının onun ilerisinde olduğunu görmesi, onun “Sana göstereceğim.” şeklinde düşünmesine sebep oluyor. Bir hafta içerisinde, Clarence sınıftaki arkadaşlarına yetişiyor.

Asi kişilik eğilimine sahip olanların, başkalarının değil kendi istediklerini yaptığını hissetmesi çok önemlidir. Asi kişilik eğilimine sahip biri şöyle yazmıştı; “Eğer bana bir şey yapmamı söylersen, kendimi senin esirinmiş gibi hissediyorum. Fakat bana ‘Dört seçeneğin var, kendin karar ver.’ dersen, bunlardan birini yapma ihtimalim çok daha yüksek.” Asi kişilik eğilimine sahip çocukların büyükanne ya da büyükbaba ile ilişkilerinin çok yakın olduğunu fark ettim; belki de çocuklar, bu kişilerde daha

az beklenti ile aile bağlarının yakınlığını hissediyorlardır.

Asi kişilik eğiliminin bakış açısını bildikleri için, Asi kişilik eğilimine sahip biri çocuklarını daha kolay yetiştirebilir. Asi kişilik eğilimine sahip bir anne şöyle yazmıştı; “Dört yaşındaki kızım da benim gibi Asi kişilik eğilimine sahip. Sadece kendi için değil bizim için de kararlar almaktan ve tercih yapmaktan keyif alıyor. Bunu tam olarak anladım ve ben de onu kendi kıyafetlerini ve benim kıyafetlerimi seçmesi, anaokuluna gitmek yerine uyuması, kahvaltı için makarna ve akşam yemeği için yumurta yemesi konusunda serbest bırakıyorum.” Tabii ki bu tür bir anne çocuk eşleşmesinin kendi içinde zorlukları var. Asi kişilik eğilimine sahip bir arkadaşım iç geçirerek şunları söylemişti; “Restorana gittiğimizde, oğluma pipetle masanın üzerine hardal dökmeyi bırakması gerektiğini söylemek istemiyorum. Çünkü ben de söylenmesini istemezdim.”

Her zaman olduğu gibi, Kişilik Eğiliminin ne olduğunu fark ettiğimizde, o kişiyle daha etkili bir iletişim kurabiliyoruz. Birini ne kadar seversek sevelim, ona nasıl ulaşacağımızı bilmiyorsak, tüm iyi niyetli sözcüklerimiz ya da eylemlerimiz boşa gidiyor.

Asi Kişilik Eğilimine Sahip Hastalarla ya da Sağlık Alanındaki Müşteriler ile Baş Etme Yolları

Asi kişilik eğilimi ciddi sağlık konularında rol oynayabilir.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar yapılması istenen

bir şeye karşı çıktığı için, Destekleyici, Sorgulayıcı ya da Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlarda işe yarayan birçok strateji, onlarda ters tepebilir. Sağlık konularında Asi kişilik eğilimine yardımcı olmaya çalışan kişiler için bu sinir bozucu olabilir; iyi niyetli bir tavsiye, cesaretlendirme, hatırlatma ya da bir nasihat onlar için iyi olacak bir şeyin tersini yapmalarına sebep olabilir. Sağlık durumu bile başlı başına karşı çıkılacak bir şey olarak görülebilir. Örneğin; Asi kişilik eğilimine sahip biri bunu şöyle açıklıyor:

Tip 1 diyabet hastasıyım ve bu sağlık probleminin nasıl hissedeceğimi ve ne yapacağımı kontrol etmesi ile mücadele ederken zor zamanlar geçiriyorum. Kendime bakmamın 'diyabetimi kontrol etmek' olarak görülmesi gerektiğini biliyorum fakat bunu anlamış gibi hareket edemiyorum. Kan şekeri seviyemi neredeyse hiç kontrol ettirmiyorum, hızlı etkiden insülini düzensiz bir şekilde kullanıyorum; yemek saatlerimi planlamaktan hoşlanmıyorum! Gittiğim endokrinoloji uzmanını yıllardır görmedim bu yüzden hemogloblin A1C seviyemi bile bilmiyorum.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, 'doktorun talimatlarını izleme' fikrine tahammül edemezler. Aslında, bir doktor Asi kişilik eğilimine sahip birini "Çok iyi gidiyorsun, talimatları eksiksiz yerine getiriyorsun." diye övdüğünde, bu kişi, özgür olduğunu göstermek için anında talimatlara uymayı bırakacaktır.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, bir eylemin kendi

seçimi olduğu hatırladığında daha başarılı olurlar. Asi kişilik eğilimine sahip birine “X yapman gerekiyor.” demek yerine, bir doktor “Tabii ki bu senin tercihin fakat X daha etkili bir yöntem.” “X’ i denemeyi düşündün mü?” “X hakkında ne düşünüyorsun?” “Bazı insanlar X yönteminin onlarda işe yaradığını fark etti.” ya da “İşte, değerlendirmen için X,Y ve Z yöntemlerini içeren bazı planlar bunlar.” şeklinde bir öneri verebilir.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, kendilerine dayattıkları kurallara bile karşı çıkarlar. Asi kişilik eğilimine sahip bir üniversite öğrencisi bunu şöyle açıklıyor; “Aşırı kiloyla mücadele ediyorum fakat gece yemek yemeye başlıyorum. Ya da ekmeği bırakacağım dediğim anda gidip en güzel mayalı ekmeği alıyorum.” Asi kişilik eğilimine sahip bir başka kişi, kendi kurallarına karşı çıkma durumundan kaçınmak için daha zekice bir yol bulmuş; “Eğer sağlıklı beslenmek istiyorsam, ilk olarak çikolata ya da diğer zararlı şeylerden yiyeceğim. Böylece kendime ‘Savaşı kazandım, ne istersem onu yapıyorum.’ diyebileceğim. Günün geri kalan kısmında da kendime ne yapılması gerektiğini söyleyerek kendime karşı çıkma durumundan kurtulacağım.”

Asi kişilik eğilimine sahip birine yardımcı olabilmek için -her zamanki gibi- bilgi, karşılaşacağı sonuçlar ve tercih hakkı sunmak en etkili yöntem olacaktır. Destekleyici kişilik eğilimine sahip bir doktor şöyle söylemişti:

Ben bir aile hekimiyim; kilo vermesi ve prediyabet/insülin direncini tedavi etmek için yardımcı olmaya

çalıştığım fakat önerilerime karşı çıkan bir hastam var. Onunla konuştukça 'Asi' kişilik eğilimine sahip olabileceği aklıma geldi. Yöntemimi değiştirdim ve birçok insanda işe yaradığını bildiğim direktif verme yöntemini kullanmak yerine 'eğer isterse' deneyebileceği bir öneri listesi hazırladım. Bir sonraki muayeneye geldi ve önerilerimden birini kabul etti. Kilo vermeye başladı ve kendini daha iyi hissediyordu. Bu yöntemin direktif verme yöntemi ile aynı sonucu vereceğini düşünmemiştim. Direktif verme yöntemi, Destekleyici, Boyun Eğen ve aynı zamanda Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip insanlarda işe yarıyor çünkü her zaman verdiğim tavsiyenin detaylı olarak açıklamasını yapıyorum. Fakat Asi kişilik eğilimine sahip birinde bu strateji işe yaramıyor.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, günlük kilo bilgileri ya da ne kadar ilerleme kaydettikleri ile bilgilerden faydalanır ve gösterdikleri çaba ile ilgili gözlemleri, “Her gün 10.000 adım atman gerekiyor bu yüzden bu adım takip cihazını kullanmalısın.” yerine “Ne kadar egzersiz yaptığını bilmek senin için faydalı ve ilginç olabilir.” diyerek aktarmak faydalı olacaktır.

Tercih, özgürlük ve keyif alma ile ilgili söylemler, Asi kişilik eğilimine sahip olanlarda işe yarar: Bu ilaç/diyet/rutin egzersiz/günlük alışkanlık senin daha iyi hissetmeni sağlayacak, daha fazla enerji verecek, ağrılarını giderecek, senin için ilginç bir deneyim olacak, performansını güçlendirecek, cinsel hayatını iyileştirecek yani sana istediğin hayatı verecek. Bir beslenme uzmanı kişiye şöyle

söyleyebilir; “Bir müşterim şekeri bıraktığında dayanıklılığının arttığını ve tenisi daha iyi oynadığını fark etti.” Asi kişilik eğilimine sahip birine ne yapacağını söylemek yerine, beslenme uzmanı onun ne yapacağına karar vermesi için bilgi vermelidir. Asi kişilik eğilimine sahip biri şöyle bir anısından bahsetti:

En çok sevdiğim kişisel antrenörüm her zaman “Belki bunu bir hafta denemek isteyebilirsin eğer sevmezsen, daha fazla sürdürme.” diyordu. Baskı yok, suçlama yok, gerçek kurallar yok; bu sadece bir kendini keşfetme sürecidir. (Ve her zaman talimatlara karşı olacağım.) Programları çok düzenli bir şekilde uygulamıyorum. Tüm 30 günlük programlar bana kendimi kısıtlanmış hissettiriyor. Bu programları uygulamayı seçersem, kurallardan birini ihlal etmem gerekir.

Yardımcı olmak için şunları da söylemek mümkün; “Haftalık olarak alacağın ilaçları planlamam senin hayatını kolaylaştırır mı?” “Seninle gelirsem yürüyüş yapmaktan keyif alır mısın?”

Asi kişilik eğilimine sahip olan eşinin, sigarayı bırakması konusunda çaresiz kalmış birinden bir e-posta almıştım. Kendi bırakmak istemesine rağmen, uyarılarının işe yaramamasına şaşırmmamak gerekiyor. Benden bu konuyla ilgili bir tavsiye istemiş, ben de şöyle yazdım:

Belki Asi kişilik eğilimine sahip eşiniz sigarayı bırakma ile ilgili düşünce şeklini değiştirebilir.

- Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, kısıtlanmak-

tan ve kapana kısılmışlık hissinden nefret ederler. Bu yüzden sigara içmenin bir kapan olduğunu görmeli; “Bağımlılığa zincirlenmiş gibiyim, sigaralarım olmadan çaresizim.”

- Asi kişilik eğilimine sahip olanlar sömürülmekten nefret ederler; “Paramı büyük tütün firmalarına saçıyorum.”

- Asi kişilik eğilimine sahip olanlar kendi kimliklerini ifade etmek isterler; “Sigara içmiyorum. Bu benim olmayı seçtiğim kişi ve bunu yapmak istiyorum.”

- Asi kişilik eğilimine sahip olanlar keyif almaya önem verirler; “Kötü bir nefes ve öksürük olmadan uyanmak harika olacak ve bu bana kendimi daha enerjik hissettirecek ve merdivenleri çıkarken nefes nefese kalmayacağım.”

- Asi kişilik eğilimine sahip olanlar özgürlüğe değer verirler; “Ofis ya da havaalanı gibi yerlerde sigara içmek istediğimde nereye gitmem gerektiği ile ilgili bir sürü emir yağdırıyorlar.”

- Asi kişilik eğilimine sahip olanlar bir şeyleri kendi belirledikleri şekilde yapmak isterler: Standart bir bırakma programını uygulamak yerine sigarayı bırakmak için kendine özgü bir çözüm yolu bulabilir.

- NOT: Asi kişilik eğilimine sahip olanların ilk hamlesi her zaman “Sana göstereceğim.” olur. Bu yüzden şöyle söylenebilir; “Tatlım, sanırım sigarayı bırakmak senin için zor olacak. Bu sigaralar gerçekten seni bağımlı hâle getirmiş. Hiçbir zaman bırakabileceğini sanmıyorum. Belki de denemeyi bırakmalısın.”

Bu e-postadan sonra konuyla ilgili gelişmeleri ifade etmek için tekrar bir e-posta atmış; “En etkili strateji son maddeyi uygulamak oldu. Ona, on sekiz yaşındaki oğlumuzun onun hakkında bu kadar yaşlı birinin sigarayı bırakamayacağını (doğru) düşündüğünü söyledim ve tam olarak ‘Sana göstereceğim.’ yanıtını aldım.”

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar aynı zamanda düzene karşı çıkmaktan ve birçok insanın kandığı oyunlar için fazla zeki olduklarını kanıtlamaktan keyif alırlar. Asi kişilik eğilimine sahip biri kendine has bir yöntemle içkiyi nasıl bıraktığını şöyle anlattı:

İçmeyi sevdiğimi fakat kilo almaktan, çok para harcamaktan, partilerde kendimi mahcup edici durumlara sokmaktan ya da akşamdan kalma olmaktan keyif almadığımı keşfettim. İçki ve zevk alma ile ilgili dünyada bize yalan söylenildiğini -TV’de sürekli yiyip içen, hastalanmayan, yoksullaşmayan ya da şişmanlamayan incecik ve güzel insanların gösterilmesi gibi- fark ettiğimde bırakmam daha kolay oldu.

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, değerlerini yaptıkları eylemlerle ifade etmek isterler, bu yüzden bir alışkanlığı önemli bir kişilik özelliği ile bağdaştırmak Asi kişilik eğilimine sahip birinin değişmesi için ona yardımcı olabilir.

Asi Kişilik Eğilimine Sahip Biri Olarak Kariyer Seçimi Yapmak

Tekrar söylüyorum: Asi kişilik eğilimine sahip olanlar yapmak istedikleri şeyleri yapabilir. Asi kişilik eğilimine sahip olanlar bunun farkında olarak yapacakları işleri seçebilme, kendi planlarını yapabilme esnekliği sağlayan ve diğer insanlara hesap verme yükümlülüğünden kaçınabilecekleri bir kariyer ararlar. Asi kişilik eğilimine sahip birçok kişiden, beklentisi olmadan her günü farklı yaşamak için ne kadar mücadele verdiklerini dinledim. “Çok esnek bir iş programım var. Daha önce bir ofiste çalışıyordum ve bundan gerçekten nefret ediyordum. Şu anda bir restoranda İnsan Kaynakları ve Proje Müdürü olarak çalışıyorum, genellikle evden çalışıyorum ve bazen de restorana gidiyorum. Her gün iş planımı kendim yapıyorum ve böylece her günüm farklı geçiyor.” “Bilgi Teknolojileri alanında girişimciyim. Çok sıkılıyorum ve çok fazla iş değiştiriyorum, neyse ki çok uzun süre işsiz kaldığım bir dönem olmadı.” “Vergi uygulamalarında mali müşavir olarak çalışıyorum. Teslim tarihleri, saçma ve nedensiz kurallarla mücadele ediyorum. Fakat bunu serbest çalışarak yapıyorum kendi işimi ve müşterilerimi kendim kontrol ediyorum.”

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar genellikle kendi işlerini kuruyor çünkü kendilerinden başka kimseye hesap vermek istemiyorlar fakat bir yandan da kendilerine de hesap vermekten hoşlanmıyorlar. Bir teknoloji konferansında Asi kişilik eğilimine sahip biri ile tanıştım ve bana “Kendim için çalışmak zorundayım çünkü her sabah kalkıp kendi istediğim şeyi yapmak istiyorum.” demişti.

Onu biraz zorlayarak “Fakat kendi işini kurmuşsun ve istemesen bile yapman gereken görevler olacak.” dedim.

Hüzünlü bir şekilde bunu kabul ederek, “Evet, bu çok büyük bir problem, gerçek anlamda yapmak zorunda kalana kadar bu işleri yapamıyorum. Bu benim işime zarar veriyor.” dedi.

Asi kişilik eğilimine sahip başarılı bir girişimci bana şöyle söyledi; “Kendi başımıza çok etkili olamıyoruz. Yönetim detayları, teslim tarihleri ve bunun gibi şeylerden hoşlanmıyoruz. Bu yüzden eşimle birlikte üç girişim başlattık. O Destekleyici kişilik eğilimine sahip biri ve benim Asi tarafımı dengeliyor, birlikte harika bir takım olduk.”

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, onlara zorlu görev verildiği ve bu zorlu görevin kendi belirledikleri şekilde üstesinden gelebilecekleri durumlarda başarılı olur. Belki de bu nedenle satış yapmak birçok Asi kişilik eğilimine sahip kişiye cazip geliyordur çünkü satışta en önemli şeyin elde edilen sonuçlar olma ihtimali yüksektir. Asi kişilik eğilimine sahip birinin eşi şöyle bir gözlemini paylaşmıştı; “Eşim patronu ile sürekli tartışıyor fakat aynı zamanda işyerindeki en başarılı satış elemanı. Satışı kaybetmesine sebep olabilecek şekilde patronunun koyduğu kurallara karşı çıkmasına ‘rağmen’ değil, karşı çıktığı ‘için’ başarılı.”

Yaratıcılık gerektiren sektörlerde de aynı şekilde, en önemli şey elde edilen sonuçlardır. TV Yazarı ve Yapımcı olan kız kardeşim Elizabeth şöyle bir gözleminden bahsetmişti; “Hollywood’da Asi kişilik eğilimine sahip olanların, iyi bir şey ürettikleri sürece, kuralları çiğnemesi göz

ardı edilebiliyor. Aynı zamanda, özellikle yönetmenler, kendi belirledikleri şekilde işlerini yapmak istiyorlar ve diğer insanların ne düşündüğünü önemsemiyorlar; etrafındaki herkes için süreç kötü geçse bile bu mükemmel sonuçlar elde etmelerini sağlıyor.”

Asi kişilik eğilimine sahip bir şirket avukatıyla konuştum -bu kişilik eğilimine sahip birine uygun bir meslek gibi durmuyor- ve “Bunu nasıl yapıyorsun?” diye sordum.

“İşimi seviyorum. İnsanlar risk almak istediklerinde, kriz yönetimi sırasında işe ben dâhil oluyorum. İşler yolunda gitmediğinde, onları parçalara ayırıyorum ve yanlış neredeyse onu düzelterip tekrar yoluma devam ediyorum. İşler durağan olduğu ve kurallar dayatıldığı anda bunalıyorum.”

Daha önce de belirttiğim gibi, aynı zamanda Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, polis, ordu ya da ruhban sınıfı gibi sıkı yönetimin olduğu alanlara da kendilerini yakın hissedebilirler.

ÖZET: ASİ İLE BAŞ ETME YOLLARI

Hem dışsal hem de içsel beklentilere karşı çıkarlar.

Özgürlük, tercih, kimlik ve kendini ifade etme konularına çok değer verirler.

Biri onlardan bir şey yapmasını istediğinde ya da onlara bir şey yapmasını söylediğinde karşı çıkmaları muhtemeldir.

Zorlu görevlere karşılık verebilirler; “Sana göstereceğim.” “Beni izle.” “Beni buna zorlayamazsın.” “Sen benim patronum değilsin.”

İstemedi, görev bilinciyle ya da sebebine inandıkları için harekete geçmeyi seçebilirler.

Onların istediği bir şey bile olsa, kendilerine ne yapılması gerektiğini söylemekte zorluk yaşarlar.

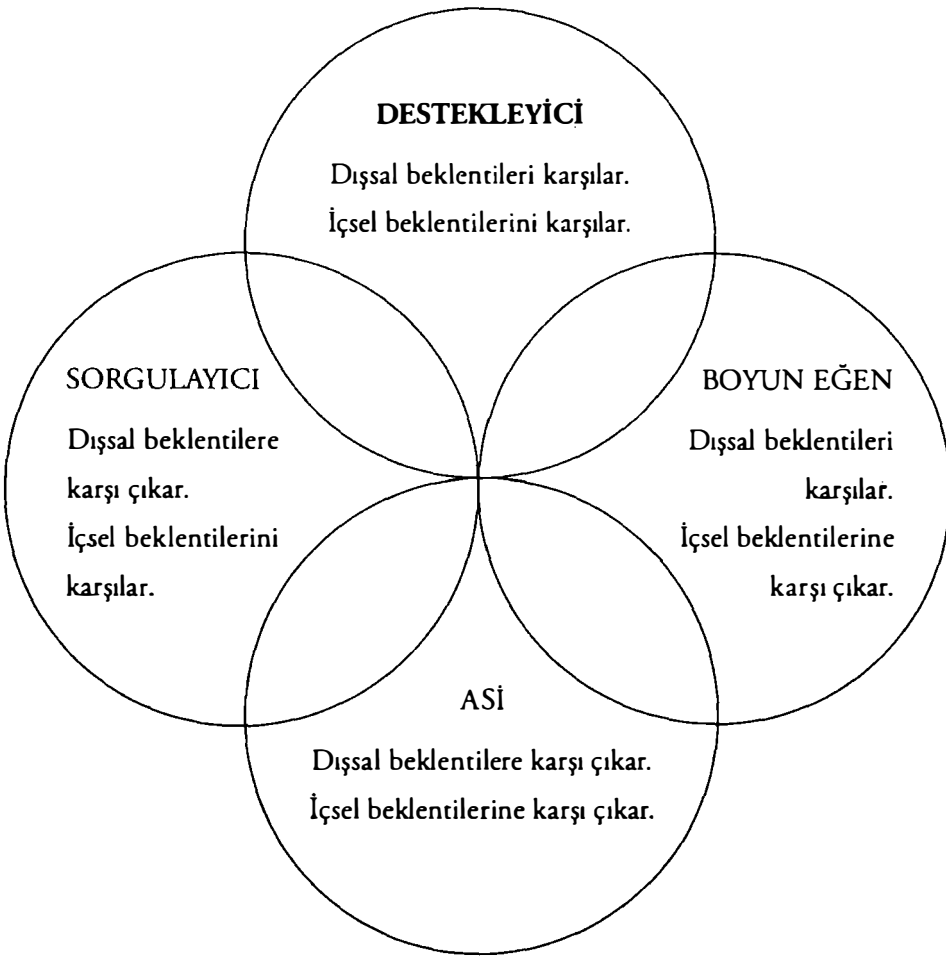
Kendi belirledikleri şekilde ve zamanda zorlu bir görevi yerine getirirler.

Denetim, tavsiye ya da talimatlara iyi bir şekilde tepki vermezler.

Yetki verme konusunda başarılı olma eğilimleri vardır.

Eğer uzun süreli bir ilişki içindelerse, partnerleri büyük ihtimalle Boyun Eğen kişilik eğilimine sahiptir.

DÖRT KİŞİLİK EĞİLİMİNİN UYGULANMASI



Dört Kişilik Eğilimi'nin Birbiriyle Eşleşmesi

Hiçbir ilişki, kişilik eğilimleri yüzünden kesin olarak başarılı ya da başarısız olmaz. Bununla birlikte, farklı kişilik eğilimlerine sahip insanlar, romantik ilişkide, ebeveyn çocuk ilişkisinde, iş ilişkisinde ya da herhangi bir ilişkide eşleştiklerinde belirli davranış kalıpları ortaya çıkar.

Birisiyle tanıştığımızda, genellikle, o kişinin bir zaman sonra bizi sinirlendirecek özellikleri o anda bize ilgi çekici gelir. Asi kişilik eğilimine sahip birinin kurallara bağlı kalmayı reddetmesi, Destekleyici kişilik eğilimine sahip birinin başlarda ilgisini çekebilir ya da Asi kişilik eğilimine sahip biri Destekleyicinin işleri yoluna koyma kabiliyetinden etkilenebilir fakat evliliklerinde beş yılı tamamladıktan sonra, bu özellikler daha az ilgi çekici gelmeye başlar.

Elbette, önemli olan tek şey bu değil fakat Dört Kişilik Eğilimi'ni anlamak, ilişkilerimizin iç yüzünü anlamamızı sağlar.

Destekleyici-Destekleyici

Romantik ilişki içerisinde olan çok az Destekleyici kişilik eğilimine sahip insanla konuştum ve bu da Destekleyicilerin iyi bir şekilde çift oluşturmamadıkları anlamına gelebilir ya da basitçe Destekleyicilerin sayılarının çok az olduğu gerçeğini yansıtıyor olabilir.

Öyle bir fırsatım olduğunda, Destekleyicilerle çalışmayı seviyorum: Gözetime ihtiyaç kalmadan görevleri tamamlayacakları konusunda onlara güveniyorum ve çok fazla talepte bulunduğumda bunu bana açıkça söylüyorlar.

Ama yine de bir Destekleyici ile evlenmek ister miydim emin değilim. Tüm bu beklentilerin olması çok fazla gelebilirdi ve iki Destekleyici birbiriyle iyi anlaşsalar bile, diğerleri için bu zor olabilirdi. Bir Destekleyici bununla ilgili şöyle yazmıştı:

Eşim ve ben Destekleyici kişilik eğilimine sahibiz ve 13 yaşında kızım "Anne, sen ve babam gibi hiçbir ebeveyn görmedim." diyor. Ben bunu övgü olarak kabul ediyorum. Karakter ve disipline çok önem veriyoruz. Ben sağlık koçu olarak çalışıyorum, eşim de hem koç hem de tenis antrenörü olarak çalışıyor. Müşterilerimize ve öğrencilerimize sadece şefkatli ve ilgili davranıyoruz fakat 'perde arkasında' yargılayabiliyo-

ruz. İkimiz de insanlar söylenen şeyleri yapmadığımızda sinirleniyoruz.

İki Destekleyici birçok şeyi halletme eğilimindedir fakat zorluk da yaşayacaklardır. Başka bir aileyle çıktığımız tatilde, ben ve diğer ailedeki Destekleyici kişilik eğilimine sahip eş/baba Berlin’de çocuklarımızla bot turuna çıkmaya karar verdik. Nehir kenarında bot turu yapan birçok yer gördük ve orada rehber bize “Bir sonraki bot oradan kalkacak.” dedi. Bir süre sonra, biz iki Destekleyici olarak gösterdiği yerin yanında bekledik ve birkaç adım ötedeki yerden yolcuların bota binişini izledik.

Arkadaşım, bot hareket ettiğinde, “Bize botun buradan kalkacağını söylemişti.” dedi.

“Biliyorum!” dedim. Birbirimizle dalga geçtik çünkü durduğumuz standın boş, diğerinde de insanlar olduğunu görmemize rağmen, ‘rehberin’ dediğini yaparak söylediği yerde bekledik. Eğer Jamie şu anda bizimle birlikte olsaydı, rehberin söylediği yerde değil, diğer standta beklerdik diye düşündüm. Etrafınızda Sorgulayıcı birilerinin olmasının avantajları var.

Destekleyici-Sorgulayıcı

Destekleyici kişilik eğilimine sahip olanlar genellikle Sorgulayıcılarla eşleşirler. Bu benim evliliğimi tanımlıyor, bunun her iki eş için de faydalı bir eşleşme olduğunu düşünüyorum. Bazen, Destekleyiciler beklentileri çok rahatlıkla karşılar bu yüzden bir Sorgulayıcının olması, onların düşünmeden karşıladıkları beklentileri

sorgulamasına ya da reddetmesine yardımcı olur. Sorgulayıcı açısından bakıldığında; Destekleyiciler genellikle rahat eşlerdir çünkü beklentileri anında karşılarlar.

Kız kardeşim, bir Destekleyici olarak hayatımın en önemli iki alanında da Sorgulayıcı biri olduğunu söyledi: biri eşim, diğeri de yayıncı temsilcim olan Christy Fletcher. Onların sorgulamaları işyerinde ya da evde ihtiyacım olmayan şeyleri yapmaktan kurtulmamı sağlıyor.

Örneğin; *Better Than Before* kitabının yayımlanacağı zamanlarda, benden bir dergiye yazı yazmamı istediler. Bana önerilen görev şöyleydi: Her kişilik eğilimini açıklayan kısa bir girişle birlikte, kendi ağzından Dört Kişilik Eğilimi ile ilgili bir hikâye yaz ve alışkanlıkları sürdürmek için her kişilik eğilimine birkaç öneri ver ve toplamda 1000 kelime civarında olsun. Bunu ücretsiz yapacağız.

Bu çok çalışma gerektiren bir yazıydı ve yazıyla ilgili açıklamayı okudukça kalbim sıkıştıyordu. Daha sonra bundan kaçmanın bir yolunu düşündüm ve Christy'e e-posta gönderdim ve "Bunu yapmalı mıyım?" diye sordum. Bana, anında "Hayır, böyle bir şey mümkün değil" diye bir yanıt verdi.

Bir Destekleyici olarak, Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip Jamie ile evlenmiş olmak, kendimi daha fazla sorgulamama yardımcı oluyor. (Aslında, Jamie onun özelliklerini daha az örnek almamı isterdi çünkü hiç sorgulamadan ne istenirse yapan bir eşe sahip olmak çok daha iyi olurdu.) Aynı zamanda, bir Destekleyici olarak, tüm soruları cevaplanana kadar harekete geçmemesi konusunda sabırsız davranabiliyorum; ona sorulan sorulara cevap vermek istememesinden bahsetmiyorum bile.

Bununla birlikte, hem Destekleyici hem de Sorgulayıcı için eşinin kendi içsel beklentilerini karşılıyor olması büyük bir rahatlık sağlıyor.

Destekleyici kişilik eğilimine sahip olan ebeveynleri, Sorgulayıcı olan çocuklarının soruları rahatsız edebilir çünkü çocuklarından sadece söyleneni yapmalarını beklerler. Destekleyici kişilik eğilimine sahip bir baba bununla ilgili şöyle yazmış:

Bazen, Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip çocuğuma babalık yaparken boşuna uğraşıyormuş gibi hissediyorum; yapılması gereken şeyi neden yapmadığını anlamıyorum. Tabii ki tüm çocuklar bir şeyleri yapmak istemeyebilir fakat bana göre ayakkabılarını giymek, hecelemeyi öğrenmek, duş almak gibi şeyler sadece yapılması gereken şeylerdir bu yüzden bir çocuk bunları yapmalı. Fakat Sorgulayıcı bir çocuk için her şey bir müzakere gerektirir.

Destekleyici-Boyun Eğen

Tüm kişilik eğilimlerinde olduğu gibi, Destekleyiciler de Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlarla iyi bir çift olurlar. Boyun Eğen ve Destekleyici kişilik eğilimine sahip olanların ikisi de dışsal beklentileri karşılama isteğine sahiptir (Sorgulayıcı ve Asilerin aksine) ve bu yüzden işbirliği yapabilirler; beklentileri karşılama isteği konusunda birbirlerine saygı gösterirler.

Destekleyiciler, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanların dışsal beklentileri güvenilir bir şekilde (çoğu

zaman) karşılaşmasından mutlu olurlar fakat onların içsel beklentileri karşılamaması hayal kırıklığına uğratabilir.

Aynı zamanda, beklentilerden dolayı baskı altında hisseden Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip insanlara da anlayışsız davranabilirler. Örneğin; Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri, Destekleyici kişilik eğilimine sahip patronuna “Gerçekten yorulduğum çünkü son beş gündür raporu yetiştirebilmek için sabah 3:00’e kadar çalışıyorum.” diyebilir. Bu durumda, Destekleyici kişilik eğilimine sahip olan patron, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip çalışanın beklediği takdir yerine ona “İş planını yönetmeyi öğrenmen gerekiyor böylece geç saate kadar çalışmana gerek kalmaz. İşinde zirvede olmak istiyorsan, uykuya ihtiyacın var.” diyebilir.

Onların tarafından bakıldığında, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar Destekleyicilerin dışsal beklentileri karşılaşmasını takdir eder. Fakat Destekleyicilerin beklentileri karşısında bunalmış hissedebilirler ve Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanların içsel beklentileri karşılamakta neden zorlandığını anlamayan Destekleyiciler tarafından yargılandıklarını düşünebilirler.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, bazen Destekleyicileri soğuk ve bencil bulabilir çünkü Destekleyiciler dışsal bir beklentiyle çatışsa bile içsel beklentilerini karşılamayı seçer. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip (Boyun Eğen İsyanı’nın eşiğinde gibi görünen) biri bununla ilgili şöyle yazmıştı:

Dokuz yıllık evliliğimiz boyunca, Destekleyici kişilik eğilimine sahip olan eşim tıp fakültesini bitirdi,

ihhtisasını yaptı ve şu anda çalışıyor. Çok çalışkan bir öğrenciydi ve ben onun sınavı olduğunda heyecanlanırdım. Okul bittikten sonra, artık eşimle tam anlamıyla vakit geçirebilirim diye düşündüm. Fakat onun her zaman üzerinde çalışacağı büyük bir amacı ya da projesi olduğunu fark edince, hayal kırıklığına uğradım. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olduğum için, onun amaçlarını benimsiyorum ve bu da onun kendi işlerine odaklanması için normalde erkeklerin yapabileceği şeyleri de onun yerine benim yapmam anlamına geliyor.

Fakat şu anda onun amaçlarının tüm aileye fayda sağlamadığını düşünüyorum ve benim için önemli olmayan belirli teslim tarihlerine takıldığında ve ek işler aradığında sinirleniyorum. Üç tane çocuğumuz var ve onlara çok fazla yardımcı oluyor, doğru. Fakat hâlâ kendi amaçlarına ulaşmak için, onlara alelacele yardımcı olduğunu düşünüyorum. Ayrıca, bir şeyleri tamamlamak için çok erken kalkıyor (5:00) ve genellikle beni de uyandırıyor. Her gece çocuklar için bir kez uyandıktan sonra ve yıllarca çekilen uykusuzluktan sonra artık onun amaçları için sabah bu kadar erken uyanmak gerçekten sinirlerimi bozuyor.

Sanki çok fazla işi varmış gibi yapıyor fakat bana göre öyle değil çünkü bahsettiği işler dışsal beklentiler değil. Kopma noktasına geldiğim zamanlarda, temel şeylere odaklanmasını ve zorunlu olarak benim amaçlarım hâline gelecek olan ek işler almamasını istiyorum. Onun amaçlarına karşı ilgisiz kalırsam, onun yanında bile olmayabilirim çünkü onun için önemli olan tek şey bu.

Buradaki iki bakış açısını da takdir ediyorum. Bir Destekleyici olarak, bu kişinin yaşadığı üzüntünün; Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanların, Destekleyicilerden dolayı neden sabırsız olduklarını anlamamı sağladığını söylemeliyim.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, Destekleyici kişilik eğilimine sahip birinin sorumluluk vermeyi reddetmesinden dolayı hayal kırıklığına uğrar.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, “Bunu, bana yapmamı söylediğin için yapıyorum.” ya da “Bunu senin için yapıyorum.” dediğinde, Destekleyici kişilik eğilimine sahip insanlar kendilerini rahatsız hissedebilir. Destekleyiciler insanların kendi sebepleri olduğu için bir şeyler yapmasını ister ve bu da büyük bir taleptir.

Kişilik eğilimlerini anlamak, kişiler arasındaki çatışmayı azaltır. Destekleyici kişilik eğilimine sahip biri şöyle yazmıştı; “Eşimin Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olduğunu öğrenmek; ilişkimizi geliştirdi çünkü şu anda o bir şeyi yapmak istemediğinde bunun umursamazlık ya da disiplinsizlikle ilgili olmadığını anlıyorum. Sadece dışarıdan birinin sorumluluk vermesine ihtiyacı var.”

Destekleyici-Asi

Genellikle, Destekleyici ve Asi kolaylıkla bir araya gelemmez. Dünyayı farklı şekilde algılarlar ve farklı alanlarda başarılı olurlar. Destekleyici kişilik eğilimine sahip olanlar, kuralları ihlal etmekten rahatsız olurken, Asi kişilik eğilimine sahip olanlar bundan keyif alır. Zamanla, bu birçok probleme yol açabilir. Bir okuyucum bununla

ilgili şöyle yazmıştı; “Ben Destekleyici kişilik eğilimine sahibim ve Asi kişilik eğilimine sahip biri ile evliyim. Bir yöneticinin altında çalışmakta zorluk yaşıyor, kiliseden nefret ediyor ve çalışmak zorunda olduğu zamanlarda hep mutsuz oluyor. Sadece evin yakınındaki istediği ve seçtiği işleri yapıyor. Ben bir danışmana gideceğim fakat o gitmeyecek. Onu seviyorum. O benim zorlu geçen kanser tedavisi süresince şövalyemdi. (O zaman Asi kişilik eğilimine dair herhangi bir işaret yoktu!)”

Aynı zamanda, Asi kişilik eğilimine sahip olanlar zorlayıcı sorumluluklara karşı çıkarken; Destekleyici kişilik eğilimine sahip olanlar plan, program, görevleri sever ve plandaki değişiklikler ya da onları gerçekleştirilmekten hoşlanmaz. Bir Destekleyici, yapılacak bir şeyi ne kadar programa ya da yapılacaklar listesine koymaya çalışırsa, bir Asi de onu o kadar görmezden gelecektir.

Destekleyici-Asi eşleşmesi ebeveyn ve çocuk arasında ise zorlu olabilir, burada kimin Destekleyici ve kimin Asi olduğu önemli değildir.

Asi kişilik eğilimine sahip bir arkadaşımın Destekleyici kişilik eğilimine sahip bir oğlu var. Ona, “Diyelim ki oğlunun okulunda ‘Çocuklar cuma günü yakası düğmeli bir gömlek giymek zorundalar.’ diye bir kural var. Ne yaparsın?” diye sordum.

Bir süre düşündü. “Oğlum için önemliyse alırım.” (O, sevgi dolu ve anlayışlı bir ebeveyn olmaya çok önem veriyor.) “Fakat onu gömleği giymeye asla zorlamam.” dedi.

Her zaman olduğu gibi, bir Destekleyici ve Asi’nin bir çift oluşturup oluşturamayacağı onların kişilik özelliklerle-

rine bağlıdır. Örneğin; bir evlilikte, sevgi dolu ve yardımsever bir eş olmaya önem veren Destekleyici kişilik eğilimine sahip biri, bir Asi ile iyi bir çift oluşturabilir.

Aynı zamanda, Bir Destekleyici ve bir Asi birbirlerinden çok fazla şey beklemedikleri bir ilişkide iyi anlaşabilirler. Asi kişilik eğilimine sahip biri şöyle yazmıştı; “Destekleyici kişilik eğilimine sahip olan oda arkadaşım, her gün farklı bir saatte uyandığımda şaşırıp kalıyordu. Hayatındaki her şeyi bindiği metrodaki diğer insanları tanıma noktasına gelecek kadar kontrol altında tutma isteği beni dehşete düşürdü.” Birbirlerinin davranışlarına şaşırıp kaldıklarında, bu onların hayatlarını etkilemiyor bu yüzden arkadaşlığa da zarar vermiyor.

Gerçek şu ki hiçbir Kişilik Eğilimi kombinasyonu başarısızlığa mahkûm değildir, doğru kişilik ve şartlar bir araya getirildiğinde, her ilişki sağlıklı bir şekilde yürüyebilir. Destekleyici kişilik eğilimine sahip biri bunu şöyle açıklamıştı:

Partnerimin Asi kişilik eğilimine sahip olması beni dengeliyor ve Destekleyici yanıma yumuşatmamı sağlıyor. Destekleyici kişilik eğilimine sahip olmaktan mutluyum fakat özellikle eşcinsel olduğumu fark ettiğim ve bununla mücadele ettiğim dönemlerde bir çöküş yaşadığım zamanlar oluyor. Eşcinsel olduğumu açıklamak, aynı anda hem kendimi ve hem de ailemi hayal kırıklığına uğratabileceğim gibi hissediyorum ve bu bir Destekleyici için çok fazla şeye katlanmak anlamına geliyor.

Buna karşın, o gençken hiçbir zaman eşcinsel

olduğunu açıklamak gibi bir derdi olmadı çünkü bir şeylerin tersini yapmak ona ayrı bir mutluluk veriyordu. Sonuç olarak, Asi kişilik eğilimi, aslında birçok insanın kendini keşfetme sürecinde yapmaya çalıştığı, duygusal olarak korunmasını sağladı. Kendine olan güveni her zaman hayran kaldığım şeylerden biri olacak.

İçinden geldiği gibi yaşaması bazen hayal kırıklığına uğratabiliyor fakat aynı zamanda beni rahatlatmaya ve sadece 'desteklemiş olmak için desteklediğim' zamanlarda bunu fark etmeye zorluyor. Örneğin; planları iptal etme konusunda zorluk yaşıyorum fakat iyi hissetmiyorsam ya da stresli bir hafta geçirdiysem, o, sonunda benim fikrimi değiştirip planlarımı iptal etmemi izlemekten keyif alıyor ve bu da üzerime aldığım sorumlulukları gerçekleştiremeyecek olmamın hissettirdiği duyguları dengeliyor. Asi kişilik eğilimine sahip olmasına rağmen, beni mutlu etmek istiyor ve bu yüzden günlük hayatımıza dâhil ettiğim listeler, programlar ve bitmek bilmeyen planlarımı normal karşılıyor. (Gerçi, işin içine yeterince mizah katıyor.)

Asi kişilik eğilimine sahip başka bir kişi, Destekleyici ve Asinin neden iyi bir çift olabileceğini şöyle açıklamıştı; "Destekleyici kişilik eğilimine sahip olan eşimin amaçlarına olan bağlılığına ve hiç durmadan onların peşinden gitmesine hayran kalıyorum. Benim bağımsız ve yenilikçi düşüncelerime değer veriyor. İkimizde 'aşırı uçlardaki' kişilik eğilimine sahibiz; Boyun Eğen ve Sor-

gulayıcı kişilik eğilimlerini hiç anlamıyoruz. Bize göre onlar tutarsız ve aşırı duygusallar.”

Destekleyici ve Asi kişilik eğilimine sahip olanlar birbirlerinden çok fazla şey öğrenebilirler. Destekleyici kişilik eğilimi için “Disiplin özgürlük sağlar.” sloganımı yazdığım da, Asi kişilik eğilimine sahip biri bana şöyle cevap verdi; “Asi kişilik eğilimine sahip olanlar için bir slogan yaratırken, senin sloganını tam tersine çevirmeyi teklif ediyorum, Gretchen. Bundan sonra tüm Destekleyici ve Asiler birbirine zıt iki kişi olarak tanımlanabilir. Böylece sen ‘Disiplin özgürlük sağlar.’ sloganıyla yaşarken, ben de ‘Özgürlük benim disiplinimdir.’ sloganıyla yaşayacağım.”

Sorgulayıcı-Sorgulayıcı

Bazı insanlar için iki Sorgulayıcı’nın eşleşmesinde bir sorun olmayabilir çünkü iki partner de birbirini anlayacak ve sorularının cevabını almanın değerini bilecektir. Bir Sorgulayıcı bunu şöyle açıklamıştı:

İkimiz de farklı şekillerde Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahibiz. Eşim, bir kamp çadırı gibi satın alacağı bir şeyi araştırmaya saatler harcar ve ben asla bunu yapmam. (Bir şeyi satın alacağım zaman hızlı karar veririm.) Fakat bunu yapmayı düşünmememe rağmen, onun yaptığı araştırma sonucunda edindiği bilgileri duymak bana keyif veriyor.

Diğer çiftlerden ne kadar farklı olduğumuzu gözlemliyorum çünkü birbirimizi sorgularken, kendimizi tehdit altında ya da eleştiriliyormuş gibi hisset-

miyoruz. Bir karara birçok açıdan bakmanın gerekli olduğunu anlıyoruz; bunu zararlı bir şey olarak görmek yerine faydalı buluyoruz. Onun kararlarını, satın aldığı şeyleri ya da planlarını sorguladığımda; kendini eleştirilmiş gibi hissetmemesi çok rahatlatıcı bir şey.

Bununla birlikte, iki Sorgulayıcı bazen karar vermekte zorlanabilirler. Sorgulayıcı olan bir arkadaşım bir gözlemini şöyle paylaşmıştı; “İkimiz de Sorgulayıcı olduğumuz için, bazen işin içinden çıkamıyoruz.”

“Ne gibi?”

“Evimizi yenilerken, bulaşık makinesini değiştirmemiz gerekiyordu ve her seferinde bulaşık makinesini değiştirmeye giderken, bir bakmışız, kendimizi bahçede eve ikinci bir kat ekleyip eklememiz üzerinde düşünürken buluyoruz. Her soru daha fazla soruya neden oluyor.”

“Peki ikiniz sonunda nasıl karar verdiniz?”

“Güzel geçen İki yıl boyunca, çalışmayan bir bulaşık makinesi ile yaşadık çünkü ne yapacağımıza karar veremedik. Sonunda, ben herhangi bir bulaşık makinesinin çalışmayan makineden daha iyi olduğuna karar verdim. Ve şöyle dedim, ‘Önümüzdeki ay misafirlerimiz gelecek ve o tarihe kadar yeni bir bulaşık makinesi almamız gerekiyor.’ İkimiz de koyduğumuz tarihlere sadık kalıyoruz.”

Sorgulayıcı bir ebeveyn ve Sorgulayıcı bir çocuk eşleşmesinde genellikle bir sorun olmuyor. Ebeveyn, çocuğun sebepsiz ya da saçma olan bir şeyi yapmak istememesini anlayışla karşılıyor ve ebeveyn olarak verdiği kararların sebeplerini açıklama konusunda istekli oluyor. Sorgula-

yıcı bir çocuk, Sorgulayıcı bir ebeveynin mantıklı karar vermesine saygı duyuyor.

Bununla birlikte, Sorgulayıcı bir çocuğun sorgulanmaktan hoşlanmaması gerilime neden olabilir. Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip bir ebeveyn şöyle diyebilir; “Akşam yemeği için ne pişirdiysem onu yiyeceğiz.” ya da Sorgulayıcı bir çocuk, “Şu anda bilimsel bir projeyle uğraşıyorum, onunla ilgili konuşmak istemiyorum.” diyebilir. Her zaman bir açıklamaları vardır -sonuçta, onlar Sorgulayıcı- fakat genellikle sorgulanmak istemezler.

Sorgulayıcı-Boyun Eğen

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, Sorgulayıcılarla iyi bir takım oluştururlar fakat aralarında anlaşmazlığa düşecekleri bazı noktalar olabilir. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri bununla ilgili küçük bir örnek vermişti; “Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip olan eşim yaya geçidini kullanmanın gereksiz olduğunu düşünüp dikkatsizce yürürken, ben ise sürekli yaya geçitlerini kullanıyorum ve geçiş için gerekli işaretleri takip ediyorum.”

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, Sorgulayıcıların sürekli olarak sebep, bilgi ve gerekçeleri talep etmesinden bunalabilir. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri bir anısından bahsetmişti:

Bir karar vermek için son dakikaya kadar yeterli bilgiye sahip olmadığına inanan Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip bir patronla çalışıyordum. Onun için

finansal modelleme ve tahmin yapan Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri olarak; ilk modelde bulduğum sonuçlara yakın olacak şekilde farklı varsayımlarla yeni modeller yaratmak için saatlerce zaman harcıyordum.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, Sorgulayıcıların istenilen şeyi neden yapmaları gerektiğini anladıklarında daha fazla işbirliği yaptığını biliyorlar. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri şöyle yazmıştı; “Şu anda, Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip olan eşimden bir şey istediğimde, bunun neden önemli olduğunu açıklamam gerektiğini biliyorum. Eskiden bir şeyin yapılması gerekiyorsa, sadece yapması gerektiğini düşünüyordum fakat onun bir şey yapmak için sebebe ihtiyacı var. Ona öncelikle nedenlerini söylemem gerektiğini bilseydim, saatler boyu süren tartışmaları yapmazdık.”

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip bir ebeveyn, bıktırarak şekilde ve ukalaca sorular soran Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip çocuğuna karşı tahammülsüz davranabilir. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri bununla ilgili şöyle söylemişti:

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri olarak, bana göre; bir ebeveyn, öğretmen ya da koç bir şey yapılması gerektiğini söylüyorsa, o hiçbir soru sorulmadan yapılmalıdır. Fakat Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip olan kızım, bir şeyin neden istendiğini tam olarak anlayana kadar onu yapmıyor. Bunun, ukala ya da yardım etmek istemeyen biri olduğu anlamına

gelmediğini biliyorum sakat hayatındaki diğer yetişkinlerin bu kadar sabırlı olmayacağı konusunda endişelerim var.

Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip olanlar, Boyun Eğenlerin içsel beklentilerini karşılamakta başarısız olduğunu gördüklerinde, bazen kibirli ya da acımasız davranabilir çünkü içsel beklentilerini karşılamada bir zorluk yaşamazlar ve Boyun Eğenlerin bu konudaki çabalarına daha az anlayış gösterirler. Aynı şekilde, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar, bir şey ‘yapmak zorunda’ olduklarından yakındıklarında, Sorgulayıcılar çok fazla anlayış göstermezler çünkü “Eğer yapmak istemiyorsan yapma.” ya da “Eğer istemiyorsan neden yapacağını söyledin?” diye düşünürler.

Sorgulayıcı-Asi

Sorgulayıcı ve Asilerin benzer yönleri vardır. İki kişilik eğilimi de kendi kurallarını belirleme ve dışsal beklentileri reddetme konusunda kendilerini -az ya da çok- haklı görürler. Asi kişilik eğilimine sahip biri, “Sorgulayıcılarla iyi anlaşıyorum. Onlar, sürekli ‘İnsanların yapacaklarımla ilgili ne düşündüğünü önemsemiyorum, bu benim için bir anlam ifade etmiyor bu yüzden yapmayacağım.’ diye düşünüyor ve ben de genellikle ‘Bunu yapabileceğimi düşünmüyorum.’ şeklinde düşünüyorum.” diye yazmıştı.

Destekleyici ve Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip birine göre, bu davranış, herkes için geçerli olabilecek beklentileri bencilce göz ardı etmek anlamına gelebilir.

Fakat Sorgulayıcı ve Asiler bundan farklı bir şekilde davranan kişilere şaşkınlıkla bakar.

Bununla birlikte, Sorgulayıcılar, Asilerin bir şeye otomatik olarak karşı çıkmalarına ya da adil, etkili, mantıklı bir şeyi yapmayı reddetmelerine karşı tahammülsüz davranabilir; Asi kişilik eğilimine sahip olanlar da Sorgulayıcıların bilgi ve gerekçeleri öğrenme ısrarına karşı umursamaz davranabilir. Buna benzer bir durumu bir okuyucumdan duymuştum:

Ben Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahibim ve şu anda işyerinde Asi kişilik eğilimine sahip biri var. Takımımız farklı bir eylem planı çıkardığında o kendine göre ilerliyor. Herhangi bir değer katmayan şeylerle zaman harcıyor. İşimi seviyorum çünkü işim; bir şeylerin neden o şekilde ilerlediğini araştırmak ve sonrasında veri ve araştırmaya dayalı sonuçları bulmak. Fakat eve geldiğimde boşuna uğraşmış gibi hissediyorum çünkü bu kişi yeni verileri ve araştırmayı görmezden geliyor ve onun yerine ne yapılması gerektiğine inanıyorsa ona odaklanıyor. Bazen hayal kırıklığı yaşıyorum çünkü teslim tarihlerine uymuyor ve sorularımın cevaplarını alamıyorum.

Asi kişilik eğilimine sahip bir partneri olan bir Sorgulayıcı bu eşleşmenin artılarını ve eksilerini şöyle açıklamıştı:

Genel tercihlere uymayan çok farklı seçimler yaptığımızda, birbirimizi gerçekten anlıyoruz çünkü ben

araştırıyorum ve bu beni mutlu ediyor, o da beklenmedik şeyler yaptığında garip bir şekilde kendini mutlu hissediyor. Diğer yandan, araba seçimi gibi kararlar ikimizi de meşgul ediyor. Araştırmanın içinde boğulacağım ve aynı arabada karar kılma olasılığım onu korkutuyor. İkimiz de dışsal beklentilerin bizim için bir şey ifade etmediği konusunda aynı fikirdeyiz.

Boyun Eğen-Boyun Eğen

Durumlara bağlı olarak, iki Boyun Eğen arasındaki ilişki genellikle çok uyumlu olabilir -bildiğim en mutlu iki çift de Boyun Eğen-Boyun Eğen eşleşmesine sahip- fakat aynı zamanda harekete geçmekte zorluk yaşayabilirler. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri bunu şöyle açıklamıştı; “Daha sağlıklı beslenmek istiyoruz fakat ikimizden biri ‘Pizza ister misin?’ diye sorduğunda diğeri de ‘Lanet olsun, evet!’ diyor. Egzersiz yapmak gibi sağlıklı aktiviteleri birlikte yapmak için motive olmakta zorluk yaşıyoruz. Yapabileceğimiz her şey için büyük planlar yapmak çok kolay fakat gerçekleşmiyor.”

Boyun Eğen-Boyun Eğen eşleşmesi için kilit nokta dışarıdan sorumluluk alabilecekleri bir sistem kurmalarıdır ve bu da genellikle, çift olduğunuz kişi dışındaki birinden bunu talep etmeniz anlamına geliyor. Bütçelerine bağlı kalmak isteyen evli bir çift birbirlerini sorumlu tutma konusunda zorluk yaşayabilir fakat bir mali danışmanla ya da bir koçla yapılan düzenli görüşmeler ikisini de bu konuda sorumlu tutabilir.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip bir ebeveyn ve ço-

cuk iyi anlaşabilir. Ebeveynler çocuklarına ve çocuklar da ebeveynlerine karşı kendilerini sorumlu hisseder böylece birlikte birçok şeyi halledebilirler. Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri şöyle yazmıştı:

Beni sabahları yatağımdan kaldıracabilecek bir sorumluluk almaya ihtiyacım vardı. Annem de erken kalkmak istiyordu bu yüzden anneme İncil arkadaşı olmayı teklif ettim. Sabah 7:00'de onu uyandırıyorum, hızlıca toparlanıyoruz, sonrasında İncil'den bir bölüm okuyup üzerinde tartışıyoruz ve daha sonra da birbirimiz için dua ediyoruz. Bu harika bir çözüm çünkü sabah yataktan kalkmamızı sağlıyor ve aynı zamanda her gün İncil'i okuma alışkanlığı kazandırıyor, bunu yapmayı her zaman istiyordum. Ayrıca birlikte zaman geçirdiğimiz için bu ikimizi de mutlu ediyor.

Boyun Eğen-Asi

Bu şaşırtıcı eşleşme modelinden 10. bölümde “Asi Kişilik Eğilimine Sahip Bir Eş İle Baş Etme Yolları ve Asi/ Boyun Eğen Eşleşme Modeli” kısmında bahsedilmişti.

Bazı Boyun Eğen-Asi eşleşmelerinde hayal kırıklığı yaşanabiliyor. Örneğin; Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip birçok yetişkin çocuk, Asi kişilik eğilimine sahip bir ebeveynleri olmasının zorluğundan bahsediyor.

Bir arkadaşım bana, “Annem torunlarını çok seviyor fakat ondan çocuklara bakmasını istediğimde, onun belirlediği zamanda çocukları onun evine bırakmamızı is-

tiyor. Her şeyin onun şartlarına göre yapılması gerekiyor ve bundan dolayı bazı şeylerden mahrum kalıyor. Eşim ve ben birçok plana onu dâhil etmiyoruz çünkü ‘Oraya zamanında varmak istiyoruz ve bir şeyleri belirli bir düzende yapmak istiyoruz ve o buna uyum sağlayamayacak.’ diye düşünüyoruz.” dedi.

Boyun Eğin kişilik eğilimine sahip başka bir kişi de şöyle yazmıştı; “Bir keresinde babama plan 7:00’de başlayacakken, 6:00’da başlıyor dedim çünkü her zaman geç kalıyor. Ona hile yaptığımı söyledi. Bence bu gayet adil.”

Hileli mi yoksa gerçekçi bir davranış mı? Arasında çok ince bir çizgi var.

Asi-Asi

Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, genellikle başka bir Asi ile iyi bir çift olma eğiliminde değildir. Boyun Eğin kişilik eğilimine sahip biri, şöyle bir gözleminden bahsetmişti; “Eşim ve kızım, ikisi de Asi kişilik eğilimine sahip ve tuhaf bir şekilde ikisi de birbirinin Asi kişilik eğilimi özelliklerinden nefret ediyorlar. Birbirlerini yaptıkları şeylerden dolayı çok sert bir şekilde yargılıyorlar; birbirlerine tembel diyorlar, hatalarını yüzlerine vuruyorlar ve her zaman birbirleriyle zıtlaşıyorlar.”

Bir okuyucum şöyle yazmıştı; “Bir Asi-Asi çifti tanıyorum ve ilişkileri iki sebepten dolayı iyi gidiyor: (1) Eşi, saplantılı bir şekilde sevdiği kendi işinden çok para kazanıyor ve kendisi de evde kalıyor ve çocukları okula bıraktıktan sonra ne isterse onu yapıyor. (2) İkisinin de

iyi bir ebeveyn ve aile üyesi olmalarını sağlayan güçlü bir kişilikleri var.”

Ender rastlanan bu tür bir Asi-Asi çiftinden dolayı kafam karışmıştı ve şunu sordum; “Ne yapacaklarına nasıl karar veriyorlar? Mesela, nereye ve ne zaman tatile gideceklerine?” Asi kişilik eğilimine sahip olanlar, genellikle bir şeyi yapmak isteseler bile, belirli bir zaman için belirli bir şeyi yapmanın konuşulmasına karşı çıkarlar.

Okuyucum buna şöyle bir yanıt göndermiş:

Onların tatil planlama hikâyelerini duymaktan keyif alıyorum. Karısı istediğini seçiyor ve eşi de gidip gitmek istemediğine karar veriyor. Şimdiye kadar, çok nadiren evde kalmak istedi fakat karısı onu gitmesi için asla zorlamıyor. Eğer kocası ondan bu tatil için rezervasyon yaptırmasını isterse, o buna karşı çıkabilir. Bu yüzden tüm planlarını şu şekilde yapıyorlar: biri çok fazla ilgileniyor, diğeri de katılmak isteyip istemediğine karar veriyor. Konu çocukların sorumluluğu olduğunda da mümkün olduğunca bunu sırayla yapıyorlar çünkü ikisine de ‘yükümlü oldukları’ bir şeyi yapmak can sıkıcı geliyor. Dışarıdan destek almaya maddi güçleri yetmese, ilişkilerinin yürüyebileceğini sanmıyorum.

Bir Asi-Asi çifti ilişkilerini şöyle tanımlıyor:

“Özgürlükçü Asi” [ASİ/Boyun Eğen] olarak adlandırdığım türden biriyim. Genellikle, harekete geçmek, bakış açımı değiştirmek ve bir şeyi çok zorunlu

hissetmemem için bağımsızlık, alan, özgürlük ve esnekliğe ihtiyacım var. Planları, aklımda şekillenmeye başladığı anda değiştirmek istiyorum. Eşim benden farklı fakat yine de Asi kişilik eğilimine sahip biri. Onu 'kişilikçi asi' [ASİ/Sorgulayıcı] olarak adlandırıyorum. Orijinal biri olmak, işleri kendi belirlediği yollarla yapmak, kendine karşı dürüst olmak, ne olduğunu ve nasıl olduğunu açıklamak istiyor.

Beraber yaşadığımız hayata gelirsek, dürüst olmak gerekirse, pek fazla şey yok. Ben farklı bir şehirde çalışıyorum bu yüzden hem birbirinden ayrı yaşayan hem de birlikteliği sürdüren bir çiftiz, iki evimiz var. Birlikte birkaç gün geçirdiğimizde her seferinde kendimi rahatsız hissetmeye başlıyorum. İkimiz de evleri düzene sokmak için zaman, enerji ya da para harcamaya anlam veremiyoruz bu yüzden bu işlere çok az zaman ayırıyoruz.

Asi kişilik eğilimine sahip bu iki kişi başarılı bir çift oluşturmuşlar çünkü klasik bir model uygulamak yerine hayatlarını işlerine yarayacak şekilde düzenlemişler.

Bana, "Çocuğum ve ben, ikimiz de Asi kişilik eğilimine sahibiz ve Asi olmayanların nasıl böyle bir çocukla baş edebileceklerini bilmiyorum." diyen birçok insanla konuştum. Gerçi, Asi kişilik eğilimine sahip başka bir anne de şöyle demişti; "Eskiden kızımı kontrol etmediğim, ona ödevlerini yapmasını hatırlatmadığım ya da buna benzer şeyleri yapmadığım için suçluluk hissediyordum. Fakat şu anda benim gibi onun da Asi kişilik eğilimine sahip olduğunun farkındayım ve bu tür şeyleri yapmamanın daha iyi olduğunu biliyorum."

Bazı kişilik eğilimlerinin bir araya gelmesiyle oluşan çiftler, diğerlerine göre birlikte daha uyumlu çalışıyor ve bir çoğu da duruma bağlı olarak değişiklik gösterebiliyor. Fakat partnerler arasında, evde ya da işte herhangi bir anlaşmazlık olduğunda, bunu ortadan kaldırmanın tek bir kuralı var: Mümkün olduğunca, diğer kişiye, onun için işe yarayan yöntemle bir şeyleri yapması için müsaade etmemiz gerekiyor.

Bu çok açık görünüyor fakat birçok durumda, insanların kendi yöntemleriyle bir şeyler yapmalarına izin verdiğimizde daha iyi hissedeceğimiz zamanlarda, Kişilik Eğilimimiz -insan doğasının yanı sıra- bizi, diğer insanlara emretmeye itiyor.

Örneğin; bir Destekleyici olarak, her zaman kurallara uymak ve görevleri bir an önce yapmak istiyorum; Jamie de bir Sorgulayıcı olarak en etkili olacak görevleri yapmak istiyor. Peki çözüm ne? Ben görevlerimi kendi yöntemimle, o da kendi yöntemiyle yapıyor ve ikimiz de diğerinin işine müdahale etmiyoruz.

‘En iyi’ yolu ya da başkalarının hangi yöntemle çalışması ‘gerektiğini’ bildiğimizi düşünebiliriz fakat evde ya da işte, görevler yapıldığı sürece diğer insanların kendilerine uygun olan yolu seçmelerine izin vermeliyiz. Başkalarının dünyaya farklı şekilde baktığını fark ettiğimiz ve buna saygı duyduğumuz zaman, onlarla çok iyi anlaşacağız.

Her Kişilik Eğilimi İle Etkili İletişim Kurmak

Evde, işte ya da dünyada bir yerlerde, insanlardan ne istiyorsak, onları yapmaları için sürekli ikna etmeye ya da etkilemeye çalışıyoruz. (Bizi yalnız bırakmalarını istesek bile.) Kendi Kişilik Eğilimimizi dikkate aldığımızda, kendimiz için en çok işe yarayan durum ya da mesajı yaratabiliriz; diğer insanların Kişilik Eğilimlerini dikkate aldığımızda da onlar için en çok işe yarayacak durum ya da mesajı yaratabiliriz.

Bizi ikna eden şeyin başkalarını da ikna edeceğini varsaymak çok kolay. (Ki bu doğru değil.) *Secrets of Adulthood* yazılarımdan bir tanesi, diğer insanlara hem tahmin ettiğimizden *daha fazla* hem de tahmin ettiğimizden *daha az* benzediğimizle ilgiliydi. Bunu akılda tutmak çok zordur.

Özetle, insanları belirli bir yol izlemeleri konusunda ikna etmek için, bunları bilmek faydalı olacaktır:

- Destekleyiciler ne yapılması gerektiğini bilmek ister.
- Sorgulayıcılar sebepleri bilmek ister.
- Boyun Eğenler sorumluluk verilmesine ihtiyaç duyar.
- Asiler kendi belirledikleri şekilde bir şeyleri yapmak için özgür olmak ister.

Aynı şekilde, her bir Kişilik Eğilimine özgü, kişinin özel bir çağrıda bulunan değerlerine dokunduğumuz zaman onları ikna etme olasılığımız daha yüksek olur:

- Destekleyiciler irade gücüne ve performansa değer verir.
- Sorgulayıcılar sebep ve amaçlara değer verir.
- Boyun Eğenler takım çalışmasına ve göreve değer verir.
- Asiler özgürlüğe ve kendi kimliğine değer verir.

Kişilik Eğilimlerinin her biri dünyayı farklı şekilde algıladığı için, kendimizi ve diğer insanları etkilemenin sihirli ve herkese uyan tek bir çözümü yoktur. Ben düzenli olarak egzersiz yaparım çünkü bunu yapılacaklar listeme bir madde olarak ekledim, bir Sorgulayıcı sağlık yardımlarının neler olduğunu ezbere söyler, bir Boyun

Eğen onunla birlikte egzersiz yapacak birini bulduğu için haftada bir bisiklet sürmeye gider ve bir Asi de ona ne zaman uygunsa ya da ne zaman dışarı çıkmak isterse o zaman koşuya çıkar.

Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip olan babam bana sigarayı nasıl bıraktığından bahsetti; “Annen ve ben o dönemde maddi sıkıntılar yaşıyorduk ve ben de sigara almazsam ne kadar para biriktirebileceğimi ve sonra da bu parayı biriktirirsem ne kadar kazanacağımı hesapladım.” Hesaplamalarını yapmış ve bırakmanın faydalarına odaklanmış. Buna karşın, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip bir arkadaşım, oğluna duyduğu sorumluluğu düşünerek sigarayı bırakmış; “Şu anda bir çocuğum var ve sağlığımla ilgili aptalca riskler alamam. Aynı zamanda ona iyi bir rol model olmak istiyorum.” Asi kişilik eğilimine sahip biri de kendine “Nikotin bağımlılığının kölesi olmayı reddediyorum.” diyebilir.

Dört Kişilik Eğilimi’ni anlamak; insanlara, onların ihtiyacı olan rolleri üstlenerek nasıl yardımcı olabileceğimizi belirlememizi sağlar.

Örneğin; şeker hastası olanlar için, ilaçlarını düzenli olarak alması, doğru beslenmesi, egzersiz yapması ve doktora muayene olması önemlidir. Kız kardeşim Elizabeth’in Tip 1 diyabeti var ve bana şöyle dedi; “Şeker hastalığım için gittiğim doktor, bazı kişilerin onun ‘çok fazla nazik’ biri olduğunu söyleyerek ona gitmekten vazgeçtiklerinden bahsetti.”

“Çok fazla nazik, ne demek?” diye sordum.

“Yapmaları gereken şeyleri yapmadıklarında onlara karşı yeterince katı olmaması.”

“Bu kişilerin, dışarıdan daha fazla sorumluluk verilmesine ihtiyacı olan Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olduklarını iddia edebilirim! Senin için düzenli olarak randevulara gitmek sorumluluk alman için yeterli oluyor fakat Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip bazı insanların daha fazla sonuçları görmeye ihtiyacı var.” dedim. Doktor, Dört Kişilik Eğilimi’ni göz önüne alarak başarmaları adına hastalarına sorumluluk vermek için onlarla olan ilişkisini uyumlu hâle getirebilir.

Sağlık alanında çalışan bazı kişiler Dört Kişilik Eğilimi’ni daha şimdiden kullanmaya başladılar:

Ben tipik bir Destekleyiciyim ve ‘Mayo Clinic’te klinik beslenme uzmanı olarak çalışıyorum. Bazı hastaların yeme alışkanlıklarını değiştirmede neden bu kadar zorlandığını anlayamıyordum. Çok sayıda kişi, yeme alışkanlıklarını değiştirdiğinde hastalıklarını yönetebileceklerini ve sağlıklarının iyiye gidebileceğini biliyordu fakat buna rağmen birçoğu değişiklik yapmıyordu. Dört Kişilik Eğilimi’ni anlamak, düşüncelerimi tamamen değiştirdi ve hastalarımı sağladığım tedavinin kalitesini ciddi bir biçimde yükseltti.

Aynı şekilde, bir fizyolog da bu konudaki görüşlerini bildirmişti:

Kardiyak rehabilitasyon bölümünde çalışıyorum ve işimin büyük bir kısmı, sağlıklı olan davranış değişikliğini yapabilmeleri için insanları cesaretlendirmekten geçiyor. Şu anda çok net bir şekilde insanların hangi kişilik eğilimine sahip olduğunu anlayabiliyorum.

Destekleyici; “Bu benim yapmam gereken bir şey. Anladım.”

Sorgulayıcı; “Bunu neden yapmalıyım? Bir kanıt göster ve sebepleri bilmek istiyorum.”

Boyun Eğen; “Bunu ne kadar iyi yapabileceğimi göstermeme izin ver.”

Asi; “Bana ne yiyeceğimi ya da nasıl egzersiz yapacağımı söyleme.”

Bir okuyucum yaşadığı hayal kırıklığını şöyle anlatmış; “Terapistimi seviyorum fakat ona, birinin bana sorumluluk vermesi gerektiğini söylediğimde buna inanmış gibi gözükmüyordu. O, ‘kendimi motive etmem’ ve ‘bir şeyleri kendim için yapmam’ gerektiğine inanmıştı. Tabii ki bu, tüm hayatım boyunca olduğu gibi, şu anda da işe yaramıyor. İşe yarayacak bir şeyler yapmak istiyorum.

Bunu birçok kez duydum ve şunu söylemeliyim ki; insanların, başkalarının bir şeyleri gerçekleştirmek için dışarıdan sorumluluk alma ihtiyaçlarına neden utanç verici, kötü bir şey ya da problem gözüyle baktığını anlamıyorum. Bana göre, sizin için işe yarayan ne ise, o tamamdır! Sadece onu bulmaya çalışın.

İnsanlar, genellikle kendilerinin ya da bir başkasının alışkanlıklarını değiştirmek istiyor. Peki, birine alışkanlıklarını değiştirme konusunda yardım etmeye çalışırken yaptığımız en yaygın ve en kötü yanlışlardan bir tanesi nedir? Korkunç olan “..... yapabilmelisin.” cümlesini dile getirmek:

- Eğer sağlıklı olmak senin için önemliyse, kendi başına egzersiz yapabilmelisin.
- Eğer bu işi ciddiye alıyorsan, benim belirlediğim plana uyabilmelisin.
- Satış yapmak istiyorsan, kurallara uyabilmelisin.
- Eğer bana saygı duyuyorsan, hiçbir karşılık vermeden, sana ne diyorsam onu yapabilmelisin.
- Kendine saygı duyuyorsan, yazıların için vakit ayırabilmelisin.

Fakat, burada önemli olan; bir insanın ne ‘yapabilmesi gerektiği’ ile ilgili ne düşündüğümüz değil, sadece her birey için neyin işe yaradığıdır. İnsanlara alışkanlık ya da davranışlarını değiştirmede yardımcı olabilmemiz için, onların başarmak için neye ihtiyacı olduğunu bulmamız gerekir; bu, daha fazla net olmak, daha fazla bilgi, daha fazla sorumluluk verilmesi ya da daha fazla tercih hakkı tanınması olabilir.

Bir okuyucum şöyle yazmıştı; “Ben Boyun Eğen kişilik eğilimine sahibim ve eşim de Sorgulayıcı kişilik eğilimine sahip. Ona sizin Dört Kişilik Eğilimi modelinizden bahsettiğim zaman, gün içerisinde, benim sağlıklı beslenip beslenmediğimi sormasını ondan neden istediğimi anladı; sorumluluk almak için. Ondan önce, bunun garip bir istek olduğunu düşünüyordu çünkü sağlıklı beslenmek istiyorsam, neden bunu yapmak için odaklanamadığımı anlamıyordu.”

Dört Kişilik Eğilimi’ni anladığımızda, herkesin işine yarayacak durumlar oluşturabiliriz. Diyelim ki bir müdür farklı kişilik eğilimlerine sahip insanların bulunduğu

bir takımınla çalışıyor. Şirketin yeni bir sisteme geçeceğini duyuracağı toplantıda, sunumu yapabilir ve daha sonrasında şöyle diyebilir; “Yeni sistem ve neden bu sisteme geçtiğimizle ilgili yeterince bilgi aldıysanız, yerlerinize dönebilirsiniz. Daha fazlasını öğrenmek istiyorsanız, lütfen kalın, tüm sorularınızı yanıtlayacağım.” Bu yöntemle, daha fazla bilgiye ihtiyacı olmayan kişilere (genellikle Destekleyici ve Boyun Eğenler) zaman kazandırıyor ve diğerlerine de (muhtemelen çoğunlukla Sorgulayıcılar) değişimi benimsemeleri için ihtiyacı olan bilgiyi veriyor. Asiler, nasıl ilerlemek istiyorlarsa o şekilde harekete geçecekler.

Bir profesör, sınıftaki her öğrenciye ulaşabilmek için, sınıfta uyulması gereken kuralların amacını şöyle açıklayabilir; “Yıllardır, öğrenciler özet çıkarmanın bilgiyi özümsemelerini sağladığı sonucuna vardılar, ayrıca özetler, sınavlar için çalıştığınız zamanlarda sizin için çok değerlidir.” Bunun dışında, profesör dönem boyunca aylık kontrol e-postalarına ihtiyaç duyabilir böylece öğrenciler yazma süreçleri ile ilgili son durumu ona bildirebilirler. Bir tane ödev konusu vermek yerine, aralarından seçmeleri için üç seçenek sunabilir. Dört Kişilik Eğilimi’ni dikkate alarak öğrencilerinin başarmalarını sağlayabilir.

Bazı hatalar çok yaygın bir şekilde yapılıyor. Birini ikna etmeye çalışırken, Destekleyici ve Sorgulayıcılar genellikle içsel beklentiler konusunda net olmak gerektiğini vurguluyorlar; “Ne yapmak istediğine karar vermen gerekiyor.” “Hedeflerin konusunda netleşmen gerekiyor.” “Senin için neyin uygun olduğunu ve önceliklerini belirle.” Bunlar, diğer Destekleyici ve Sorgulayıcılar için çok iyi bir tavsiye. Boyun Eğenler genellikle “Bu başka

birine yük olacak.” “Bu senin işinin bir parçası, bunu yapman gerekiyor.” gibi savunmalar yaparlar; diğer Boyun Eğenler için gerçekten iyi savunmalar.

Bir öğretmen şöyle yazmıştı:

Yetenekli olan tüm öğretmenlerin fark etmeseler bile Kişilik Eğilimlerini kullandığını düşünüyorum. İşte bir örnek: Öğrencilerim dört-beş yaşlarındalar ve okulda uyukluyorlar. Çoğunun hâlâ uykuya ihtiyacı var fakat bunu kabul etmek istemiyorlar. Bununla şöyle başa çıkıyorum:

Destekleyiciler; “Yoğun bir gün geçirdik. Çok fazla koştunuz ve uyandığımızda bir oyun oynayacağız. Bu yüzden dinlenmiş olmanızı istiyorum.”

Sorgulayıcılar; “Her gün sizden kısa bir uyku uyumanızı istesem ne düşünürsünüz? Öğle uykusu neden önemlidir?” Fikirlerini belirtiyorlar ve ben de “Doğru! Peki, dinlenmeniz gerektiğine katılıyor musunuz?” diyorum. (Evet diyorlar çünkü bu onlar için bir anlam ifade ediyor.)

Boyun Eğenler; “Dün olduğu gibi güzel bir öğle uykusu uyursanız, sizinle çok gurur duyacağım. Yapabileceğinizi biliyorum ve kalktığınızda kendinizi daha iyi hissedeceksiniz.”

Asiler; “Öğle uykusu uyumak zorunda değilsiniz fakat birkaç dakikalığına kendi yatağınızda sessizce bekleyebilir misiniz? Yorgun değilseniz, kitap okuyabilirsiniz.” (Uyuyup uyumamanın kendi tercihleri olduğunu bilmekten keyif alıyorlar ve sonuçta her zaman öğle uykusuna yatıyorlar.)

Dört Kişilik Eğilimi'ni derinlemesine düşünmek; biriyle neden iyi geçinemediğimizi açıklığa kavuşturuyor. Genellikle, kişilik eğilimlerimizden dolayı birbirimizi sinirlendiriyoruz. Örneğin; bir Destekleyici takımına sürekli "Bunu yapmak için odaklanırsanız, bunu yapacaksınız!" şeklinde öğüt veriyor olabilir; bir Sorgulayıcı, Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip bir çalışanına sürekli verimlilik çalışmalarını gönderiyor olabilir; bir Boyun Eğen, Asi kişilik eğilimine sahip birini bir haftalık egzersiz programına kayıt ettirmiş olabilir; Bir Asi, Destekleyici kişilik eğilimine sahip birini bu kadar şekilci olmayı bırakması konusunda uyarabilir. Bu yanlış iletişim, iyi niyetli olsa bile, hayal kırıklığına sebep olabilir.

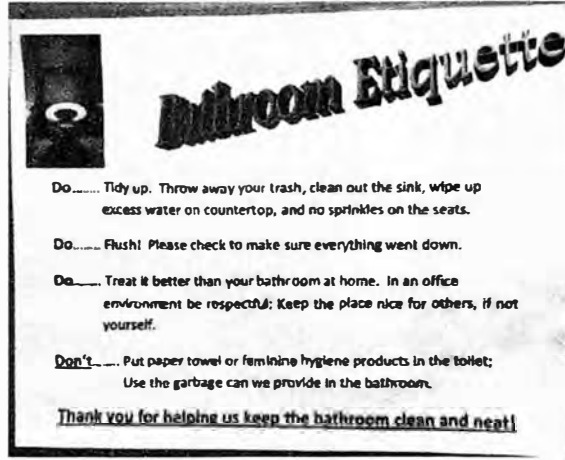
Bazı durumlarda, kişilik eğilimlerine dayalı iletişim eksikliği tamamen tehlikeli olabilir. Bir polis memuru, "Arabadan çıkın." dediğinde, Sorgulayıcı ya da Asi biri onunla "Neden bunu yapmalıyım?" "Bunu yapmamı isteme hakkını nereden buluyorsunuz?" "Ben hiçbir şey yapmadım, sebepsiz yere durdurdunuz" "Bana emir veremezsiniz." şeklinde tartışabilir. Polis memuru emir verdikçe, karşıdaki kişinin karşı koyma ruhunu bir o kadar harekete geçirir. O andan itibaren, ortam gerginleşebilir.

Dört Kişilik Eğilimi ile ilişkilendirilmede başarılı ya da başarısız olabilecek kural tabelalarını değerlendirmeyi seviyorum. Verdiğimiz mesajı nasıl çerçevelediğimize bağlı olarak, tüm kişilik eğilimleri ile işbirliği yapabiliriz ya da direnç göstermelerini tetikleyebiliriz.

Dört Kişilik Eğilimi'nin hepsinde işe yarayacak bir yöntem belirlemek için, konuyla ilgili bilgiyi ve sonuçları belirtip tercih hakkı tanınmalıdır. Asi kişilik eğilimine

sahip insanlarda işe yarayacak olan bu sıralama, **elbette**, bunun dışında Sorgulayıcılar bilgi aldıklarında ve **gerekl**çeleri öğrendiklerinde, Boyun Eğenler de sonuçlarının ne olduğunu öğrendiklerinde daha çok işe yarayacaktır. Destekleyiciler kurallara uyma eğilimindedir.

Bir şirketi ziyaret ettiğimde, kadınlar tuvaletinde asılı olan bu kuralların yazıldığı tabelayı gördüğümde fotoğrafını çekmeden duramadım. Tüm kişilik eğilimlerine ulaşma konusunda başarılı olamamış.



Tuvalet Kullanım Kuralları

Tuvaleti kullandıktan sonra temiz bir hâlde bırakın... Çöplerinizi çöp kutusuna atın, lavaboyu temiz tutun, lavabo tezgahında su bırakmayın ve klozetleri ıslatmayın.

Sifonu çekin! Sifonu çektikten sonra klozetin tamamen temizlendiğinden emin olun.

Evdeki tuvaletinizden daha temiz bırakın. Ofise ait tuvalet ortamında saygılı olun; Kendiniz için olmasa bile, diğerleri için burayı temiz bırakın.

Tuvalet kağıdı ve hijyenik pedlerinizi klozete atmayın. Bunun için çöp kutusunu kullanın.

Tuvaleti temiz ve düzenli tutmamıza yardımcı olduğunuz için teşekkürler!

Bu tabela bir Boyun Eğen tarafından, diğer Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanlar için yazılmış. Özellikle “Kendiniz için olmasa bile, diğerleri için burayı temiz bırakın.” notu tamamen Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip olanları hedef almış. Asi kişilik eğilimine sahip birini ikna etmek için, bu notun tam tersi bir not yazmak etkili olabilir; “Başkaları için olmasa bile, kendiniz için burayı temiz bırakın.” Bununla birlikte, tüm bu ‘yapın’ ve ‘yapmayın’ kelimeleri Asileri hatta Sorgulayıcı ve benim gibi Destekleyicileri bile karşı koymaya itebilir.

Bir tabelanın karşı koymayı tetiklemesi zannedildiğinden çok daha kolaydır. Asi kişilik eğilimine sahip biri şöyle yazmıştı; “Sigara içmediğiniz için teşekkürler.” ya da buna benzer yazıları gördüğümde, sigara kullanmamama rağmen, sigara içmek istiyorum. Bu imalardan nefret ediyorum çünkü beni onu yapmaya itiyor, onu yapacağım.”



Sigara içmediğiniz için teşekkürler.

Bunun yanı sıra, çok sevdiğim New York Society kütüphanesindeki yazı odamda otururken, Dört Kişilik

Eğilimi'ne de hitap etmesi için, sadece birkaç sözcük daha eklenmesi gereken akıllıca bir afiş asıldığını fark ettim.



Lütfen Dikkate Alınız!

Yerde karınca görebilirsiniz.

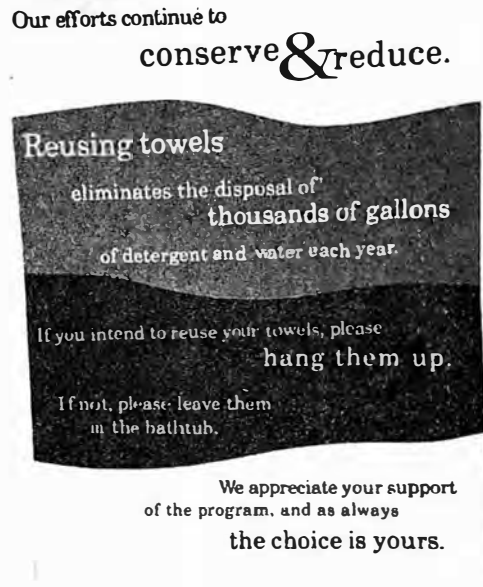
Kütüphanedeki kitap koleksiyonunu korumamız için yardımcı olunuz.

Yiyecek ve içeceklerle girilmez.

Destekleyicilere hitap ediyor: Kurallar bunlar, onlara uyun. Sorgulayıcılara hitap ediyor; “Yiyecek ve içeceklerle girilmez.” kuralının sebebi, yiyecek ya da içeceklerin böceklerin gelmesine sebep olması ve bu böceklerin de kitaplara zarar vermesidir. Boyun Eğenlere hitap ediyor: Kütüphane görevlileri insanların kuralları çiğnediğini biliyorlar çünkü etrafta karıncalar var; bu yüzden kurallara uyun! Asilere de hitap ediyor: Yazı odasını kullananlar, kütüphaneye değer veren ve okumayı seven kişilerdir bu yüzden kitapları korumayı ve kütüphane görevlerinin ri-

calarını yerine getirmeyi seçerler; ayrıca kim karıncalarla dolu bir yerde çalışmak ister ki?

Washington D.C.'deki Williard Oteli'nin banyosunda bulunan tabela Destekleyici, Sorgulayıcı, Boyun Eğen ve Asilere hitap etme konusunda iyi bir iş çıkarmış. Büyük fontlarla yazılmış olan son satırdaki not direkt olarak Asileri hedeflemiş. Korumak&Tasarruf etmek için çabalıyoruz.



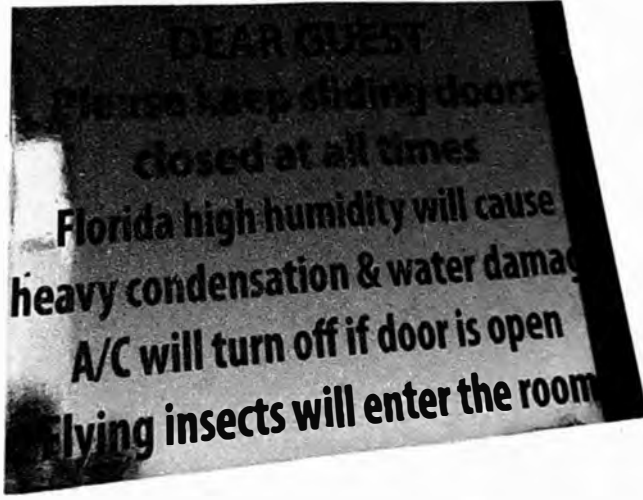
Havluları tekrar kullanmak, her yıl binlerce litre deterjan ve su kullanımını ortadan kaldırır.

Havlularını tekrar kullanmak isterseniz, lütfen yerine asın.

Eğer tekrar kullanmayacaksanız, lütfen küvetin içerisine bırakın.

Verdiğiniz destek için minnettarız ve her zaman olduğu gibi seçim sizin!

Florida, Amelia Adası'ndaki Ritz-Carlton Otel, misafirlerinin sürgülü kapıları açık bırakmasından dolayı rahatsızlık duyuyordu. Aşağıdaki uyarıyı okuduktan sonra, bazı insanların "Yoğun buğulanma varsa, ben ne yapabilirim ki? Bu otel için uzun süreli bir problem. Fakat bir de klima çalışmayacak ve uçan böcekler odama girecek. İşte bu şu anda benim problemim." diye düşündüklerini hayal edebiliyorum.



Değerli Misafirler.

Lütfen sürgülü kapıları kapalı tutunuz.

Florida'daki yüksek nem oranı, yoğun buğulanmaya ve su hasarına sebep olur.

Eğer kapı açıksa klima otomatik olarak kapanacak.

Uçan böcekler de odanıza girecek.

Aşağıdaki tabela da Dört Kişilik Eğilimi ile iletişim kurabilmek adına mükemmel olmuş: Bilgi, sonuçlar, tercih. Ayrıca, kişilikle yaptıkları bağdaştırma da kesinlikle kırıcı olmamış.



Köpek idrarı bitkileri öldürüyor ve dışkı da kötü kokuya sebep oluyor.

Lütfen nazik olun ve bu alanı temiz tutmamıza yardım edin.

Teşekkür ederiz.

Bir mesajın etkili olabilmesi için her kişilik eğiliminde yankı uyandırabilmesi gerekiyor. Sandy Kasırgası New York şehrinde yaşandığında Belediye Başkanı Micheal Bloomberg, zarar görmesi mümkün olan mahallelerdeki insanlara orayı boşaltmalarını emretmişti fakat birçoğu gitmeyi reddetti; bir Destekleyici olarak bu beni çok büyük bir şaşkınlığa uğratmıştı.

Peki, belediye başkanı Dört Kişilik Eğilimi'nin hepsini ikna etmek için nasıl bir tahliye duyurusu yapabilirdi?

Destekleyiciler, bir beklenti olduğunu fark ettiklerinde evleri boşaltacaklardır bu yüzden oradan ayrılması beklenen kişilere bildirinin çok açık bir şekilde ifade edilmesi gerekir. Destekleyicileri ikna etmek çok fazla zaman almazdı.

Sorgulayıcılar, evi boşaltmanın bir anlamı olduğuna ikna olurlarsa gideceklerdir; bu yüzden bildirinin, kasırganın ne zaman ve nerede olacağı, hangi şiddette olacağı, risklerinin ne olduğu, neden mahalleyi boşaltmak gerektiği, neden mahallelerin risk altında olduğu, iyi inşa edilmiş ya da yüksek bir binanın bile neden risk altında olduğu ile ilgili yeterli bilgiyi içermesi gerekiyor. Bildiri aynı zamanda uzmanların -meteoroloji uzmanı, mühendis, mimar- görüşlerini de açıklamalıdır. Bu fırtına ile daha önce yaşanmış bir fırtınayı karşılaştırırken de dikkatli olmak gerekir çünkü bir kişi daha önceki fırtına sırasında herhangi bir zorluk yaşamadıysa, bu fırtınanın da çok tehlikeli olmayacağı sonucuna varabilir.

Boyun Eğenler, sorumluluk verildiğinde evi boşaltacaklardır bu yüzden bildirinin, evlerin boşaltılmaması durumunda müdahale ekipleri kadar aile üyelerinin de riske gireceğini, kent çalışanlarının evlerin boşaltılıp boşaltılmadığını kontrol edeceğini ve boşaltmayı reddedene ceza uygulanacağını vurgulaması gerekir. İnsanlara, aile üyelerini ve komşularını koruma ve örnek bir vatandaş olma konusundaki yükümlülükleri hatırlatılmalıdır. Ayrıca, diğerlerini (evcil hayvanlar da dâhil) korumanın en iyi yolunun evleri boşaltmak olduğu vurgulanmalıdır.

Asiler, ne yapmaları gerektiğinin söylenmesinden nefret eder fakat orada sabit kalmak özgürlüklerini ve rahatlıklarını kısıtlayacaksa, evi boşaltmaya daha gönüllü

olurlar. Bildiride, evlerinde kalan insanların tek bir yerde belki günlerce sıkışıp kalabileceği ve evlerindeki bu durumun en iyi ihtimalle tatsız, en kötü ihtimalle tehlikeli olabileceği ve bu durumda elektrik ve suyun kesilebileceği, asansörün çalışmayacağı, toplu taşımanın kullanılamayacağı ve restoranların eve yiyecek siparişi götüremeyeceği vurgulanmalıdır.

Aynı zamanda, belediye başkanı kişilerin isimlerinin alınacağı bilgisini de vermelidir; Kişilik Eğilimimiz ne olursa olsun isim vermeden harekete geçtiğimizde farklı davranabiliyoruz. Dört Kişilik Eğilimi ile ilgili işaretleri keşfetme maceramdan dolayı, bir şirkete ziyarete gittiğimde, mutlaka ofis mutfağına göz atarım; birçok buzdolabı ve lavabonun üzerindeki tabelalar, nasıl daha çok ya da daha az ikna edici olabileceğimiz konusunda harika bir çalışma yapmamı sağlıyordu. Better uygulamasında, “Ofis mutfağı lavabosundaki bulaşıklar için en iyi tabela ne olabilir?” sorusuna fikir belirtmeleri için tüm Kişilik Eğilimlerini teşvik ediyordum.

Boyun Eğen kişilik eğilimine sahip biri üzerinde şöyle yazan bir tabela önermiş:

Kendi bulaşıklarınızın sorumluluğunu üstlendiğiniz için teşekkür ederiz. Onları bulaşık makinesine yerleştirin. Eğer bulaşık makinesi doluysa, önce boşaltın ve sonrasında kendi bulaşıklarınızı koyun. Eğer bulaşık makinesi çalışıyorsa, durulanmış bulaşıklarınızı lavabonun içine koyun ve daha sonra gelip yerleştirin. Anneniz, arkanızdan temizlemek için burada değil.

Vay canına! Bu tabelanın neden işe yaramayacağı ile ilgili birçok sebep olduğunu düşünüyorum.

Bazı iyi fikirlerin tabelayla hiç ilgisi yoktu. Örneğin; kişiye özel olarak herkese bir bardak verin; ‘benim bardağım’ diye nitelendirecekleri bir şeye özen gösterme dürtüsü daha güçlüdür ve aynı zamanda gizlice bu işten kaytarmaları mümkün olmayacaktır.

Bununla birlikte, tabelalar için, grubun ortak olarak vardığı sonuç, doğrusunu söylemek gerekirse bilgi, sonuçlar ve tercih formülü oldu. Ya da hiç tabela olmasın dediler; hepsinin içinde en iyisi bu mizah barındıran öneriydi. Komik bir tabela, bilgilendirici ve hatırlanması kolay bir yolla önemli bir konuya parmak basabilir ve karşı koyma ruhunu da tetiklemez; Dilbert ya da New Yorker’daki bir karikatür, bir paragraflık açıklamadan daha çok işe yarayabilir. Havuzda gördüğüm bir tabelada şöyle yazıyordu; “Sizin tuvaletinizde yüzmüyoruz. Lütfen havuza işemeyin.” Ofis mutfağı için Asi kişilik eğilimine sahip biri şöyle bir öneride bulunmuştu; “Eğer mutfak temiz kalırsa, insanlara mutfağı temiz tutmalarını söyleyen tabelaları kaldıracamız.”

Neredeyse tüm durumlarda, beklentileri kişilik eğilimlerine uyacak şekilde çerçevelemek, daha az sorun yaşayarak, daha fazla işbirliği ortamı yaratacak ve daha fazla işin tamamlanmasını sağlayacak. Birçok durumda, diğerlerini ikna etmeye çalışırken, kendi üzerimizde işe yarayan stratejileri kullanırız. Bunun yerine, Dört Kişilik Eğilimi bize, insanlara kendi ihtiyacımız olan şeyi değil, onların ihtiyacı olan şeyi vermemiz konusunda yardım edebilir. Sonrasında da birlikte daha uyumlu bir şekilde çalışabiliriz.

Kişilik Eğilimimiz Ne Olursa Olsun Güçlü Yanlarımızdan Faydalanmayı Öğrenebiliriz

Tıpkı kahvenin toprağın 2000 metre altında ve sedir ağacının toprağın 2000 metre üstünde yetiştiği gibi, insanlığın da özgür ve mutlu hissetmesi için -bazıları için çok sınırlı olsa da diğerleri için neredeyse evrensel olan- belirli bir türde toprağa, ısıya ve yüksekliğe ihtiyacı olduğunu düşünüyorum yani bu da insanın yetenekli olduğu alanda, kendi özelliklerini elinden gelen en üst noktaya çıkarabilmesi anlamına geliyor. Bir kişinin Trappist² Manastırı ya da Berlin'deki bir mahkemede de tam anlamıyla özgür hissedebileceğine inanıyorum kişinin bu iki yerde de kendisini özgür hissedebilmesi, bence olağandışı bir durum olduğu kadar, kişinin sıra dışı şekilde uyumlu bir kişilik özelliğine sahip olduğunun da bir göstergesidir.

-Isak Dinesen, 19 Ağustos 1923 tarihli mektubundan

² Trappist: Hristiyanlığın Katolik mezhebinden olan Sistersiyen tarikatının bir koludur.

Kişilik eğilimlerimiz tecrübelerimizi ve bakış açımızı şekillendiriyor. Durumlara ve söylenenlere farklı şekilde yanıtlar veriyoruz ve farklı ortamlarda kendimizi geliştiriyoruz.

Bununla birlikte, kişilik eğilimimiz ne olursa olsun, daha fazla tecrübe ve bilgelikle, güçlü yanlarımızdan faydalanmayı ve zayıf yanlarımızı dengelemeyi öğrenebiliriz.

Bir gün öğleden sonra, Dört Kişilik Eğilimi ile ilgili konuşmamın ardından, bir adam bana “İnsanları en çok mutlu eden kişilik eğilimi hangisi?” diye sordu. Bu kadar açık bir sorunun aklımdan geçmemiş olmasından dolayı tedirgin olmuştum. Buna benzer bir soruyla devam etti; “Ve en başarılı kişilik eğilimi hangisi?”

Cevabın -genelde olduğu gibi- “Duruma göre değişir.” olduğunu fark ettim. Bu, bir kişinin kendi kişilik eğiliminin güçlü ve zayıf yanları ile nasıl baş ettiğine göre değişir. En mutlu ve en başarılı insanlar, kendi kişilik eğilimlerinden faydalanacağı ve sınırlarını dengeleyebileceği yolları bulan kişilerdir. Hepimiz için, istediğimiz hayatı yaratmak adına belirli adımlar atmak mümkündür fakat bunu kendimize uygun olan şekilde yapmalıyız. Roman yazarı ve Asi kişilik eğilimine sahip John Gardner’ın tek satırlık konuşmasından büyülenmiştim; “Kuralları ihlal ettiğinizde de bedel ödüyorsunuz, kurallara uyduğunuzda da bedel ödüyorsunuz.” Destekleyiciler, Sorgulayıcılar, Boyun Eğenler ve Asiler yani hepimiz, güçlü ve zayıf yanları, zaafı ve hayal kırıklıkları ile birlikte kişilik eğilimlerimizin sonuçlarıyla mücadele etmeliyiz.

Kendi kişilik eğilimimizi anladığımızda, nasıl, ne zaman ve neden bedel ödememiz gerektiğini ve istediğimiz hayatı nasıl yaratacağımızı daha iyi anlayacağız.

EKLER

TEŞEKKÜR

Dört Kişilik Eğilimi'ni yazmak benim için çok büyük bir mutluluk! Dört Kişilik Eğilimi'ni araştırırken benden yardımlarını ve görüşlerini esirgemeyen birçok insana teşekkür borcum var.

Öncelikle, aileme teşekkür ederim; yıllardır hemen hemen her gün Dört Kişilik Eğilimi hakkındaki konuşmalarımı dinlediler.

Muhteşem bir yayıncı temsilcisi olan Christy Fletcher ve Sylvie Greenberg, Grainne Fox, Sarah Fuentes, Mink Choi of Fletcher & Co. şirketine de teşekkür ederim.

Mükemmel editörüm Mary Reynics ve Diana Baroni, Sarah Breivogel, Julie Cepler, Aaron Wehner'in olağanüstü ekibine ve Dört Kişilik Eğilimi kitabı üzerinde benimle birlikte çalışan herkese teşekkür ederim.

Aynı zamanda, Two Roads yayınevinden Lisa Highton'a da teşekkür ederim.

Beth Rashbaum, fikirlerimi aktarmam konusunda çok fazla çalıştı.

Aperio Insight şirketindeki Mike Courtney ve Quyen Nguyen, 'Dört Kişilik Eğilimi Testi'ni oluşturma ve yönetme konusunda olağanüstü bir iş çıkardılar.

Worthy Marketing şirketindeki muhteşem insanlar olan

Jayme Johnson, Jody Matchett, David Struve ve oradaki herkese teşekkür ederim.

Crystal Ellefsen her gün kelimelerimi dünyaya yaymam için bana yardım etti.

Mighty Networks şirketi, Better Uygulamasını oluşturdu, şu anda bu uygulamayı aynı standartta tutuyor ve tavsiyelerde bulunuyor. Bu şirketteki Gina Bianchini, Audra Lindsay, Brian Vu, Rachel Masters ve herkese çok teşekkür ederim.

İnternetteki yayın tarafında, Panoply'daki muhteşem insanlara; olağanüstü yapımcımız Kristen Meinzer, eski yapımcımız Henry Molofsky ve Andy Bowers, Laura Mayer'e de teşekkür ederim. Aynı zamanda benimle birlikte bu yayına ev sahipliği yapan bilge kardeşim Elizabeth Craft'a da teşekkür ederim.

GRETCHEN RUBIN'İN DÖRT KİŞİLİK EĞİLİMİ KİTABINA HIZLI BİR BAKIŞ

Birçok okuyucu, birinin Kişilik Eğilimi'ni anlamak için hızlı ve bilgilendirici bir yöntem istedi.

Bunu, işe alım süreçlerinde yer alan müdürler, öğrencilerini anlamak isteyen öğretmenler, hastalarına uygun olacak şekilde yaklaşımlarını değiştirmek isteyen sağlık alanındaki çalışanlar, ilk buluşmaya gittiğinde karşısındaki potansiyel partnerini değerlendirmek isteyen kişiler ve partilerde Dört Kişilik Eğilimi'ni sadece birileriyle tanışmak için kullanmak isteyen insanlar gibi birçok farklı kişiden duydum.

Birkaç soru karşınızdaki kişinin Kişilik Eğilimini anlamana yardımcı olabilir. Sadece verdiği 'cevabı' dinlemek değil aynı zamanda kişinin düşüncelerine ve nasıl bir dil kullandığına da dikkat etmek önemlidir. İnsanların bir soru üzerinde düşünme şekilleri verdiği cevaplardan daha önemlidir.

Kişilik Eğilimlerinin birbirleriyle kesişen noktaları olduğu için, iki Kişilik Eğilimi belirli bir soruya aynı şekilde cevap verebilirler.

Unutmayın ki sayıca en fazla olan Kişilik Eğilimi grupları Sorgulayıcı ve Boyun Eğenlerden oluşur, bu yüzden bir Sorgulayıcı ya da bir Boyun Eğenle muhatap olma ihtimaliniz daha yüksektir.

Elbette -duruma bağlı olarak- insanlar, içten verecekleri bir cevabın onları yetersiz olarak yansıtabileceği korkusuyla dürüst olmayabilirler.

“Yeni yılda karar almakla ilgili ne hissediyorsunuz?”

Genellikle, Destekleyiciler yeni yılda karar almaktan keyif alır ve diğer zamanlarda da karar alacaklardır.

Sorgulayıcılar, karar alıp bu karara uyarlar fakat genellikle karar alma konusunda Ocak ayının birinci gününün rastgele seçildiği ve bir karar almak için bu tarihi beklemenin saçma olduğunu savunarak bunlara karşı çıkarlar.

Boyun Eğenler genellikle artık yeni yılda karar almayacaklarını söylerler çünkü geçmişte bu konuda sıklıkla başarısız olmuşlardır. Ya da bir karar almış olsalar bile, bu karara uyamamışlardır.

Genellikle Asiler bir karar alarak kendilerini bir şeye mecbur etmek istemeyeceklerdir. Bazen de Asiler bunu yapmaktan keyif alırlar ve bunu yapmak istedikleri, bundan keyif aldıklarını, mücadeleyi sevdiklerini vurgularlar.

“Duvarda ‘Cep telefonu kullanmak yasaktır!’ yazılı bir tabela gördüğünüzü hayal edin ve ben de cep telefonumu çıkardım, kullanmaya başladım. Bununla ilgili nasıl hissedersiniz?”

Destekleyiciler bundan çok rahatsız olduklarını söyleyeceklerdir.

Sorgulayıcılar kuralın olası gerekçelerini düşünecek ve bu kuralın haklı gerekçelere sahip olup olmadığına karar vereceklerdir. Eğer bu kuralın anlamsız olduğunu düşünürlerse, birinin bu kuralı ihlal etmesinden rahatsız olmayacaklardır.

Boyun Eğenler bundan rahatsız olduklarını söyleyecekler ve bunun sebebini de halka açık alanlarda cep telefonu kullanımının başkalarını rahatsız edebileceğini, kızdırabileceğini ya da kişinin cep telefonu kullanmaktan dolayı azar işitebileceğini söyleyerek açıklayabilirler.

Asiler bunu umursamadıklarını söyleyeceklerdir. Hatta kuralları ihlal etmekten çok büyük keyif alabilirler.

“Sadece zevk için hiç ücretsiz bir kursa kayıt yaptırdınız mı? Eğer yaptırdıysanız, size yakın olan birinin ‘Bu kursa gitmek ikimiz için de uygun değil.’ dediğini varsayalım. Nasıl bir tepki verirsiniz?”

Büyük ihtimalle, birçok kişi “Bu kursun, neden uygun olmadığına, bu uygunsuzluğun ne kadar ciddi olduğuna, benim için bu kursa gitmenin ne kadar önemli olduğuna ya da bunun gibi birçok şeye göre değişebilir.” diyecektir. Diğer kişi için bunun çok da büyük bir uygunsuzluk olmadığını varsayalım.

Destekleyiciler, gideceklerini söyleyeceklerdir. Git-

mek isterler çünkü kayıt yaptırmışlardır; diğer kişinin bunu az da olsa uygun bulmamasından dolayı üzgündürler fakat bununla baş edebilirler. Bir plana bağlı kalmak ve kendi beklentileri için bunu devam ettirmenin değerini vurgulayacaklardır.

Sorgulayıcılar yukarıdaki gibi aynı süreçte ilerler. Fakat aynı zamanda bu kursa öncelik verme kararlarının sebeplerine ve savunmalarına da odaklanabilirler.

Boyun Eğenler, başka biri rahatsız olduğunda kararsız kalacaktır. Bu dışsal beklenti can sıkıcı olacaktır.

Asiler eğer canları istemediyse gitmeyeceklerini söyleyeceklerdir. Şimdiye kadar hiçbir kursa kayıt olmadıysa, bununla ilgili nasıl hissedeceklerini nereden bilecekler? Eğer daha önce kayıt oldularsa ve bunu istemiyorlarsa gitmeyeceklerdir.

“Geçmişe baktığınızda, önemli bir alışkanlığı değiştirmeyi başardığınız bir dönemi hatırlıyor musunuz?”

“Yıllardır, bir komşumla her sabah yürüyüş yapıyorduk fakat o taşındığı için artık ben de yapmıyorum.” gibi bir cevap Boyun Eğen olduğunuzu belirtirken “Güç artırıcı antrenmanların önemi ile ilgili birçok araştırmayı inceledim ve birkaç eğitmenle görüştüğümde sonra şu anda düzenli olarak antrenman yapıyorum.” gibi bir cevap da Sorgulayıcı olduğunuzu belirtir ve “Canım istediğinde, koşuya çıkarım.” gibi bir cevap da Asi kişilik eğilimine sahip olduğunuzun işaretidir. Destekleyiciler bu konuyla ilgili birçok örnek vereceklerdir.

“Sizin için kendi yapılacaklar listenizdeki işleri tamamlamak kolay mı? Peki ya başkasının hazırladığı listedeki işleri tamamlama konusunda ne düşünüyorsunuz?”

Destekleyiciler, başkalarının verdiği listedeki işler kadar kendi işlerini de kolaylıkla tamamlarlar.

Sorgulayıcılar, kendi hazırladıkları listedeki işleri daha kolay tamamlarlar.

Boyun Eğenler, başkalarının verdikleri işleri daha kolay tamamlarlar.

Asiler, genellikle yapılacaklar listesini önemsemezler ya da işlerine gelecek şekilde değiştirirler. Örneğin; “Bazı günlük işleri yapmak istediğimde onları idare etmek için bir yapılacaklar listesi hazırlıyorum, onları yapacağım ama sadece canım istediğinde.” diyebilirler.

Hızlıca bunlara benzer sorular da sorulabilir:

“İnsanlar seni katı biri olarak mı tanımlarlar?”
“Evet.” cevabı Destekleyici kişilik eğiliminin işaretidir.

“İnsanlar sana hiç çok fazla soru soruyorsun dedi mi?”

“Evet.” cevabı Sorgulayıcı kişilik eğiliminin işaretidir.

“Başkalarına verdiğimiz sözler kesinlikle tutulmalı fakat kendimize verdiğimiz sözleri tutmayabiliriz.’ ifadesine katılıyor musun?”

“Evet.” cevabı Boyun Eğen kişilik eğiliminin işaretidir.

“Kurallara uygun olmadığı hâlde bir şeyin daha eğlenceli olabileceğini düşünüyor musun?”

“Evet.” cevabı Asi kişilik eğiliminin işaretidir.

Her Kişilik Eğilimi için en önemli sorular şunlardır:

- Destekleyiciler “Bunu yapmam gerekir mi?” diye sorar.
- Sorgulayıcılar “Bu bir anlam ifade ediyor mu?” diye sorar.
- Boyun Eğenler “Bu başka biri için önemli mi?” diye sorar.
- Asiler “Olmak istediğim kişi bu mu?” diye sorar.

GRETCHEN
RUBIN'İN *DÖRT*
KİŞİLİK EĞİLİMİ
KİTABINDAKİ
YARDIMCI
KAYNAKLAR

Dört Kişilik Eğilimi Modeli daha iyi anlamanız ve kullanmanıza yardımcı olması için kullandığım birçok yardımcı kaynak var.

Better uygulaması, size amaçlarınıza ulaşmanızda (ve diğer kişilerin de amaçlarına ulaşmasına yardım etmek için) kişilik eğiliminizi kontrol altına alarak daha iyi bir hayat yaşamanız için Dört Kişilik Eğilimi modelini kullanmanıza yardımcı olacak, ayrıca sorumluluk grubu oluşturmanızı ya da ona katılmanızı kolaylaştıracak.

Dört Kişilik Eğilimi'ne hızlı başvuru kılavuzu olacak nitelikte iki özet rehber hazırladım. Bu rehberlerin PDF formatını gretchenrubin.com internet sitesinden indirebilir ya da bana talebinizi e-posta yoluyla iletebilirsiniz:

- The Flash Evaluation (Hızlı Değerlendirme) dosyası size birinin kişilik eğilimini hızlıca ve rahatça belirlemede yardımcı olacak.
- The Nutshell Guide to the Four Tendencies (Dört Kişilik Eğilimi Özet Rehberi) dosyası Dört Kişilik Eğilimi'nin güçlü yanları, zayıf yanları ve davranış kalıpları ile ilgili özet bir rehber niteliğindedir.

Aynı zamanda, aşağıdaki dosyaları talep etmek için bana e-posta gönderebilirsiniz:

- The Discussion Guide for The Four Tendencies (Dört Kişilik Eğilimi'ni Değerlendirme Rehberi) dosyası kitap grupları, iş grupları, kader ve maneviyat temelli gruplar, seminerler, sorumluluk grupları ve buna benzer aktiviteler için hazırlanmıştır.

- The Starter Kit (Başlangıç Araçları) dosyası bir sorumluluk grubu oluşturmak için hazırlanmıştır.
- Further Reading on Other Personality Framework (Diğer Kişilik Kuramları Hakkında Daha Fazla Bilgi). Eğer iyi kişilik kuramlarını benim kadar seviyorsanız, yapılan diğer çalışmalar da ilginizi çekecektir. Çoğunlukla, gretchenrubin.com internet sitesindeki bloğumda Dört Kişilik Eğilimi ile ilgili yazılar yazıyorum ve kız kardeşim Elizabeth Craft'la birlikte internette yaptığımız Happier With Gretchen Rubin (Gretchen Rubin'le Daha Mutlu Olun) yayımında bu konuyu tartışıyoruz. Örneğin; 35, 36, 37 ve 38. bölümlerde Dört Kişilik Eğilimi'nin her birine değindik.

BETTER UYGULAMASI: GRETCHEN RUBIN-DÖRT KİŞİLİK EĞİLİMİ

Mighty Networks şirketinde mükemmel ekiple birlikte Better uygulamasını yarattık. Bu, tamamen hayatınızı daha iyi bir hâle getirmek için Dört Kişilik Eğilimi'ni nasıl kullanacağınızı açıklayan bir uygulamadır.

Better uygulaması daha iyi bir hayata sahip olmanız için, Dört Kişilik Eğilimi Modelini kullanmanıza yardımcı olacak ve aynı zamanda diğer insanlara etkili bir şekilde yardım etmenizi ve onları ikna etmenizi sağlayacak.

Uygulamadaki sohbetlerden kendimi zar zor uzaklaştırabiliyorum; insanların görüşleri, tecrübeleri ve verdikleri ipuçları gerçekten büyüleyici.

Better uygulaması size şunları da sağlar:

- Kişilik Eğiliminize göre düzenlenmiş sorumluluk gruplarına katılın. Boyun Eğenler, buna ihtiyacınız olduğunu biliyorsunuz! Sorumluluk her zaman sizinle olacak, tam olarak cebinizde!
- Destek almak, cesaret bulmak, kendi kişilik eğiliminiz ve başkalarının kişilik eğilimleri ile ilgili fikir almak için diğer Boyun Eğenler, Sorgulayıcılar, Destekleyiciler ve Asilerle tanışın.

- Dört Kişilik Eğilimi ile ilgili konulardaki tartışmalara/forumlara katılın:

İş ve kariyer

Verimlilik

Çocuklar ve aile

Takımları, hastaları ya da müşterileri yönetme

Aşk ve ilişkiler

Amaçları gerçekleştirme

Dört Kişilik Eğilimi ile Eğlenme (burada kendimi gerçekten garip hissediyorum)

Alışkanlık kazanma

Sorumluluk

Daha sağlıklı olma

Daha fazla bilgi için www.BetterApp.us sitesini ziyaret edebilirsiniz ya da uygulama marketinden “Better Gretchen Rubin” olarak arama yapabilirsiniz.

NOTLAR

E-postalar, blog gönderileri ve diğer kişisel hikâyeler ile ilgili not: Belirlenen detaylarda ve düzenlenmiş yorumlarda netlik ve uzunluk açısından değişiklik yaparken, tüm açıklamaları gerçek kişilerden aldım.

Bölüm 1: Dört Kişilik Eğilimi

Dört Kişilik Eğilimi ile ilgili gözlemlerimi test etmek için.... Farklı cinsiyet, yaş ve gelir düzeylerindeki coğrafik olarak dağılımı yapılmış ABD'deki yetişkinler içerisinde seçilen temsili bir grup arasında sayısal verilere dayalı bir çalışma Aperio Insights şirketi tarafından yürütülmüştür. Dört dakikalık online anket 18 Temmuz-2 Ağustos 2016 tarihleri arasında cevaplanmıştır. Cevaplayanların sayısı 1564'tür.

Bölüm 3: Destekleyici Kişilik Eğilimini Anlamak

Facebook durum güncellemeleri üzerinde yapılan bir inceleme... Matt Huston, "Status Updates Don't Lie" makalesi, PsychologyToday.com, Temmuz-8, 2015, <https://www.psychologytoday.com/articles/201507/status-updates-don-t-lie>.

Bölüm 5: Sorgulayıcı Kişilik Eğilimini Anlamak

Doktorların %26 oranında "....." ifadesine katıldığı çalışma.... <http://www.consumerreports.org/health/resources/pdf/best-buy-drugs/money-sa->

ving- guides/ english/Drug ComplianceFINAL.pdf.

Örneğin; efsanevi bir girişimci ve lider olan Steve Jobs... Walter Isaacson, Steve Jobs (New York: Simon & Schuster, 2011)

Bölüm 7: Boyun Eğen Kişilik Eğilimini Anlamak

Sorumluluk partnerinin de bulunduğu kilo verme programına kayıt olan insanların... Kelly McGonigal, The Will-power Instinct: How Self-control Works, Why It Matters and What You Can Do to Get More of It (New York: Avery, 2013)113

‘Değişim ajanı’ olarak eğitilen çocukların... Nalika Gunawardena, et al., “School-based Intervention to Enable School Children to Act as Change Agents on Weight, Physical Activity and Diet of Mothers: A Cluster Randomized Controlled Trial,” International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 13 (2016):45.

Bölüm 9: Asi Kişilik Eğilimini Anlamak

New York Times’ta evlilik, ev işleri ve kazanç modeli ile ilgili bir makale... Claire Cain Miller and Quoc Trung Bui, “Rise in Marriages of Equals Helps Fuel Divisions by Class,” New York Times, Şubat 27, 2016, A1.