

STRESİ (ORKESTRAYI) YÖNETMEK

Şöyle düşünün; bir orkestra şefisiniz, elinizde bir baton(orkestra şefinin elindeki çubuk)var ve karşınızda birbirinizden farklı bir sürü enstrüman. Çok heyecanlı değil mi? Ben kendi adıma heyecanlıydım. O enstrümanları da çalan bir sürü müzisyen... ve hepsi birbirinden farklı kişilikler ve yetenekler. Kendi alanlarında uzmanlar ve önlerindeki besteyi çalmayı biliyorlar ama bir orkestrayla nasıl çalınır bunu bilmiyorlar ve bunu bir tek siz biliyorsunuz. O yüzden tüm orkestradaki müzisyenler size bağlı ve arkanızda sizi dinlemeye ve izlemeye gelmiş bir sürü seyirci var. Her sey sizin elinizde ve herkesi uyum içinde yönetmelisiniz. Orkestra şefinin sol eli, duygularını ifade ettiği bir araçtır, sağ elindeki batonuyla da orkestrayı yönetmektedir.

Stres yönetimi bu işte.... Hayatınızda var olan her şey, yani aileniz, okulunuz, arkadaşlarınız, ilgileriniz, yetenekleriniz, inançlarınız, kaygılarınız, korkularınız, fiziksel özellikleriniz, duygularınız, ekonomik gücünüz vb. her şeyi siz yönetiyorsunuz tıpkı bir orkestra şefi gibi.

Peki bütün bunları iyi yönetmek için ne yapmalıyız:

- 1. Öncelikle kendimizi çok iyi tanımalıyız.**
- 2. Çalacağımız eseri çok iyi tanımalı ve üzerinde çok çalışmalıyız.**
- 3. Orkestradaki müzisyenlerin yeteneklerini tanımalıyız çünkü onlar bizim araçlarımız yani biz kendi yeteneklerimizi tanımalıyız.**
- 4. Kendi yeteneklerimizi çeşitlendirmeliyiz, sorunlar hep aynı yollarla çözülmez.**
- 5. Sorunu yaşadığımız anda bırakmak yok, çünkü arkamızdaki bir çok insan bizi heyecanla ve zevkle izliyor, onlara karşı sorumluyuz.**
- 6. Sorun eğer küçükse, o anda çözebiliyorsak çözelim aksi taktirde küçük bir değişiklikle yolumuz devam edelim.**
- 7. Sorun eğer büyükse bunu çok önceden görmüş olalım, yani sahneye çıkmadan önce çözmüş olalım.**
- 8. Sorun bizde stres yarattıysa onu çok kısa bir süre hissedelim, uzun süre bizi etkilemesine izin vermeyelim çünkü akış devam ediyor.**
- 9. Duygularımızı ihmal etmeyelim, işimizi severek, merakla, heyecanla yapalım.**
- 10. Sevelim, sevilelim, inanalım..... veee ALKIŞ.**