

Erkekler dikkat: Aikido ile geliyorlar

Erkek egemen bir dünya olarak tanımlanan iş dünyasında dengeler değişiyor. Kadınların daha aktif olarak yer almaya başladığı iş hayatında başarılı olmak isteyen kadınlar Aikido öğreniyor.



Aikimode Aiki Akademi Baş Eğitmeni 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt, kadınların Aikido'ya artan ilgisinin sebeplerini açıkladı.

Oğuzhan Ulvi Başkurt, "İş yaşamı biraz acımasız dersek herhalde çok abartmış sayılmayız. Genelde erkeklerin çoğunlukta olduğu bir ortamda kadın olarak iş yaşamında başarılı olabilmek için bazı yetilere ihtiyaç var. Sabır, disiplin, odaklanma, zamanlama, denge, esneklik, dayanıklılık. Bu özellikler kadınları iş yaşamında mükemmel bir savaşçıya dönüştürerek muhteşem zaferler kazanmasında önemli rol oynuyor. İş yaşamında başarı kazandıracak bu yetiler için, kadınların Aikido öğrenmeye başlaması ve sabırla eğitimleri devam etmeyi yeterli olacaktır" dedi.

İŞTE KADINLARIN AIKIDOYU SEÇMEK İÇİN 5 ÖNEMLİ SEBEBİ

Kadınların Aikido seçmesindeki 5 önemli sebep şu şekildedir:

"Savaş sanatları ile iş yaşamında birçok benzer ortak özellik vardır. Bunların en önemlisi sabırdır. Tüm savaş sanatı yapanlar bilir ki ne kadar yetenekli olursak olalım ilerleme kaydedebilmek için sabretmemiz gerekir. İş yaşamında bir kadın için sabırlı olabilmek iradesinin sağlamlığının göstergesidir. Sabırlı davranarak doğru zamanda yapılan hamleler kadınları bir üst seviyeye taşıyacaktır.

İş yaşamında önemli olan bir diğer unsur da disiplindir. Disiplin kurallara bağlı olarak görevini aldığı ve yaptığı işin izam intizam içinde istenildiği gibi yapma işidir. Aikido da bir Japon Savaş disiplindir. Aikido'da siyah kuşak derecesine ulaşmış kadınların yani başarılı olan kadınların iş yaşamında da başarılı olmasının sebeplerinden biri de disiplin kavramını anlamaktan çok özümsemiş olmalarıdır. Aikido'da metsuke dediğimiz özel bir kavram vardır. Odaklanma anlamına gelen bu sözcük aslında sadece vücudunla değil bütün ruhunla da yapacağın işe konsantre olmaktır. Aikidoda atak yaparken veya kendimizi savunurken sürekli karşı tarafa odaklanmaya çalışırız. Doğru hamleler yapabilmek için bu şarttır.

İş yaşamındaki kadınlarda yapacağı işlerde odaklanma tekniğini kullanarak başarıya ulaşabilirler. Belirli bir zaman diliminde tüm ruhuyla yapacağı işe odaklanmak kadının başarılı olmasına olanak sağlayacaktır. Denge Aikidonun olmazsa olmazıdır. Hareketi tamamladığınızda sizin dengeğiniz maksimum, rakibinizin dengeğiniz ise minimum olması istenir. Kadınlarda kurlmaları gereken bir diğer denge ise iş ve aile yaşamı dengesidir. Zamanını iyi yöneten kadınlar aslında birer denge uzmanıdır. Aikido ile dengeyi öğrenen kadın iş yaşamında başarılı, özel hayatında ise mutlu olur. Esneklik ve dayanıklılık iş yaşamındaki zorlukları aşmada kullanabileceğimiz araçlardır. Bazen esnek yani anlayışlı olabilmeli, karşımızdakini tolere edebilmeliyiz. Bazen de üzerimize yüklenen fazla işleri yıkılmadan tamamlamayı yani dayanıklı olmayı başarmalıyız. Aikido ile öğrenilen esneklik ve dayanıklılık iş yaşamında kadına hep avantaj sağlar."

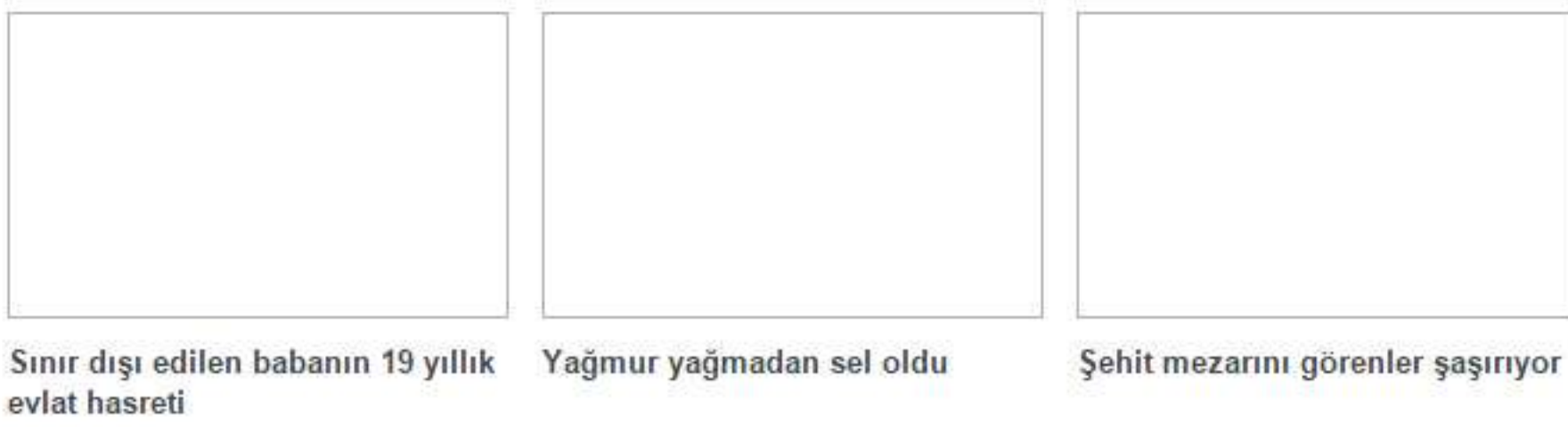
Etiketler: aikido

YORUM YAZ

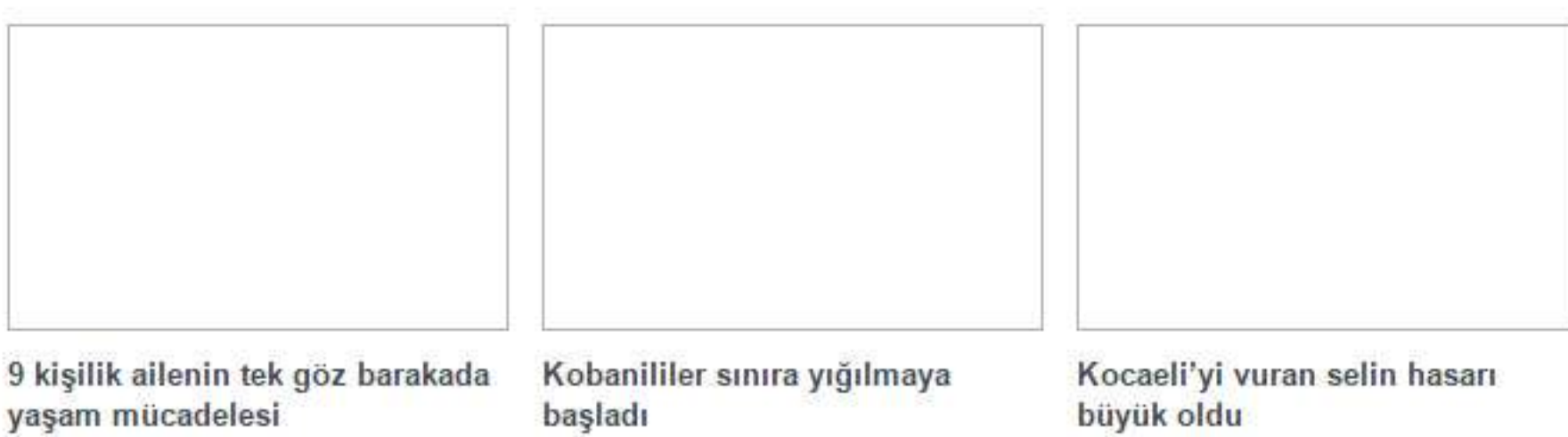
Ad Soyad Toplam Yorum (0)

Mesajınız

GÜNDEM VİDEO GALERİ



GÜNDEM FOTO GALERİ



İHLAS HABER AJANSI

Gündem
Politika
Asayiş
Spor
Dünya
Ekonomi
Sağlık
2015 Genel Seçim

KURUMSAL

İletişim
Künye
Bölge Müdürlükleri
SDC
Produksiyon
Hakkımızda
Servisler

MOBİL


iPhone
iPad
Android

GALERİLER

Video Galeri
Foto Galeri

DiĞER SAYFALAR

Yerel Haberler
WEB TV
Hava Durumu
Tarihte Bugün
Tüm Manşetler
Tüm Haberler
Tüm Anketler
RSS

Şehir Seç  Trabzon 24°C TÜRÜ

ÇOK OKUNANLAR YORUMLANANLAR

- Sofuoğlu, yoğun bakımdaki oğlu için dua istedi
- Erdoğan'dan Bahçeli'ye jet yanıt!
- 28 Haziran 2015 yurttta hava durumu
- İstanbul Boğazı'nda sürat teknesi alabora oldu
- Süper Lig'de istifa depremi
- Taksim'e konulan Atatürk heykeline yoğun ilgi

IHA'dan

SÜPER KAMPANYA !

YEREL HABERLER



Karadeniz	Aksaray	Ankara
Marmara	Çankırın	Eskişehir
Ege	Karaman	Kayseri
İç Anadolu	Kırıkkale	Kırşehir
G.Anadolu	Konya	Nevşehir
Akdeniz	Niğde	Sivas
D.Anadolu	Yozgat	

1 2 3 4 5 6 VİDEO GALERİ

Şevki Yılmaz'dan 'Kur'an-ı Kerim'i anlamak' söyleşisi

EN ÇOK OKUNAN HABERLER

- Sofuoğlu, yoğun bakımdaki oğlu için dua istedi
- 28 Haziran 2015 yurttta hava durumu
- Süper Lig'de istifa depremi
- Erdoğan'dan Bahçeli'ye jet yanıt!
- Eğlence parkında facia: En az 500 yaralı
- İstanbul Boğazı'nda sürat teknesi alabora oldu

1 2 3 4 5 6 FOTO GALERİ

9 kişilik ailenin tek göz barakada yaşam mücadelesi