Cengiz Erşahin _ Stres Kendine Güven Mücadele Ruhu

STRES, KENDİNE GÜVEN MÜCADELE RUHU
Cengiz Erşahin
Tarama ve düzeltme: hekimhan
www.cengizersahin.net
Editör kıvanç Ertüğrul
©2007 Cengiz Erşahin
Eserin tüm yayın hakları Cengiz Erşahin'e aittir. Yazılı izin olmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.
ISBN: 978 - 9944 - 0901 - 0 - 0
1. Basım: Kasım 2007 8. Basım : Ocak 2008
Düzeltme : Burhan Yörük Resimleyen : ilgin Balcı
Kapak Tasarımı : Aykut Şahinakman - Faruk Erşahin
Baskı : Öncü Basımevi (312) 384 31 20
Tutku Yayınevi
Şehit Mustafa Doğan Sk 92/1 Çankaya - Ankara Tel (312) 442 73 95 - (532) 792 76 41
Cengiz Erşahin
26 Mart 1969 güfrıü Sjdney'de (Avustralya) doğdu. İlköğrenimini Sidney'de tamamladı. Orta öğrenimine Ankara'da devam etti. ODTÜ Metalürji ^Mühendisliği bölümünü bitirdikten sonra tekrar Avusturalya'ya gitti ve işletme mastırını tamamladı. 1,5 Yıllık iş deneyiminden sonra Türkiye'ye döndü. Türkiye'nin sayılı firmalarında mühendislik ve satış konularında çalıştı. Kendi işini kurup yönetti. Aynı zamanda kişisel gelişim kültürüne yöneldi.
2004 yılında yayınlanan "Kafesin İçerisindeki Hayat" adlı kitabı 3 ay boyunca en çok satan kitaplar arasında yer alıp 25. baskısını yapmıştır. Cengiz Erşahin'in diğer eserleri arasında 'Coşkuyla Yaşamak', Tutkuyla Yaşamak', 'Gerçek Sır' ve 'Zorluklara Karşı Kendini Ateşle' bulunmaktadır. Türkiye'nin birçok kamu kurumuna ve özel sektörün önde gelen kuruluşlarına seminer vermiştir. Seminerlerine sadece son bir yıl içerisinde 112,000 kişi katılmıştır.
----www.cengizersahin.net

İçindekiler
1) Yaratıcılık 7
2) Hayatınıza Sahip Çıkın 39
3) Karar Verin 79
4) Ne İstiyorsunuz? 117
5) Geleceği Şekillendiren Güç 141
6) Odaklanmak 195
7) İsteklerinizde Getirin 221
8) Ruh - Beden İlişkisi 237
9) İnsan İlişkileri 251

Yaratıcılık
ÇİKOLATA
Ahmet ile Gülsen bir arkadaş toplantısında tanıştılar. Birbirlerinden hoşlanıp daha sonra tekrar buluşmak üzere birbirlerinin telefonlarını aldılar. Ahmet Gülse kahve içmeye davet etti. Sık sık buluşmaya, yemekle sinemalara gitmeye başladılar.
Üç ay sonra, Ahmet Gülşen'e evlenme teklifi edecekti. Gülşen'i aradı, onunla konuşacağı önemli bir şe olduğtınu söyledi. Gülşen'de onunla konuşmak istediç ni söyledi. Bir kafede buluştular. Çaylarından bir yudun ald|Wen sonra, Gülsen Ahmet'e, 'Önce sen başla.' der. Ahmet'se, 'Hayır sen başla.' der.
Gülsen ayrılmak istediğini söyledi. Ahmet yıkılmıştı. Hayat arkadaşını bulduğunu düşünürken birden bire avuçlarının arasından akıp giden kum gibi bir anda onu' kaybetmişti.

Ahmet Gülşen'i defalarca aradı. Gülsen telefona cevap vermedi. Mesajlar, elektronik postalar, güller yolladı ama, bir yanıt dahi alamamıştı. Araya ortak arkadaşlarrygirdi ama yine de sonuç değişmedi.
Ahmet vazgfeçmek istemiyordu. Gülşen'i çok seviyordu. Sıradışı bîr şey yapması gerekiyordu. Şehrin en ünlü çikolatacısına gidip en kaliteli ve pahalı olan çikolatasından bir kutu satın aldı. Dükkanda çikolata^ dolu kutuyu bir kenara götürüp bir şeyler yaptı, Daha sonra, hediye kutusu yaptırarak Gülşen'e yolladı. Gülsen] kutuyu açtı, gözlerine inanamadı, her bir çikolata ısırıl-mıştı. Kutunun içinde küçük bir not gördü. 'Hepsini denedim ama senin kadar tatlısını bulamadım.'
Gülsen bu hediyeden çok etkilendi. Sonunda yeniden' bir araya geldiler ve evlendiler.
(Sıra Dışı Yaşam Becerileri, Melih Arat)
Sürekli yeni şeyler keşfedemeyiz, ama keşfettiğimiz şeylere yeni gözlerle bakabiliriz.
Proust
Yaratıcı Düşünmek
En son ne zaman yaratıcı bir fikir buldunuz? Bu sabah mıydı? Belki dündü? Geçen ay? Belki de bir yıl önceydi? Karşılaştığınız problemleri çözerken sadece bir, iki ya da üç yolla mı çözmeye çalışıyorsunuz? Her şeyin nasıl yapılması ya da çözülmesi gerektiği zaten belli mi? 'Her şeyi denedim, yapılacak başka bir şey kalmadı.' dediğiniz oluyor mu?
İstiklal Caddesi'nde, bir bahar günü, kör bir adam dilencilik yapıyormuş. Dizlerinin dibine bir tabela koymuş. Üzerinde 'DOĞUŞTAN KÖR' yazılıymış. Herkes dilencinin ö-nünden gidiyormuş. Bir reklamcı bunu görmüş. Tabelayı almış arkasına bir şeyler yazmış, olduğu yere tekrar bırakmış. Ne olduysa olmuş. Gelip geçen ve bu tabeladaki yeni yazıyı okuyan herkes, başlamış dilencinin önündeki şapkaya, habire para atmaya.

Bir cümle yetmiş onca kişiyi etkilemeye ve dilencinin şapkasının kısa sürede ağzına kadar parayla dolup taşmasına neden olmuş.
'GÜZEL BİR BAHAR GÜNÜ... AMA BEN BAHARI GÖREMİYORUM.'
Yaratıcı düşünmek nedir? Herkes ile aynı şeye bakıp farklı bir şey görmektir. Beş yüz yıl önce, bir kişi para basan pres ile şarap ezen makineye bakarak farklı bir şey gördü. Bu iki makine arasında bir şey düşünerek, matbaa baskı makinesini icat etti.
Yaklaşık kırk yıl önce İstanbul'da pazarda yan yana çorap satan seyyar satıcılardan birisi diğerlerinden farklı bir şey yapar ve tezgâhın önü tıklım tıklım dolmaya başlar. Sattığı çoraplarla fiyatları yanındaki tezgâhlarda aynıdır. Herkes çorapları çift halde satarken o çorapları birbirinden ayırırdı. Ve tezgâhın önü çorapların diğer çiftlerini bulmaya çalışan kadınlarla tfolardı. Kalabalığı gören de merak edip tezgâha gelirdi. O seyyar satıcısının adı Zeki Triko'nun sahibi Zeki Başeskioğlu'dur. Bugünkü başarısını yaratıcı zekâsına borçlu.
1998 yılında bir defilesinde dünyaca ünlü manken Naomi Campbel'e de yer vermişti. Birçok kişi bunun yeterince ses getirebileceğini düşünebilirdi. Ama Zeki Başeskioğlu sıra dışı bir şey düşündü ve defile daha da büyük ses getirdi. Naomi Campbel ile annesini aynı podyuma çıkardı. Dün-ya'nın birçok televizyon kanalı ve gazetesi bu defileye yer verdi.
'
ıı
Cengiz Erşahin
Ulaşılması kolay olan bir hedef belirlersek, ona ulaşmak için sadece çalışmamız yeterlidir. Ama amacınız daha büyük bir sıçrama yapmaksa, yaratıcı olmanız gerekir.
1968'de Meksika Olimpiyat Oyunları'na kadar bütün yüksek atlamacılar, yüzleri öne dönük bir şekilde yüksek atlama yaparlardı. Dünya rekoru 1.73 cm idi. Ama tanınmajFnış bir atlet, 2.23 cm atlayarak yeni bir dünya rekoru kırdı. Dattci önce hiç kimsenin yapmadığını yaptı; çıtaya yüzünü değil"* sırtını- döndü ve sırt üstü atladı. Bu atletin adı Dick Fosbcpry'di. Tarihte en yükseğe sıçrayan adamdı, herkesin aksine düşünerek.

Neden birçoğumuz yaratıcı değiliz? Neden zihin gücümüzün sadece ufak bir bölümünü değerlendirebiliyoruz?
Yaz tatiline giren 14 yaşındaki Ahmet'e yapması için anne ve babası bir iş verir; bahçenin çitleri boyamak. Bahçe çitlerini boyaması tüm gününü alacaktır. Birkaç boy fırça, boya ve çitlerle başbaşa kalmıştır.
Ahmet boyamaya başlar. Ancak hava sıcaktır ve bir saat sonra yorulup boya yapmaktan sıkılmıştır. Arkadaşları ise büyük bir çınar ağacının gölgesinde oyun oynamaktadır. Bir süre sonra arkadaşları yanına gelip Ahmet'i izlemeye başlayınca Ahmet büyük bir şevkle çitleri boyamaya başlar. Çocuklardan birisi ne yaptığını sorar.
Ahmet, 'Annem babam çitlerin hepsini boyamama izin verdi. Gerçekten harika bir şey, çok zevkli.'
'Biz de boyayabilir miyiz?' diye sorar çocuklar. Ahmet'se, 'Hayır, hepsini ben boyayacağım.' der.

'Ne olur, bari birazcık boyayalım.' Tamam.' der Ahmet, 'Kimler kola ısmarlarsa onların boyamalarına izin vereceğim.'
Bütün çocuklar ellerine birer fırça alıp çitleri büyük bir heyecanla boyamaya başlar. Ahmet'se gölgeye oturup aldığı kolaları birbiri ardına dizer ve mahallenin güneş altında çalışan çocukları izleyerek büyük bir keyifle içer.
Büyüdükçe hayal gücümüze ne oldu?
Çocukların yaratıcılık seviyeleri yüksektir. Sürekli yeni şeyler denerler, sürekli soru sorarlar. Anne babalar ise, 'Çok soru soruyorsun, sadece dediğimi yap!' diye tepki verirler. Bundan sonra çocuk yeni şeyler denememeye başlar, soru sormaz olur.
Daha sonraysa bize büyümemiz gerektiği söylendi.
Biz yetişkinler değişimden korkarız, sorgulamayız. 'Ne gerek var? Biz hep böyle yaptık.' deriz. Çünkü güvenli ve garantili tJfTyaşam her şeyden önce gelir. Bu sebeple attığımız her adımın daha çok mantıklı olması gerektiğini düşünürüz. Birçok şeye siyah ya da beyaz olarak bakarız. Oysa yaşam, sadece siyah ve beyaz renklerden oluşmuyor.
Neden yaratıcı olalım? Neden yeni fikirler bulup şimdiki durumu değiştirelim? Eğer yaratıcı fikirler bulmasaydık, hayatımız nasıl olurdu?
Burada değineceğimiz bazı prensipleri ve yöntemleri işyerinizde, aynı zamanda özel yaşamınızda ve evinizde kullanabileceksiniz. Mesleğiniz ne olursa olsun; satış konusunda çalışıyorsanız, ev hanımıysanız, mühendisseniz, işçiyseniz, doktorsanız, bürokratsanız, memursanız, yöneti-ciyseniz, sekreterseniz, kendi işiniz varsa ya da iş

arıyorsanız, bu prensiplerden faydalanabilirsiniz. Bunları kullanmaktan keyif alacaksınız. Sizi heyecanlı maceralara itebilirler.
içinden çıkılması imkânsız gibi görünen problemlere çözümler getirebileceksiniz. Bu prensipler uzun zamandır aradığınız ve istediğiniz sıçramayı yapmanızı sağlayacak fırsatları yakalamanıza yardımcı olacaklar.
Hangi alanda dafojâ yararcı olmak isterdiniz? İşyerinde daha yaratıcı olsaydınız*kariyerinizde daha hızlı ileriye gidebilmiş olsaydınız? İşinizi büyütmenin yollarını mı düşünmek isterdiniz? Daha çok satış yapmak mı? Ya kişisel yönden yaratıcılık? Evinizi daha keyifli bir hale getirmek mi istiyorsunuz? Belki de evliliğinizi geliştirmek, daha doyumlu bir hale getirmek istiyorsunuz? Peki, yaratıcı zekânızı problemlerinizin çözümünde kullanmak ister miydiniz? Bunlar yaratıcı olmanın bazı faydaları. Yaratıcılığınız arttığı ölçüde hayattan aldığınız doyumun da arttığını göreceksiniz. Bir projeyi yönetseniz de, evi çekip çevirseniz de bu böyle-
ır Yaratıcılığın ilişkilerimize de renk katacağı kesindir.
Eski tuluat ustalarından Kel Hamdi Bey sahnedeyken bir izleyici sahneye bir salatalık fırlatır. Kel Hamdi Bey eğilip salatalığı yerden alır ve 'Birisi kartvizitini attı.' diyerek cebine koyar.

Dar bir yolda Bektaşi ile bir kabadayı (şimdiki tabirle maganda) karşılaşırlar. Kabadayı iri cüssesiyle yolu kapatıp 'Ben ciğeri beş para etmez adamlara yol vermem.' der. Bektaşi ise 'Ben veririm.' diyerek kenara çekilir.
Yaratıcılığın hayatımızda kullanılamayacağı yer yok-
tur.

Kadının kapısına dikilen seyyar satıcı pek yapışkandı. 'Mallarım arasında hoşunuza gidecek bir şey bulacaksınız. Fırçalarım, kaşıklarım, kâğıtlarım, defterlerim, kalemlerim var.' diyordu.
Kadın ise:
'Bizde de ihtiyacımıza yetecek kadar var.' diye cevap veriyordu.
Adam sonunda çantasından bir yığın tabela çıkardı: 'Şu halde.+ıiç olmazsa bunlardan bir tane alın.'
Kadın, şöyle bir göz attıktan sonra, içlerinden birim satın aldı. Daha doğrusu, almak zorunda kaldı. Üzerinde: -
'SEYYAR SATICILARIN GİRMESİ YASAKTIR.' yazılıydı...

10 - 11 yıl kadar önce, Türkiye'nin ürettiği patateste fazlalık stoku vardı. Bunların tüketilmesi için siz görevlendirilmiş olsaydınız, ne yapardınız? Şehrinizin Belediye Başkanlığı görevine yarın başlayacak olsanız, ilk ele alacağınız mesele ne olurdu? Şehrinizin en önemli sorunları nedir? Bunlara nasıl çözümler getirirdiniz? Size şu anda bir mikrofon uzatılmış olsaydı, bu konuda neler söylerSiniz?;,
Yaratıcı Düşüncenin Önündeki Engelleri Kaldırmak \
Yaratıcı zekâmızı nasıl kullanabiliriz? Yaratıcılığın ö-nündeki engeller nedir? Bunları aşmak için neler yapabiliriz?
Einstein, her çocuğun bir dahi olarak doğduğunu söylemiştir. Bu dahi yönünüze hala sahipsiniz. Kalbiniz ya da ciğerleriniz kadar sizin bir parçanız. Yalnız kullanılmadığı ölçüde atıl hale dönüşüyor ve karar verdiğinizde, dahinizi u-yandırıp kullanımınıza hazır bir hale getirebilirsiniz.
Evet, siz bir dahisiniz. Ama yaratıcı zekânızı harekete geçirmek için derinliklerinizde yeterince mevcut olduğuna inanmanız gerekiyor.
Yaratıcılığımızı kullanmamayı bir alışkanlık haline getirdik. Şimdi ise yaratıcı gücümüzü aktif hale getirip güçlendireceğiz.
SIRA DIŞI OLUN
Sıra dışı ya da farklı olmayı seçin. Birçok deha, sıradan insanların sıra dışı davranmaları sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu akşam harika bir yemek yapın, büroda projeyi dinamik bir şekilde bitirin. İnanılması güç bir hayal kurun. Zor bir engeli parçalayarak geçin.

'Yüzüklerin Efendisi' filminin başrolünde oynayacak aktörün seçimi yapılacaktı. Büyük bir prodüksiyondu, ince eleyip sık dokuyorlardı. Binlerce başvuru iki yüz kişiye indirgenmişti. Şansları iki yüzde birdi. Filmdeki başrol herkesin olduğu gibi Elijah VVood adındaki gencin de hayallerini süslüyordu. Bu rolü almaya kararlıydı, ama 200 adayın arasında ismi bile yoktu.
Farklı ya da sıradışı bir şeyler yapması gerekiyordu. Filmin senaryosunu okuyup başrolünde kendi oynadığı sahnelerden bazılarını çekip videosunu yönetmene yolluyor. Başrolde Frodo karakteri son üç aday arasından seçilecekken video yönetmenin eline geçiyor. Sonunda Elijah VVood rolü kapıyor.
Sıra dışı davranmak bir seçimdir. ,
HAYAL GÜCÜNÜZÜ KULLANIN
Her gün, 'ya', 'eğer' soruları sorun. Mesela, ya erkeklerin de çocukları olsaydı, toplumumuzda neler değişirdi? Ya hız limitlerine göre yollar belli bir renkte olsaydı? Doksan için yeşil, elli için sarı ve otuz için kırmızı olsaydı? Oldukça renkli bir toplum olurduk herhalde. Ya insanın ortalama ömrü yüz elli yıl olsaydı? Yaşlanmaya bakışımız nasıl olurdu? Gelecek için nasıl yatırım yapardık? Ailelerde belki altı jenerasyon bir araya gelirdi. Ya hayatımızı sondan başa doğru yaşamış olsaydık?

Nebraska'da yaşlı bir adam yaşardı. Patates ekimi için bahçeyi bellemesi gerekiyordu, ama bu çok zor bir işti. Tek oğlu olan David ona yardım edebilirdi, fakat o da hapisteydi.
Yaşlı adam oğluna bir mektup yazdı ve sorununu açıkladı:

'Sevgili David,
Patates bahçemi belleyemeyeceğimden kendimi çok kötü hissediyorum. Bahçeyi kazmak için oldukça yaşlanmış sayılırım. Burada olsan bütün derdim bitecekti. Biliyorum ki, sen bahçeyi benim için hallederdin.
Sevgiler, Baban...'
Birkaç gün senra oğlundan bir mektup aldı.
'Babacığım, Allarl -şşkına bahçeyi kazma. Ben oraya cesetleri gömmüştüm, -y
Sevgiler, David...'
Ertesi gün sabaha karşı FBI ve yerel polis çıkageldi ve tüm bahçeyi kazdı, ama hiçbir cesede rastlamadılar. Yaşlı adamdan özür dileyerek gittiler. Aynı gün yaşlı adam oğlundan bir mektup daha aldı.
'Babacığım,
Şimdi patatesleri ekebilirsin. Bu şartlarda yapabileceğimin en iyisini yaptım.
Sevgiler, David...'
Bir şeyin imkânsız olduğuna inanırsanız, gerçekleşme ihtimalini otomatikman devre dışı bırakırsınız.
İSTEYİN
Yeni fikirler bulman için bir şeyi gerçekten istemelisin ve ona sahip olabileceğine inanmalısın. Eğer öğretmenin hakkında olumlu bir şey bulmak istersen, bulabilirsin. Müdürünün olumlu taraflarını görmek istersen, görebilirsin. Gelirini arttırabileceğine inanırsan, yapabilirsin. Çocuğunun derslerini düzeltebileceğine inanırsan, yardımcı olabilirsin. İşini

karlı bir hale getirebileceğine inanırsan, bir yolunu bulabilirsin. İş arkadaşlarınla iyi geçinebileceğine inanırsan, onlara sevgi ve saygıyla davranır, daha yapıcı yaklaşırsın. Ortak bir çözüm bulunabileceğine inanırsan, ortak bir noktada buluşabilirsin. Hiçbir duruma imkânsız diye yaklaşma. Daha baştan kaybedersin, bütün ihtimallere kapıyı kapatırsın.
UNUTKANLIĞINIZI KULLANIN
Başarılı bir insan bir keresinde şunu söylemişti: 'Başarımda hafızam kadar, unutkanlığımın da büyük bir rolü oldu.' Doğru zamanda bildiğinizi unutmak, yeni fikirler bulmanızı sağlayabilir. Siz bugün neleri unutabilirsiniz?
'Hata yaptım.', 'Fikrimi değiştirdim.' ya da 'Yanılmışım.' diyebiliyor musunuz? Çünkü gerektiğinde bunu diyebiliyorsanız, eski fikirlerinizi doğru göstermeye çalışmak için harcayacağınız enerjiyi ve zamanı yeni fikirlere daha açık hale gelip bu yönde kullanabilirsiniz.
Eğitim ^temimiz aslında şöyle bir oyun üzerine kurulu; 'Öğretmenin ne düşündüğünü tahmin et!' Bize adeta en iyi fikirlerin başkasının kafasında olduğu öğretildi. Aslında dünyanın ihtiyacı olan sizin kafanızda ne tür fikirlerin ve hayallerin olduğu.
GENELLEME YAPMAYIN
Keloğlan dere kenarında oturmaktadır. Oradan ciple geçen adam suyun derin olup olmadığını sorar. Keloğlan derin değildir, geçebilirsin.' der. Adam da Keloğlana güvenerek suya cipiyle girer. Cip bir anda sulara gömülür. Kan ter içinde sudan çıkan adam Keloğlan'ın yakasına yapışır: 'Hani derin değildi alçak herif!'
Keloğlan: 'Ağabey vallahi benim

suçum yok, demin bir ördek geçiyordu, su ancak beline geliyordu.'
Genelleme yaparız ve olaylara düz mantıkla bakarız. Yanlış varsayımlar her başarısızlığın temelinde yatar.
Hayvanat bahçesindeki tek kangurunun, kapatıldığı yerden çıkıp, bahçede dolaştığını gören yetkililer, hemen bir önlem aldılar. Kangurunun zıplama

yeteneğini bildiklerinden, onun bulunduğu bölümün çevresindeki tel örgü duvarı iki metre daha yükselttiler. s.
Fakat sabah uyandıklarında, kangurunun yine dışarı çıktığını ve hayvanat bahçesindeki yollarda gezindiğini gördüler.
Yetkililer, aldıkları önlemin yetersiz olduğunu anladılar ve iki metre yükselttikleri tel örgülerin boynunu iki metre daha yükselttiler.
Fakat ertesi sabah, bu önlemlerin de yeterli olmadığını gördüler. Çünkü kanguru, kapatıldığı bölümden yine çıkmış, hayvanat bahçesinde yine özgürce dolaşıyordu.
Başka bir önlem düşünemeyen hayvanat bahçesi yetkilileri, çareyi yine tel örgülerin yüksekliğini arttırmakta buldular. Kangurunun kaldığı bölümü çevreleyen tel örgülerin yüksekliğini bu kez on beş metreye çıkardılar.
Hayvanat bahçesinde kangurunun yanındaki bölümde kalan deve, komşusunun çevresindeki tel duvarın hemen her gece yükseltilmesi karşısında daha fazla dayanamadı ve sordu:

'Kanguru kardeş, bu durumun sonu ne olacak böyle? Senin bölümün çevresindeki tel örgünün boyunu yükseltilmesi ne zamana kadar sürecek dersin?'
Kanguru bir yandan gülerken, bir yandan da deveyi, yanıtladı:
'Yetkililer bahçe kapısını geceleri kilitlemeyi öğreninceye dek!'
Sibirya'nın köylerinden birinde cenaze mezarlığa götü-rülüyormuş. Mısır tarlasırun ortasında tabut köylülerin ellerinden düşüvermiş. Tabutun içindeki ceset düşüp dereye yuvarlanmış. Akıntı cesedi dinamitle avlanan balıkçıların yanına sürüklemiş. Balıkçılar, 'Acaba adamı dinamitle biz mi öldürdük?' diye endişeye kapılarak cesedi askeri kışlanın tellerine bırakmışlar. Nöbetçi er, bölgeye birinin yaklaştığını düşünerek cesedi yayUm ateşine tutmuş. Hemen ambulans çağırılmış. Delik deşik olan ceset hastaneye kaldırılmış. O-perasyon 6 saat sj^fnüş. Ameliyattan çıkan doktor alnından akan terleri silmiş ve 'Çok zor oldu ama hayati tehlikeyi atlattı!' demiş.
Türk'ün biri uçakla Amerika'ya gitmiş, çok yorgun olduğu için bir otele yerleşmiş ve uyumaya koyulmuş. Fakat tam uyayacakmış ki, yandaki daireden müthiş gürültü ve müzik sesleri gelmiş. Adam dayanamamış, duvarı yumruk-layıp, 'Kimsin! Uyumaya çalışıyoruz, bu ne gürültü' diye bağırmış.
Karşı daireden tek ses: 'Jean Claude Van Damme'

Bizim Türk bağırmış:
'Gelirsem dördünüzün de bacaklarını kırarım!..' ,. Neyi varsayıyorsunuz? Yanlış olabilir mi?
Ya şimdiki yaptığınızın tam tersini yapıyor olsaydınız? Ya onun da tersini?
DAHİLERİN ÜÇ ÖZELLİĞİ
Yaratıcı zekâ, bir jjrpblenfıle karşılaşıldığında ortaya çıkan bir davranış biçimşjdîr. Dahice fikirler bulmanız için yüksek bir zeka seviyesiıie sahip olmanız gerekmez. Birçok dahinin sıradan IQ'ları vardır. Dahiler, çünkü zihinlerini başkalarının kullandığından daha iyi kullanırlar.
Dahilerin birinci özelliği, akıllarının çocuk gibi olması. Yeni fikirlere açıktırlar. Bir probleme farklı yollarla yaklaşırlar. Zihinlerinin birçok yaklaşımı göz önüne almasına izin verirler. Öte yandan dahi olmayanlar, bir probleme yaklaşmak için sadece bir iki yol düşünürler.
Tek şeritli yolda karşılıklı olarak gelen iki araba birbirine yaklaşır. Birbirinin içinde bir adam, diğerinin içinde bir kadın vardır. Tam yan yana geldiklerinde adam camı açıp kadına, 'Öküz!' diye bağırır. Adam konuşmasına devam e-decekken çok sinirlenen kadın sözü kapar ve camı açıp a-dama, 'Hayvan!' diye cevap verir. Ve arabalar yollarına devam ederler. Kadın tam virajı dönmüştür ki, yolun ortasında duran kocaman bir öküze çarpar.
Adam evine telefon eder. Telefonu yabancı bir bayan açar. Adam karşısındaki sesi duyunca şaşırır. Bayana sorar:
- Sen kimsin?
- Evin hizmetçisiyim.

- İyi de bizim hizmetçimiz yok ki. '
- Evin hanımı beni bu sabah işe aldı.
- Ha öyle mi? Ben de evin beyiyim. Hanımı çağırır mısın?
- Hanımınız şu anda yatak odasında bir beyle birlikte. Ben evin beyi o sanmıştım.
Adam şaşırır ve iyice sinirlenerek:
- Elli bin dolar kazanmak ister misin?
- Tabii isterim.
- İyi o zaman. Çekmecedeki silah al ve yukarı çıkıp o cadı ile sümsük herifi vur.
- Önce ayak sesleri duyulur, arkasından iki el silah sesi.
- Hizmetçi telefona geri gelir.
- Öldürdüm efendim, cesetleri ne yapayım?
- Onları havuza at.
- Ama burada havuz yok ki! Adam bir süre düşünür ve:
- Pardon, orası 816 14 66 değil mi?
Siz siz olun, hemen sonuçlara atlamayın.
Kuralları yıkın. Bilim, teknoloji, pazarlama, moda, tıp ve tarım alanlarındaki gelişmeler birisinin yerleşmiş kuralları yıkmasıyla ortaya çıkmıştır. Neleri sürekli aynı şekilde yapıyorsunuz? Siz bugün hangi kuralı yıkabilirsiniz?

Problemle çözüm arasındaki en büyük engel genellikle kalıplaşmış düşüncelerdir. Çoğu durumda başkalarının ayak izlerini ya da her zaman izlediğimiz yolları takip ederiz. Alternatiflerin olabileceğini düşünmeyiz. Bildiklerinizin, önünüzde bir engel oluşturmasına izin vermeyin.
Bir gün, genç bir kadın, ayakkabı almak üzere bir mağazaya girdi. Tezgâhtar^pek çok ayakkabı çıkardığı halde, kadıncağızın ayağına uyan bj^çift ayakkabı bulamadı.
İyice bunalan ve sinirlemen tezgâhtar, sonunda kadına:
\
'Ben ne yapayım hanımefendi!' dedi. 'Sizin bir ayağınız diğerinden daha büyük!'
Kadın kızarak dışarı fırladı ve bir başka dükkâna daldı. Fakat aynı problem orada da baş gösterince, kadın yine gitmeye davrandı. Ama tezgâhtar ondan önce harekete geçip:
Telaş etmeyiniz hanımefendi' dedi. 'Ne yapalım, bir ayağınız diğerinden biraz daha küçük. Eğer sabırlı olma lütfunda bulunursanız, size layık incelikte ayakkabılar bulacağım!'
Kadın biraz sonra dükkândan çıkarken eline iki çift a-yakkabı paketi vardı.
Size ben birkaç soru sorayım. Bakalım düşünceleriniz ne kadar kalıplaşmış. Biraz uğraştırabilir belki, ama çok keyifli:
İki katlı bir otobüsün şoförüsünüz. Yolunuzun üstünde bir köprü var. Köprünün yüksekliği otobüsünüzün yüksekliğinden 1 cm daha kısa. Oysa yolunuza devam etmek

için köprünün altından geçmek zorundasınız. Ne yaparsınız?
Cevdet ve Recai'de buna benzer bir sorunla karşılaşmışlar. İkisi beraber kamyon şoförlüğüne başlar. Kamyonu yüklerler ve yükseklik tam altı metre olur. Tünelin girişinde 4,5 metre yazılı bir tabela görür. Cevdet Recai'yi dürter, Recai etrafa bakar. Cevdet'e: . - •
Cevdet gazla, etrafta polis yok!
Bizim sorumuza,.tekrar dönersek, bence lastiklerin havasını indirerek köprünün altından geçmek daha mantıklı, siz ne dersiniz?
Sınıfa giren öğretmen öğrencilerine arkası dönük bir
fotoğraf gösterir ve öğrencilerine sorar:
'Bu fotoğraf kimjn?' '-,.;. ....
'Benim ne erkek, ne de kız kardeşirh var. Fotoğraftaki
adamın babası, lj*nim babamın oğlu.'
'Fotoğraf kime ait?'
Sınıfta kimse bilememiş... : v ,:;
Geçelim başka bir soruya: ^.;;;;? >

Zeynep bir kafededir. Yemek sonrasında bir kahve ısmarlar. Kahveden bir yudum aldıktan sonra içinde bir saç teli olduğunu görür. Garsonu çağırır ve kahveyi değiştirmesini ister. Garson özür dileyerek gider ve yeni bir kahve getirir. Zeynep bir yudum alır ve yüzü asılır. Garsonun yeni bir kahve getirmediğini, saç telini alarak eski kahvesini geri getirdiğini anlamıştır. Acaba Zeynep bunu nasıl anlamış olabilir?

Rakip kaleden yaklaşık 75 metre uzaklıktaki bir futbolcu normal bir futbol topuna bütün kuvvetiyle vuruyor. Top yaklaşık 60 m'lik bir yol kat ediyor ve kimsenin müdahalesi olmadan gittiği yoldan geri dönüyor. Futbolcu da kolayca topu tutuyor. Nasıl olur?

Size son bir soru sorayım. Bir kalem alıp aşağıdaki noktaların birine koyun. Şimdi kalemi kaldırmadan dört düz çizgi çizerek bütün noktalardı üzerinden geçmiş olun.

Kalıplaşmış düşüncelerin dışına çıkın. .

(Cevap, www.cengizersahin.net)

Zeynep'in kahvesiyle ilgili bir sonuca varabildiniz mi?

Zeynep, ilk kahvesine şeker koyup karıştırmıştır, ikinci gelen kahveyi şeker koymadan önce tadar. Kahve, şekersiz olması gerektiği halde şekerlidir. Demek ki, garson aynı kahveyi getirmiştir.

Peki ya futbol topunun hiç kimsenin müdahalesi dma-dan gittiği yoldan geri dönmesini nasıl açıkladınız?

Futbolcu topa, ileriye doğru değil, havaya doğru vuruyor. Top 60 metre yükseldikten sonra aynı yere doğru düşüyor. Futbolcu da tutuyor.

Tuhaf fikirleri teşvik edin. Yeni fikirlere nasıl tepki gösteriyorsunuz? Onlarla karşılaştığınızda hemen reddetmeyin. Olumlu ve ilginç yanlarını düşünün. Bu sadece önyargınızı kırmanızı değil, aynı zamanda yeni fikirlere sıçramanızı da sağlar.

ilk başlarda saçma, komik ya da işe yaramaz fikirler bulmaktan çekinmeyin'. Düşüncelerinizin akmaya başlaması gerekiyor. Ne kadar fikir üretirseniz, içlerinden işe yarayan fikirlerin çıkma ihtimali o derece yüksek olur.

Dahilerin ikinci özelliği ise, her seferinde sadece bir konu üzerine bütün dikkatlerini toplayabilmeleridir. Bir lazer ışının çeliği kesmesi gibi bütün zihinsel güçlerini bir konu üzerinde odaklayabilirler. Dahi olmayanlar ise, bir anda birçok şey yapmaya kalkışırlar, her şeye atlarlar. Çok nadiren konsantre olur ve başarı elde ederler. Kötü kararlar alırlar, çünkü yapacaklarını öncesinde iyi bir şekilde düşünmemişlerdir.

Bir gün adamın biri çölde giderken devesini kaybediyor. Adam perişan ve susuz bir biçimde ilerlerken bir galeri görüyor. Galeriye gidiyor, galeri sahibinden kaliteli deve istiyor. Deveyi alıp galeriden çıkarken adamın aklına bir şey geliyor ve sahibine dönerek soruyor:

'Bu deve nasıl gider?' 'Oh bee deyince gider.' 'Peki nasıl duruyor?'

'Allah'ım sen beni kurtar deyince duruyor.'

Adam deveyi alarak galeriden çıkıyor. 'Oh bee' diyerek yola koyuluyor. Belli bir süre gittikten sonra ileride bir uçurum görüyor. Deveyi nasıl durduracağını unutuyor. Deve tam uçurumun kenarına geldiğinde son anda adam:

'Allah'ım sen beni kurtar.'diyor.

Deve hemen duruyor, tye arkasından adam . '

'Oh bee.' diyor. *

Düşünmeden hareketi geçmek, her başarısızlığın sebebidir. Bunun tersi de doğrudur. Yani, düşünüp harekete geçmek her başarının temelidir.

Bir otobüs dolusu politikacı seçim kampanyası için dolaşıyorlardı. Otobüs büyük bir çiftliğin yanından geçerken, şoförün dalgınlığı yüzünden derin bir şarampole uçtu. Çiftçi koşarak gelip gece kurda kuşa yem olmasınlar diye cesetleri gömmeye başladı. Ertesi sabah, şerif soruşturma için çiftliğe gelir ve çiftçiye sorar:

'Otobüsteki bütün politikacıları gömdün demek... hepsi de ölüydü, eminsin değil mi?' Çiftçi cevap verir:
'Bazıları yaşadıklarını iddia ettiler ama politikacıların ne kadar yalancı olduğunu bilirsiniz.'
Dahilerin üçüncü özelliği ise, her probleme sistematik bir şekilde yaklaşabilirle yeteneğidir. Basamakları olan sistematik bir yöntemle probleme yaklaşıp sağlıklı sonuçlara varırlar. Yaratıcı yönünüzün zayıf olduğunu düşünseniz bile, dahilerin kullandığı sistematik yöntemleri kullandığınızda, siz de bir dahi gibi düşünüp fikirler elde etmeye başlarsınız.

Başkalarının düşüncelerine ve fikirlerine kulak tıkamayın, her şeyi ben bilirim edasında olmayın. Beyin gücünüzü katlayın. Başkalarının fikirlerinden ve yardımlarından ne kadar faydalanırsanız, o kadar fikir akışına sahip olursunuz, o kadar kendinize güç katmış olursunuz.
Yaratıcı zekâ, her zaman kullanımınıza hazırdır. Fakat yaratıcı düşünce rahat ve gevşemiş bir zihni tercih eder. Gerginlik, stres ve korku, yaratıcı düşüncelerin akmasını engeller. Ne kadar olumlu bir ruh hali içerisinde olursanız, bulacağınız fikirlerin kalitesi de aynı oranda yüksek olur. Bir problem üzerinde çalışırken gülerseniz, yeni fikirler bulma ihtimaliniz artar. Bu her zaman ciddi bir yaklaşımdan daha fazla sonuç getirir. Düşüncelerinizle ilgili şakalar yapmaktan kaçınmayın.
Bazen bir problemden sıyrılmak imkânsız gibi gelir bizlere. Bu durumda, problemi mümkün olduğunca ufak parçalara ayırın. Bu parçalara çözümler bulmaya başlayın. Böylece bir süre p»nra problemin içine iyice girmiş ve problemi zayıflatmış olursunuz.
Örnek aldığınız biri varsa, 'O bu durumda nasıl düşünürdü, ne yapardı?' diye kendinize sorun. 'Ne yapacağımı bilmiyorum.' diyorsanız, 'Ne yapacağımı biliyor olsaydım, ne yapardım?' diye sorun. 'Yapılacak bir şey olsaydı, bu ne o-lurdu?' Bu sayede düşüncelerinizi hareketlendirebilirsiniz.
GEREĞİNDEN FAZLA YOĞUNLAŞMAYIN
Üzerinde çalıştığınız konuya çok uzun süre yoğunlaştığınızda, yeni fikirler bulmanız zorlaşır. Bir çıkmazdayken, tamamen kilitlendiğinizi hissediyorsanız, ara verin. Sinemaya gidin, spor yapın, farklı bir şeyler yaparak uzaklasın. Sürekli aynı düşünce seviyesinde ve duygular içerisinde bir çı-

kış noktası bulmanız zor olur. Tekrar geri döndüğünüzde, taze bir bakış açısına sahip olursunuz ve cevap çoğunlukla karşınızda olur.
BULUNDUĞUNUZ ORTAMIN DIŞINA ÇIKIN
Hafta sonu farklı şeyler yapın. Genelde zihnimizin düşünce yapısını destekleyecek ve onu daha da güçlendirecek kitaplar ve yazılar okur, filmler ya da programlar izleriz. Bizimle aynı şekilde düşüjıen insanlarla birlikte oluruz. Farklı şeyler okuyun ve izleyin. Çarklı kültürde, düşünce yapısında ve meslekte olan insanfŞırfa tanışın. Kemikleşen bakış açılarını kırmaya çalışın. *
Probleminizi sürekli masanızda ya da her zaman bulunduğunuz yerde çözmeye çalışmayın. Belki araba kullanırken yeni fikirler bulabilirsiniz. Farklı şeyler yaparak kafanızı dağıtın. Uzun zamandır görmediğiniz arkadaşınızı görün. O sizin farklı bir kişiliğiniz gibidir.
Bazı durumlarda da bilinçaltınızın bir iki gün sizin için çalışmasına izin vermelisiniz. Tabi bunun belli bir çalışma sonrasında olması gerekir. Kök salmadan önce tohumun e-kilmesi gerekiyor.
Karşılaştığınız zorlukların olumlu taraflarını, hatta komik taraflarını görmeye çalışın. Her zorluk ve engelde olumlu bir şeyler bulmanın beklentisini taşıyın.
ÇARESİZLİK
Çaresizlik bir sıçrama tahtasıdır. Köşeye sıkıştığımızda başka çaremiz kalmadığında bir anda çözümler üretmeye başlarız.
Bir kurbağa yaralanmış ve toprak yoldaki ufak bir çukurun içinde kalmıştır. Bütün gayretine rağmen dışarı

çıkamaz. Diğer kurbağalar da arkadaşlarını dışarı çıkarta-mazlar. İhtiyaçlarını karşılamak için su ve yiyecek getirirler. Birden bire bir ses duyulur ve yolda bir kamyon belirir. Kamyon kurbağanın olduğu çukura doğru ilerlemektedir. Kurbağalar etrafta çığlıklar atarak telaşla ve çaresizlikle zıplar durur. Kamyon tam çukurun içinden geçmek üzereyken, yaralı kurbağa zıplar ve çukurdan çıkmayı başarır. Arkadaşları şaşkınlıkla sorar; 'Hani çukurdan çıkamıyordun.' Yaralı kurbağa ise, 'Çıkmak zorundaydım, başka çarem yoktu.' der.
Çaresiz seniz, çare sizsiniz.
Bir şeyi yeterince istiyorsanız, bir yolunu bulursunuz. Güçlü arzularınız varsa, hiçbir problem sizi durduracak kadar büyük olamaz. Hedefleriniz ne kadar net ise, fırsatları o kadar kolay fark edersiniz. Amacınızın ne olduğu bilin.
Problemleri Çözüp Engelleri Aşmak
Yaratıcı fikirleri, sizi bulunduğunuz yerden gitmek istediğiniz yere öptürecek araçlar olarak görmelisiniz. Detaylı bir şekilde hedefinizi belirlemelisiniz. Bulunduğunuz yerden o-raya gitmek için nelerin yapılması gerekiyor? Yolunuzda duran engeller nedir? Önünüzdeki engellerden en büyüğü hangisi? Bir engel kaldırabilmiş olsaydınız, hangisi hedefinize ulaşmak için en büyük katkıyı sağlardı?
Cevap bulmak için sorular sormalısınız. Soru sorduğunuz zaman düşüncelerinizi odaklarsınız.
En önemli probleminizi veya engelinizi kâğıda bir soru olarak yazın. Hedefiniz belli bir miktarda para kazanmak ya da kazancınızı arttırmak da olabilir. Soracağınız soru şöyle olabilir; 'Kazancımı arttırmak için ne yapabilirim? Ya da kariyerimde daha hızlı ilerlemek için ne yapabilirim? Sonrasında

yirmi cevap yazın ve yirminci cevabı yazmadan da bırakmayın. Daha sonra bu cevaplardan birisini seçin ve hemen uygulamaya geçin. Vaktinizin yettiği ölçüde birden fazlasını uygulayabilirsiniz, ama en azından birini uygulamaya koyduğunuzdan emin olun. Bu fikirlerden bir ya da bir kaçını hemen uygulamaya koyarsanız, coşku ve heyecan duyarsınız ve daha fazla fikir üretmeye başlarsınız. Ama yazdığınız listenin öylece kaJmasına izin verirseniz, heyecan ve coşkunuz giderek azalır, tekrar rujjnlere girersiniz ve yeni fikirler aklınıza gelmez olur. s • .
? '
Kendinize sorur»; 'Neyi başarmaya, nelerden kaçınmaya ya da neleri korumaya çalışıyorum?' Mümkün olduğunca detaylı olun. Probleminize kuşbakışı bakın. Ağaca fazla takılmayın, ormana bakın.
Bir kâşif gibi bakmalısınız. Daha sonra problemin her detayını yazın. Sıklıkla aradığınız cevap yazarken karşınıza çıkar.
Sorunlara sanki mantıklı bir çözümü varmış ve gün ı-şığına çıkarılmak üzere bekliyormuş gibi yaklaşın. Ancak sakin kalıp olumlu bir ruh hali içerisinde kaldığınızda çözümler geliştirebilirsiniz.
Duygusal davranarak ufak bir problemi bir felaket haline dönüştürmeyin. Probleminize doğru perspektifte yaklaşmalısınız. Bazen problemi çözmemek de bir çözümdür. Belki de o kadar büyütülecek bir şey değildir, ortada problem falan yoktur.
En zor şey, karanlık bir odada bir kara kediyi bulmaktır. Özellikle odada kedi yoksa.
- Konfüçyüs

SORUN NEDİR?
Neyle karşı karşıya olduğunuzu tam olarak bilmelisiniz. Tıpta 'Doğru teşhis, tedavinin yüzde ellisidir.' derler. Günlerimizi boğuşarak, mutsuz bir şekilde geçiririz, ama genelde problemin ne olduğu konusunda net bir fikrimiz olmaz. Sorunun sebepleri ne olabilir? Bu çok önemli bir basamaktır. Bir durum tekrar tekrar oluşuyorsa, geçici bir çözüme kavuşturulmuş olsa da, sebepleri ortadan kaldırılmadığı anlamına gelir.
Bütün olası çözümler nedir? Kâğıt üstünde düşünün. Ne tür çözümler görünüyor? Hemen göze çarpan çözümleri değerlendirin, ilk akla gelen çözümlerin tersini

düşünün. Bazen ilk aklınıza gelen çözümün tam tersi en iyi çözüm olabilir; 'Reklamı azaltın, reklamı arttırın. Masrafları kısın, geliri arttırmaya odaklanın. Eğitim verin, eğitim alın. Fiyatları arttırın, fiyatları azaltın. Tepkinizi gösterin, empatiyle yaklaşın.'

Yarştrcı Düşüncenin Hayata Geçirilmesi

Madalyonun bir yüzü yaratıcı düşünce ise, diğer yüzü yaratıcı düşüncenin hayata geçirilmesidir. Bazılarınız yeni fikirler bulmakta zorluk çekmiyorsunuz. Esas sıkıntınız, bu fikirleri hayata geçirmekte. Kafanızda 100 tane dâhiyane fikriniz olup bunlarla ilgili bir şey yapmamaktansa, bir tane fikir bulup bunu uygulamaya geçirmeniz daha iyidir.

İyice düşünüp taşındıktan sonra bir karara varmalısınız. Bir karara vardıktan sonra da harekete geçin. Ürettiğiniz fikirleri uygulamaya koymalısınız, aksi takdirde hiçbir değeri kalmaz. Eğer harekete geçmezseniz, tek yapmış olduğunuz düşünsel bir yolculuk yaşamak olur. ,

BİR SAVAŞÇI OLMALISINIZ

Her bulduğunuz fikir işe yaramayacak ya da hayata geçirmeye çalıştığınızda engellerle ve insanların önyargıla-rıyla karşılaşacaksınız. Yapamayacağınızı söyleyenler olacak. Bunların karşısında durabilmek için güçlü olmalısınız. İnsanlar, geleneksel düşüncelerin ya da alışkanlıkların dışına çıkmaya zojjanır. Dünyadaki birçok buluş ilk tanıtıldığında, tepkiyle karşılanırı işti. jSizde yeni bir fikir bulduğunuzda, herkesin sizin gibPdüşünmesini ya da sizi alkışlamasını beklemeyin. Bir savaşçı olmanız ve karşınıza çıkan engelleri aşmanız gerekecek. Bütün enerjinizi odaklayın ve düşüncenizi hayata geçirinceye kadarda durmayın.

Bunun en canlı şahidi ise tiyatrocu Yılmaz Erdoğan. Ferhan Şensoy'la birlikte en az yirmi kişinin "Senden tiyatrocu olmaz" dediğini belirten Erdoğan, özellikle beceriksiz delikanlı Mükremin karakterini yazarken bu lafı çok duyduğunu söylüyor.

FIRSATLARI ARAYIN

Eğitim kurumlarımızda fırsatları görmemizi değil, problemleri çözmemiz öğretiliyor. Siz bugün hangi fırsatları görebilirsiniz?

Küçük bir şirkette çalışan sekreter, un ile oje karıştırarak yazım hatalarını düzeltmek için bir sıvı oluşturuyordu. İşyerindeki arkadaşları kendileri için istediler. Derken başka bürodaki çalışanlar da istemeye başladı. Bu kadının daksil üretimi için kurduğu şirket daha sonra Gillette firmasına 47 milyon dolara satıldı.

Uzun seneler önce, Hollandalı kuyumcu Nicolas Bensehaten, bir gün nişanlısı dikiş dikerken parmağı dikka-

tini çeker, iğneyi iten parmağının delik deşik olduğunu görür. Hemen balmumuyla bu parmağın kalıbını alan Bensehaten, birkaç gün sonra nişanlısına, üstünde iğnenin kaymaması için sayısız çukurlar bulunan gümüş bir yüksük getirir. Bütün Hollandalı kızlar böyle bir yüksüğe sahip olmak istediklerinden, kuyumcu Nicolas yüksük işini büyütür ve kısa zamanda hayli zengin olur.

Londra'da şarap tüccarlarından birinin işleri bozulmuştu. İşleri düzeltmek için çareler aradı ve sonunda buldu. Küçük bir sepetin içine numune olarak birkaç küçük şarap şişesi koydu ve tüm masrafları göze alarak sepetleri müşterilerinin evlerine gönderdi.

Sonuç: Bugün Londra'nın tüm şarap tüketimini bu firma karşılıyor. Başarılı olmasını yeniliğe borçludur.

1950'li yıllarda iş adamı Frank McNamara, bir sorunla karşılaştığında pratik çözümler bulmasıyla tanınırdı. Müşterilerine büyük^önem verir ve onları şehrin en iyi restoranlarında misafir ederdi. Bu davetlerin birinde hesap ödeyeceği anda cüzdanını yanına almadığını fark etti. O anda aklına 'VVestern Union' adlı firmanın plakalara bastığı kart geldi. Karta hesabı yazdı ve imzasını atarak garsona uzattı:

'Üzgünüm, ama üzerimde para yok. Bu kartla birlikte yarın şirkete geldiğinizde size ödeme yapacaklar.' Bunu birkaç kez tekrar edince McNamara, radikal bir

çözüm buldu: 'Diners Club' kartı. Üstelik bu kartı isteyen herkes kullanabilecekti. Kart sahipleri tercih ettikleri bir restoranda yemek yiyebiliyor ve ödemeyi ay sonunda yapıyordu. Hayli ilgi gören bu buluş, dünyanın birçok ülkesine yayıldı ve her geçen gün kredi kartlarının doğmasına zemin hazırladı.

İnsanların giderilmeyen ihtiyaçları ve çözümlenmeyen problemleri olduğu sürece, yaratıcılığınızı kullanıp ileri gitmenizi sağlayacak fırsatlar da var olacaktır. İnsanlara istediklerini verebilmek için sürekli değişik yollar bulmaya çalışın. Yapılanların daha iyi yapılmasını sağlayın. İyileştirmelerin her biri fırsatlar doğurur.
Asla 'Yapılabilecek başka bir şey kalmadı.' demeyin. Rakipleriniz nelerfiyi yapıyor? Onlardan öğrenin ve daha i-yisini yapın. HatalarınFZishazinelerinizmiş gibi takdir edin ve başarısızlıklarınızdan öğrenin.
Yaratıcı olmak, sadece bir füze ya da elektronik bir cihaz geliştirmek demek değildir. Bir Picasso ya da bir Mozart olmak zorunda da değilsiniz. Gündelik hayatınızın her alanında yaratıcı olabilirsiniz.
Yemek hazırlarken, çocuğunuzun ödevini yapmasını sağlarken, eşinizi bir konuya ikna ederken, eşinize sevginizi ifade getirirken, evliliğinizi canlandırırken ya da evlenme teklifi yaparken, çalıştığınız kurumdaki değerinizi arttırırken, iş ararken, müşterilerinizin ya da çalışanlarınızın memnuniyetini arttırırken, diyet yaparken, işinizi düzlüğe çıkartırken ya da ciroyu gelecek ay yüzde yirmi arttırırken, evinizi daha ferah yapıp güzelleştirirken, problemlerinizi çözerken, bütçenizi toparlamaya çalışırken, kırdığınız birinin gönlünü alırken, içinde bulunduğunuz çıkmazdan sıyrılmaya çalışırken, sabah giyeceğiniz kıyafetlerinizi seçerken, çocuğunuzun doğum günü partisini organize ederken, insanlarla tanışırken, hafta sonlarınızı değerlendirirken ve daha birçok konuda ihtiyacınız olan en önemli farkın yaratıcılığınızı kullanmaktan geçtiğini göreceksiniz.

Yaratıcı olmanız için sizi ne harekete geçirecek? Bulunduğunuz şartların üzerine çıkmak gibi bir hedefiniz yoksa, bunu başarmak için yollar da bulamayacaksınız. Kesin bir karar verdiğinizde ise, yeni düşünceler ve fikirler adeta her yerde uçuşacak. Her yerde fırsatları görecek ve düşüncelerinize yetişemeyeceksiniz. Artık yaratıcı dehanız kafesinden çıkmıştır.
Hayatımızla ilgili yapabileceklerimiz, yaşayabileceklerimiz beni heyecanlandırıyor. Neden kendimizi belli kalıplar içinde sınırlayalım?.-
Dünyadaki yedi milyar insanın aslında temel olarak birbirinden pek de farklı olmadığını görebilirsin. Farklı olan ya da farklı düşünebilen insanlar, sadece özgür bir zihinle kendilerini yaratıcılık konusunda serbest bırakabi-lenlerdir. Neden herkesin düşündüğü ya da davrandığı gibi dav-ranasın? Sen kendine ait, kendine has bir varlıksın ve dünyada senin eşin benzerin yok. Şimdiye kadar düşüncelerine vurduğun ziiflürleri kaldırıp at. Her şeyi yapmanın bir değil, birçok yolu var. Gel bunları keşfedelim, heyecan veren yolculuğu birlikte yaşayalım. İçindeki çocuk tekrar kıpır kıpır olsun. Sor ona, neler yapmak istiyor, nasıl yapmak istiyor? Geçmişte oluşturduğun ve seni sınırlayan düşüncelere hemen dönme. Her şeyi yeniden ele al. Hayalini düşünmek bile seni heyecanlandırıyor. Peki, neden yeni bir sayfa açıp onu elde etmek için neler yapabileceğini düşünmüyorsun?
Ailene daha iyi bir hayat sağlamak istiyorsun, onlar her şeyin en iyisine layıklar. Bu duyguyu yüreğinde ve bo-ğazındaki düğümlerden hissediyorsun. Bunu yapabilirsin. Her şeyi yapmaya, bütün dünyayı karşına almaya hazırsın. Ama ne? Ne yapacaksın? Nasıl o layık oldukları hayatı ve-

receksin? İçindeki bu alev ve biraz da canını yakan arzuyla, sürekli nasıl diye sorarsan, cevabı sana gelecektir. Nasıl yapabileceğini bulduktan sonra, sahip olduğun enerji ve o i-çinde fırtınalar koparan hayallerin seni oraya götürecektir. Yapman gerekenleri sana yaptıracak o itici güce sahip olacaksın.

Vizyonun, içinde yanan ateşle birleşerek, seni oraya son sürat giden bir lokomotif gibi önüne çıkan engelleri parçalayarak ulaştıracaktır.

PİYANGO BİLETİ
İyi ve inançlı bir şöam rrçaddi sıkıntı çekiyordu.
Borçlan giderek artryordu. Bir gece sıkıntı içinde dizlerinin üzerine çöktü, gözlerini göğe çevirdi ve dua etmeye başladı:
'Allah'ım, çaresizlik içindeyim. Lütfen büyük ikramiye bana çıksın. Ancak o zaman borçlarımı ödeyebilirim."
Ertesi hafta durumun düzeleceğinden umutluydu. Üç ay sonra inancı zayıflamaya başladı.
'Beni duyuyor musun? Ey tanrım!' diye, yakardı. 'Bana yardım edeceğine inanmıştım. Ama bir yıl geçti ve hala dualarıma bir karşılık vermedin.'
Birden gökyüzünde bir bulut belirdi, Şimşekler çaktı ve gökten bir ses gürledi:
Seni duyuyorum, aslında bütün dualarını işittim; ama bana biraz yardımcı olman gerekli değil miydi? En azından bir piyango bileti alarak!'

Hayatınızın başlangıcından sorumlu değilsiniz,
ama finalinden sorumlu olacaksınız.
Üstün Dökmen
Neden aklı başında, yetişkin, sağlıklı, gücü ve kuvveti yerinde bir insan hayatının sorumluluğu eline almaz? Neden dünyayı tek bir kişi değiştirebilirken, peşinden milyonları sürükleyebilirken, tek bir insan bir ulusu ayakta tutabilirken, hayatta birçok talihsizlik yaşayıp bütün olumsuz şartların üstesinden gelerek çevresini ve insanlığı gıpta ile baktırırken, dünyanın şaşkın bakışları arasında imkânsızı başarırken, neden kendimizi bir kurban gibi görürüz? Neden işler yolunda gitmeyince, birçoğumuz durup düşünmeyi ve hatalarımızı kabullenmeyi reddedip hemen suçlayacak birilerini arar?
i

Tüm sorumluluğu ele almak demek, o andan itibaren hiçbir mazeretimizin kalmaması demektir.
7 yaşındayken babasını kaybetti ve yetim kaldı. Yalnız ve içine kapanık biri olarak yaşamaya, oradan oraya sürüklenmeye başladı.
8 yaşında okuldarn alındı ve köyde yaşadı. Zamanını tarlalarda kargaları kovalanmakla göçirdi.
10 yaşında yüzü kartlar içinde kalacak şekilde yeni okulundaki hocasından dayak yedi. Ailesi onu okuldan aldı. Sinirden ve korkudan üç gün evinden çıkamadı.
17 yaşında hayalindeki okulun istediği bölümü için gerekli not ortalamasını tutturamadı.
24 yaşında tutuklandı, günlerce sorguya çekildi ve 2 ay tek başına bir hücrede hapis yattı.
25 yaşında sürgüne gönderildi.
27 yaşında kendisinden bir yaş büyük meslektaşı kendisinin de üyesi bulunduğu derneğin çalışmaları ile kahraman ilan edilirken, kendisi hiç önemsenmiyordu. Doğduğu şehrin merkezinde rakibi törenle karşılanırken, o kalabalık arasından yalnız başına olanları izliyordu.
30 yaşında kendisi başka şehirleri düşman elinden kurtarmaya çalışırken, doğduğu şehir düşmanların eline geçti.
30 yaşında amiri, onu kendisinden uzaklaştırmak için başka göreve atanmasını sağladı. Yeni görevinde fiilen işsiz bırakıldı. Aylarca boş kaldı.

37 yaşında böbrek hastalığından Viyana'da 2 ay hasta ve yalnız halde yattı.
37 yaşında komutan olarak yeni atandığı ordu dağıtıldı.
38 yaşında Savunma Bakanı tarafından görevinden alındı.

38 yaşında bir toplantıda giyebileceği tek bir sivil elbisesi bile yoktu ve başkasından bir redingot ödünç aldı. Ayrıca cebinde sadece 80 lirası vardı.
38 yaşında kendisi için tutuklama kararı çıkarıldı.
38 yaşında en yakın beş arkadaşından üçü, oriün Kongre temsil heyetine üye olmaması için oy kullandı. !
39 yaşında idam cezasına çarptırıldı. Sonra ne mi oldu?
42 yaşındajürkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanı oldu!
Başarınızın önündeki engel ne? Paranız mı yok? Atatürk'ün de yoktu! Sağlığınız mı bozuk? Atatürk'ün de bozuktu! Çevrenizde sizi çekemeyenler mi var? Atatürk'ün de vardı! Bazı yakın arkadaşlarınız sizi arkadan mı vurdu? Atatürk'ü de vurdular! Aileniz çok zengin değil miydi? Ata-türk'ünki de değildi! Amirleriniz hakkınızı mı yiyor? Ata-türk'ünkini de yemişlerdi! Sizden daha beceriksiz ama hırslı insanlar, sizden daha hızlı yükselip size amirlik mi yapıyor? Atatürk'ün de başına gelmişti! Geçmişte bazı denemelerinizde başarısız mı oldunuz? Atatürk'de olmuştu! Hakkınızda idam fermanı çıktığı için mi başarılı olamıyorsunuz?
43
Cengiz Erşahin
Atatürk'ün de başına gelmişti!1
Ona 'Para yok!' dediler, 'Bulunur.' dedi, 'Düşman çok!' dediler, 'Yenilir!' dedi. Silah yok!' dediler, 'Halledilir!' dedi. Ve sonunda tüm dedikleri oldu.
Mustafa Kemal Atatürk
Birçoğumuzsa zorluklarla karşılaştığında mazeretler bulmakta gecikmeyiz^
Gündelik hayatta karşılaştığımız küçük ya da büyük kişisel sorunlar büyük başarıların önünde engel değildir.
MAZERETLER V
Arzuladığınız yaşama doğru hareket ederken bazı yüklerden kurtulmanız gerekir. Mazeretlerdir onlar.
Hatalarımız ve istenmeyen sonuçlar için mazeretler bulmak başarısızlığın en büyük nedenlerindendir.
Birçok kişi bir mazeret seçtikten sonra onunla yapışık bir ikiz gibi dolaşmaya ve hayatını yaşamaya başlar.
En büyük yalanlar kendimize söylediğimiz yalanlardır.
Maalesef bazı yalanları tekrar ede ede bizim doğrularımız haline geliyor ve aksi yöndeki düşüncelere şiddetle karşı çıkıyoruz. Yalanlarla gerçekler adeta iç içe geçiyor.
Arkasına sığındığımız mazeretler de bu yalanlardır. Mazeretler, çoğunlukla yaşadıklarımızı çarpıtarak sorumluluğu üzerimizden atmak ya da kendimizi aklamak için uydurulan kılıflardır
'Hayrola nereden?' . .; ! : ^
1 Her Şey Seninle Başlar, Mümin Sekman
44 '
Hayatınıza SahfyÇtkin
'Be be ben mi? Ra rad radyodan geliyorum...' 'Ne vardı radyoda?'
,..-4 ;.'
'Spi spi spi spiker sı sı sınavı vardı da...' 'Eeee, ne oldu?'
' 'Bı bı bı bırak yahu? Ki ki kıravat tak tak takmadık diye almadılar.'
KENDİNİZİ HAKLI GÖSTERMEKTEN VAZGEÇİN
Üniversiteli öğrenci tatil vesilesiyle köyüne döner. Hoş - beş muhabbetinden sonra çantasını boşaltır. Annesi aşırı kirli çamaşırları görünce:
'Kızım bunları niye yıkamadın?'
'Olanak bulamadım anne.'
'Ah kızım! Olanak bulamadıysan, sabun da mı bulamadın?' **
Arkadaşımın çalıştığı şirketin mali durumu bozulmuştu. Satışları son üç ay süresince yarı yarıya azalan arkadaşımın işine son verdiler. Bu durumdan dolayı arkadaşım işverenine kızgınlık duyuyor ve neden haklı olduğunu birçok sebeple desteklemeye çalışıyordu. Bu duygu ve düşüncelerle kendini zehirledi. Patronundan öç almayı, hatta ona dava açmayı bile düşündü. Bir türlü bunu üzerinden atamadı ve bir yıl boyunca da iş bulamadı. Kendine acımaktan ve patronunu suçlamaktan başka bir şey yapmıyordu. Doğal olarak bu da tüm enerjisini ve konsantrasyonunu alıp götürüyordu.

Hayatıma StMpÇtkm
Yaşamınızın değişmesi için beklerseniz, yaşam da bekler.
Bunun yerine iş dünyasında bunun olağan bir durum olduğunu ve aslında daha değişik olasılıkların hayatına girebileceğini düşünseydi, bunu yeni bir başlangıç olarak görüp hedefine odaklanacak ve çok geçmeden yeni bir iş bulacaktı. k.
Bir gün yanına gittiğimde, her zamanki gibi kurban rolüne soyunup suçlamşyâ başladı. Bir kâğıt kalem getirmesini istedim. Yaşadıklarını madde madde kâğıda yazdık. Daha sonra bazı tepkilerinin biraz duygusal olduğunu kendisi kabul etti. Yaşananlara mantık çerçevesinden bakmaya başladı.
Daha sonra ise hedeflerini yazıp bir eylem planı oluşturduk. Böylece bir anda hayatının kontrolünü eline geçirmiş oldu. Kendini uzun süredir ilk defa özgür ve hafiflemiş hissediyordu. Arkadaşım şu anda çok başarılı bir konumda. Hayattan ve yaşamaktan büyük keyif alıyor, çünkü yaptıklarıyla ve kararlarıyla hayatına yön verdiğini biliyor ve sorumluluğu ele alarak yaşıyor.
Suya düşünce değil, suda kalınca boğulursunuz.
insanların söyledikleri sebepleri açıklamaları genelde bahaneleri doğrultusunda davranmalarını savunmak i-çindir.
Kimse sebepsiz yere mazeretlerin arkasına sığınmaz. Kendine göre bir mantık yürütürsün. Bir süre sonra mazeretlerin sana gerçekmiş gibi gelir. Şu anda bile, bu satırlar arasında gezinirken belki içinden itirazlar yükseliyordur.
"Dişlerimde metal dolgu var. Buzdolabımın mıknatısları beni sürekli mutfağa çekiyor. Bu yüzden kilo veremiyorum."
NEDEN GÖSTERMEYİN
Ne kadar yaratıcı olduğuna bakar mısın? Bir de gerekenlere sahip değilim diyorsun. Ürettiğin mazeretlerin çeşitliliğine bir bak. Başarılı olmanı engellediğini iddia ettiğin şu senaryoların çeşitliliği ünlü senaristleri bile kıskandırır.
Başarının ana babası çoktur, başarısızlık ise yetimdir.
Buda
İstediğiniz sonuçları elde edemediğinizde, kendiniz de dahil olmak üzere hiç kimseye neden göstermeyin.
Mazeretler sorumluluktan kaçma senaryolarıdır.

Herkes keyfi yerindeyken çalışabilir. Önemli olan moraliniz bozukken ya da umutsuzluğa kapılıp tünelin sonundaki ışığı göremediğinizde disiplininizi koruyabilmek. Motivasyonunuz düşmüşken, işler ters gitmişken, yüzünüz kızarmışken, tüm gece boyunca kendinizi televizyonun karşısındaki koltuğa teslim etmek üzereyken, tekrar hedeflerinize konsantre olabilmektir önemli olan. Yıkıldığınızda tekrar ayağa kalkabilmektir. Başarı başka şeyleri yapmak isterken yapmanız gerekenleri ^apmakjtır.
İşin ayıbı da bindedir, kusuru da.
Mevlana
Kabul ettiğiniz sorumluluk derecesinde hayatınız üzerinde kontrolünüz vardır. Sorumluluğu kabul etmeden, kendinizi ve hayatınızı farklı bir noktaya taşımanız mümkün değildir. Her zaman iş hayatında, üstlendiğiniz sorumluluk seviyesine kadar yükselirsiniz. Kazancınız, konumunuz, mevkiiniz, gücünüz her zaman aldığınız sorumluluklar kadar büyük olur.
İspanya-Amerika savaşının en sıcak dönemlerinden birisiydi. Amerikan Başkanının yazdığı bir mektubun İspanyol gerillalarının Lideri Garcia'ya acilen ulaştırılması gerekiyordu. Garcia'nın Küba dağlarında bir yerlerde savaştığı biliniyordu; ama ona ne bir mektubun ne de bir telgrafın ulaştırılabilmesi mümkün görünmüyordu.
Amerikalı yetkililer uzun süre bu mektubun Garcia'ya nasıl gönderilebileceğini düşündüler. Hiçbir çıkar yol bulamadılar. Sonra, birisi 'Bunu olsa olsa Rovvan yapabilir!' dedi.

Rovvan çağrıldı, görevi anlatıldı. Rovvan hiç tereddüt etmeden mektubu aldı. Göğsünün üzerinde duran deri bir keseye koydu. Gecenin karanlığında Küba sahillerine çıktı, dağlardan geçti ve günler süren büyük zorlukları aşarak Garcia'yı buldu. Ona mektubu telsim etti, arkasını döndü ve evine doğru hareket etti.
Hubbard'ın Garcia'ya Mektup adlı eserinde anlattığına göre, Rovvan kendisine görevi açıklandığında Tam olarak Garcia nerede?' veya 'Onu bulacağım konusunda şüphelerim var.' gibi sözler söylemedi. Hiçbir mazerete sığınmadı; yapılması gereken bir iş vardı ve onu yaptı!
Başarı elde edenler, en yetenekli değil, en çok sorumluluk üstlenenlerdir. Daha fazla sorumluluk almak için fırsatlar yaratın.
ENGELLER HALA ORADA MI?
Büyük bir akvaryuma aç bırakılmış bir köpekbalığıyla birlikte bir de^küçük balık konur. Köpekbalığı küçük balığı yemek üzere saldırır ve ne olduğunu anlayamadan sert bir cisme çarpar. Bilim adamları iki balığı cam bir bölme ile a-yırmışlardır. Köpekbalığı defalarca dener, ama her seferinde başını cama çarpar. Anlayamadığı bir şey istediğine u-laşmasına engel olmaktadır. Aradan 24 saat geçer. Artık köpek balığı küçük balığı yemek için yeni bir girişimde bulunmamaktadır.
Bilim adamları daha sonra ortadaki cam bölmeyi kaldırır. Köpekbalığı akvaryumun her yerinde yüzebilmektedir. İlginç olan, küçük balık köpekbalığının hemen yanı başından geçmesine rağmen ve arada hiçbir engel kalmamasına rağmen köpekbalığının artık küçük balığı yemek için bir

hamle yapmamasıydı. Ne yaparsa yapsın onu yiyemeyeceğine inanmıştır.
Sizin de daha öncesinde önünde duran bazı engeller ortadan kalkmış olabilir mi? Şartlar değişmiş olabilir mi?
Ya önünüzdeki engeller gerçekten sizi durduramayacak nitelikteyse?
Yaşlı bir çiftçini^, yıllardır biçtiği tarlanın orta yerinde büyük bir kaya vardÜ Tarlasını sürdüğü pulluğun ağzının defalarca kırılmasına^e'den olmuştu bu kaya. Her keresinde kayaya dikkat etmâsi, etrafındaki toprağı dikkatle ekmesi gerekiyor, bu yüzden vakti de kayboluyordu.
Bir gün bir pulluğun daha bıçağını kırdıktan sonra, çiftçi, bu kayanın kendisine yıllardır aynı "oyun"u oynadığını hatırladı. Ona artık kesin bir çözüm bulmak gerekiyordu. Oldukça büyük yüzeyli bir kayaydı karşısındaki. Alt kısmı da toprağın oldukça derinlerine iniyor olmalıydı.
Ama kazmasını kayanın altına doğru ittiğinde yıllardır ne büyük bir yanılgı içinde yaşadığını anlayıverdi: Daha ilk hamlede, kaya yerinden kıpırdayıvermişti. Kaya hiç de zannettiği kadar derin değildi; sadece 15 santim kalınlığınday-dı!
Yaşlı çiftçi, kayanın yanına oturdu ve kendi kendisine gülmeye başladı. Birkaç kazma darbesiyle kolayca parçalanabilecek olan bu kaya yüzünden ne kadar sıkıntı çektiğini ve pulluk kırdığını düşündü.
Sizin de uzun süredir sıkıntı yaşadığınız, ama çö2Ö-mü hiç de zor olmayan bazı problemleriniz olabilir mi? .;;
SUÇLAMAK
Yıllarca çalışmanın iki büklüm ettiği bir ihtiyar adam?' ormanda çalı çırpı topluyordu. Topladıklarını bir araya getirdi, bağladı, zor zahmet sırtlanarak kulübesine^ doğru yola-.çıktı. Yolda uzun yıllar boyunca ne kadar çok çalıştığını düşündü ve kendi kendisine acımaya başladı. Birdenbire, artık bu hayata daha fazla dayanamayacağını gösteren bir tavırla sırtındaki çalı çırpı yükünü yere fırlattı ve kendi kendine söylendi:
'Eğer hayat bu ise, artık tahammülüm kalmadı. Ölüm meleği bir an önce gelsin ve benim canımı alsın daha iyi.'
Ölmenin yaşamaktan daha iyi olduğunu söyleyen ihtiyar adam daha sözlerini tamamlamamıştı ki, ölüm meleği karşısına çıktı ve ona:
'Beni çağırdığınızı duydum. Bir isteğiniz mi var efendim?' dedi.

İhtiyar adam cevap verdi: 'Lütfen, efendim, şu çalı çırpı demetini sırtıma yüklemede yardım eder misiniz?'

Sıkıntı yaşamaya başladığımızda, şartları ya da başkalarını suçlamaya başlarız. Suçlayarak problemi ortadan kaldıramazsınız.
Suçlamak sadece bir problem içerisinde sıkışmanın ve problemi kalıcı bir hale getirmenin mükemmel bir yoludur.
Başkalarını suçlamak, hayatımızın doğal bir parçası haline gelmiş. Başkalarının bizi başarılı ve mutlu yapmasını . bekleriz. Kendi seçimlerimizin hayatımızı yönlendirdiğini görmek istemeyiz. Daha sonra 'Neden bu tür şeyler hep beni bulur?' ya da İçinde bulunduğum durumdan bir türlü kurtulamayacak mıyım?' diye yakınırız.
Çözümün bir parçası olmayan, sorunun bir parçası olur.
Goethe
Şöyle bir düşünün; olumsuz bir ruh hali içerisinde girip şikâyet ederek^jne kadar saatinizi, gününüzü, hatta yılınızı boşa harcadınız? Bununla bir şey elde edebildiniz mi?
Hoşnut olmadığınız bir şey varsa, değiştirmek için bir şeyler yapmaya başlayın. Yapmayacaksanız da, şikâyet etmeyin.
Sorumluluk bilincine sahip olduğunuzda, hayatınızda bir şey yolunda gitmediğinde, 'Neyi yanlış yaptım.' ya da 'Nerede farklı davranabilirdim?' diye düşünürsünüz. Sorumluluğu kabullenmezseniz, suçlayacak birilerini ararsınız.
Herkes tarafından çok sevilen bir adam vardı. Fakat kader ve dua anlayışı biraz farklıydı.
Bir gün yaşadığı ilçede sel felaketi yaşandı. Herkes kasabayı terk etmeye başladı. Ama adam yerinden

kımıldamıyordu. Sonunda en yakın komşusu arabasını o-nun evininin önüne çekerek kendisine seslendi. 'Haydi! A-rabaya atla! Kasabada kimse kalmadı. Barajın kapakları patladı, büyük bir sel geliyor.'
Adam, 'Sen git. Allah beni kurtarır.' dedi. Sonra sular yükselmeye başladı. Yardıma gelen bir kayığı ve onun ardından gelen tekneyi 'Allah beni kurtarır', diyerek geri çevirdi. Sular o kadar yükselmişti ki sonunda evin bacasına çıktı. Kendisini kurtarmaya geleci ^helikopteri de aynı gerekçeyle uzaklaştırdıktan sonra boğularak öldü.
Allah katına yükselince, 'Allah'ım sana güvenmiştim. Niçin benim dualarımı kabul edip beni kurtarmadın?' Tanrı kendisine seslendi:
'Denedim hem de çok denedim. Önce sana arabasıyla komşunu gönderdim. Sonra bir kayık, ardından bir tekne ve son olarak bir helikopter gönderdim. Ama sen hiçbirini kabul etmedin.'
Siz kimi ne için suçluyorsunuz?
Kendi halinde, sade ama mutlu bir hayatı vardı istiridyenin. Denizin derinliklerinde bir kayaya tutunmuş yaşayıp gidiyordu. Tuzlu deniz suyundan yiyeceğini buluyor, sert kabuğu onu düşmanlarına karşı koruyabiliyordu. O da zamanın büyük kısmını sağından solundan süzülerek geçen balıkları seyrederek geçiriyordu.
Derken, bir gün, istiridyenin içine bir sızı düştü. İçinde hissettiği acı sakin hayatını alıp götürmüş, yerine sıkıntılı ve sancılı günler getirmişti.
İstiridye, bu sancıların nedenini öğrenmekte gecikmedi: Bir kum taneciği!
Küçücük bir kum ta-

neciği nasılsa istiridyenin içine girmiş ve şimdi onu acılar i-çinde kıvrandırıyordu.
Bir gün istiridye kendi kendine bu kum taneciğini ne yapacağını düşünmeye başladı. 'Bu sıkıntı neden benim başıma geldi? Nasıl böyle bir şey oldu?' gibi sorular sormanın gereksiz ve faydasının olmayacağını biliyordu. O kum taneciğinden kurtulmanın mümkün olmadığının da farkındaydı. O halde yapması

gereken, şimdi düşman gibi görünen bu davetsiz misafirle birlikte yaşamaya çalışmaktı.
Bu kararının ardıgdan istiridyenin sancıları sona ermedi, ama azaldı. Şikâyet etse kat kat artacak olan sıkıntıları dayanılabilir ölçüde kaldı. Günler, aylar ve yıllar geldi geçti, ilginçtir, istiridyenin ağrıları ve sıkıntıları da neredeyse sona ermiş ve ardından herkesin ziyaret etmekten zevk duyduğu bir istiridye bırakmıştı.
Çünkü hayatının uzun süre acılarla geçmesine neden olan o kum taneciği, onun sabrıyla bir inciye dönüşmüştü. İstiridyenin bulun*cojğu yerde yaşayan diğer deniz canlıları onu sık sık ziyaret etmeye, zaman zaman kabuğunu açtığından ortaya çıkan muhteşem inciyi seyretmeye geldiler.
Ve bir şeye hiç karar veremediler: O harika inci mi istiridyeyi güzelleştiriyordu, yoksa sabır ve sükûnet sembolü gibi duran istiridye mi inciyi öyle güzel gösteriyordu?
Sizce?

Hayatınıza Sahip Çıkın
Hayatınızın değişmesi mümkün olmayan tarafları varsa, cesur olup onları kabullenin. Onlarla savaşmayı ve şikâyet etmeyi bırakın.
HER ŞEYİN BİR NEDENİ VARDIR.
Günlük olarak yaşadığımız zorluklar ve sıkıntılar kendiliğinden oluşmaz. Çok kişi ise yaşananları şansa bağlar. Düşünsenize bir, dünyadaki her şey şans eseri gelişseydi. Kim bilir ne olurdu? Bir bakmışız Afganistan, Amerika'yı istila etmiş.
Dünyada bazı'kanunlar vardır. Yer çekim kanunu gibi. Bir elmayı avucumuzdan bıraktığımızda şans eseri bir seferinde aşağı düşüp başka bir zaman havada uçmuyor. Ya da suyu 100 dereceye ısıttığımızda su donmuyor.
Hayatta tesadüf yoktur. Koç topluluğu yeniden yapılandırma çalışmalarının şans üzerine kurulu olduğunu bir düşünsenize. Tüm çalışanların isimleri kocaman bir çuvalın içine atılıyor^ kura işlemine göre ilk çıkan genel müdür, i-kinci çıkan genel müdür yardımcısı derken bütün personel yeni görevlerine başlıyor. Saçma değil mi? Peki o zaman sen neden bazı şeyleri şans ya da kötü talih olarak açıklıyorsun? Senin yaşadıklarının istisna olacağı konusunda bir neden yoktur.
Bir adam, yıkılan evinin karşısına geçmiş; bir yandan ağlıyor, bir yandan, 'Ah evim! Çökmeden evvel bari bir haber verseydin de, ona göre tedbir alsaydım.' diye sızlanıp duruyordu.
Birden harabeden bir ses yükseldi:

'Be adam!.. Ben sana, çatlayan duvarlarım, dökülen sıvalarımla 'çöküyorum' diye kaç senedir haber yolluyor-dum.
Fakat sen her defasında bir avuç toprakla çıkıp geliyor, verdiğim haberi ağzıma tıkıyordun.
Sen ikazlarımı duymak istemedikten sonra, ben ne yapayım?'
Sonuçların sebepla^i olduğunu kabul edin
•: "»
DOMİNO TAŞLAR* '
Bazen yaptıklarımızın ya da zihnimizden geçen düşüncelerin nelerle sonuçlandığının farkında olmayız. Domino taşlarını düşünün; ilk taş devrildiğinde en sondaki taş da devrilecektir. Diyelim ki, birinci taşı devirdin, ikinci ve üçüncünün devrildiğini gördün ve çok ciddi bir sorunla karşılaşmadığını düşünüyorsun ya da yaptığının yanına kâr kaldığını ve hatta belki de hayata kazık attığını düşünüyorsun. Ama bugün sahip olduğun problemin ya da hayatında yaşadığın çıkmazın kaynağında o ilk devirdiğin domino taşının ve ardından yol açıklarının olduğunun farkında bile değil-sindir.
Bunun tam tersi de doğrudur. Bugün yaşadığımız o-lumlu gelişmelerin kökeninde de daha öncesinden ekmiş olduğumuz tohumlar yatmaktadır.

Koşulların insafında olmadığınızı bilmenizi istiyorum. Yaşamımızı nasıl yaşadığımızı büyük ölçüde eylemlerimiz belirler.
Sorumluluğunun bilincinde olan insan her zaman geleceğe bakar, suçlayan ise her zaman geçmişe.
KIZGINLIK
Birçok olumsuz duygu vardır. Ama çoğunun kökeninde kızgınlık yatar. Kızgınlığın temelinde de, bir şeyi ya da birilerini suçlamak vardır. Suçlamayı bıraktığımız anda, olumsuz duygular kaybolmaya başlar.
Öfke zehir gibidir. O kadar keskindir ki, neyin içindeyse onu zehirler.
Birisine çok kızmış olabilirsiniz, sorumluluğu sahiplenmek demek yapay davranmak ya da hislerimizi reddetmek demek değildir. O anda belki de ellerinizi o kişinin boğazına geçirmek istemiştiniz, çıldırmıştınız.
Kızmak, o kişinin bizim duygularımıza hakim olmasına izin vermektir.

Bu durumdayken sorumluluğun size ait olduğunu kabullenmekte zorlanabilirsiniz. Ama o ilk kızgınlığınız geçmeye başladıktan sonra, olanlardan bir şekilde sizin de sorumlu olduğunuzu görebilmelisiniz.
Bir şeye öfkelendiğinizde, seçeneklerinizi görmeye çalışın. Sorumluluk, seçme hakkinizin olduğu anlamına gelir.
Buzdolabınız koküyorsş, içine deodorant sıkıp bırakmazsınız.
*
----------^----------
Gerekirse dolabı feoşaltıp, hatta parçalayıp kokunun nereden geldiğini bulursunuz.
Neler hissettiğiniz konusunda dürüst olun. Hissettiklerinizin altında gerçekten ne var? Çoğunlukla o yüzeydeki görünenle uğraşırız ve gerçek nedenleri görmeyiz.
İnsanların en ufak eleştirilerine patlıyorsanız, insanlar sinirlerinizi bozuyorsa, çözüm hoşunuza gitmeyen insanlardan kurtulmak değil, çözüm değişmektir. Sorumluluğu sahiplenmek değişmeniz gerektiğini kabul etmektir.
'Bir delikanlıyken, dünyayı değiştirmek isterdim. Sonra dünyayı değiştirmenin çok zor olduğunu anladım ve ülkemin halkını değiştirmeye çalıştım. Ülkemin halkını da değiştiremeyeceğimi fark edince, kendi şehrimi hedefledim. Ama artık yaşlı bir adamdım ve şehrimin insanlarını da değiştiremiyordum. Şimdi ise değiştirebileceğim tek şeyin kendim olduğunu görüyorum.'
'Ve biliyorum ki, eğer yıllar önce kendimi değiştirmeye çalışsaydım, bu ailemin değişmesini sağlayabilirdi. Ailemin değişmesi mahallemizin ve şehrimizin değişmesi vesile o-

labilirdi. Kim bilir, bu da ülkemin ve belki de dünyanın da bir derece değişmesiyle neticelenebildi...'
Kızmak, başkalarının hatalarının intikamını kendinden almak demektir.
MASUM ŞİKÂYETLER
'Garson beş dakikadır sipariş almaya gelmedi.' veya 'Ahmet'in odasındaki pencere benimkinden daha büyük.' Hayat bize bu tür şeylerden daha zor mücadeleler sunar. Biz bunlarla uğraştığımızda, gerçek mücadeleler için hiçbir gücümüz kalmaz ve otomatikman mazeretler üretmeye başlarız.
Bir düğündeki oturma düzeni bozukluğu yüzünden akraba ilişkilerini yeniden değerlendiren birileri aklınıza geliyor mu?
Bir de toplu şikâyet seansları vardır. Hastalıklarından bahsetmeyfffevenler vardır: 'Geçenlerde çok kötü üşütmüşüm, ateşim 40 dereceydi.' Hemen birileri atılır: 'O da bir şey mi, geçen ay 42 derece ateşle beni hastaneye zor yetiştirdiler, ölmek üzereydim.' Ya da açık arttırma gibi herkes ağrılarından bahseder. En çok ağrısı olan yarışmayı kaza-nacakmış gibi sağlık sorunlarını anlatıp empati beklerler.
Bir de işyerlerinde şikâyet kulüpleri vardır. Onlar öğle tatillerinde, kahve molalarında bir araya gelirler. Bir yandan yemeklerini yerken bir yandan da makineli tüfek gibi işyerleriyle ilgili şikâyetlere başlarlar. Hepsi de birbirlerine sonuna kadar empati duyar ve destek verir. Bu tür insanlar çok

büyük kurumlarda bile birbirlerini bulmakta zorlanmazlar. Bir mıknatıs gibi kendilerini birbirlerine çekerler.

Ben size hayattaki problemleri görmezden gelin demiyorum. Sadece şikâyet etmek yerine enerjinizi problemlerin çözümüne ayırın. Son zamanlarda kendinizi yorgun hissediyorsanız, ne kadar yorgun olduğunuzu düşünmek ya da insanlara dert yanmak yerine düzenli olarak spor yapmaya karar verin. Ya da daha erken yatmaya özen gösterin.
Çok bunaldığımız zamanlarda dertleşmek bizi biraz rahatlatabilir. Ama bunu bir^alışkanlık haline getirirsek ya da gereğinden fazla yaparsak, zayıflatır da. Herkesin dertli ve sıkıntılı olduğunu görünce, içinde bulunduğumuz durumun gayet normal olduğunu ve fazladan bir çaba göstermenin gerekli olmadığı kanısına varıp kendimizi akıntıya bırakırız.
Karşılaştığınız zorluklardan önünüze gelene dert yan-mayın, kendinizi zayıflatırsınız.
SUÇLULUK DUYGUSU
Suçluluk, olumsuz duyguların en tehlikeli olanlarından biridir. Suçluluğun kullanılmasının iki sebebi var. Birincisi cezalandırmak, ikincisi kontrol etmektir. Suçluluğun bu kadar kullanılmasının nedeni işe yarıyor olması. Eğer karşınızdakine suçluluk hissettirebilirseniz, bir balığın oltaya takılması gibi tepki verir.
Çocukluğumuzdan gelen suçluluk duygusu varsa, savunma mekanizmamız sürekli aktif haldedir. Bir şey olduğunda, bizimle ilgili olsun ya da olmasın, bizi suçlayan olsun ya da olmasın, anlık tepkimiz 'Benim suçum değil!' olur. Başkalarını olduğu kadar, kendimizi de suçlu olmadığımıza inandırmaya çalışırız, içimizden bir ses, 'Ben yapmadım.' der.

Suçlu hissettirilerek yetiştirilen kişiler, kendilerini kompleksli ve yetersiz hisseder. Kendilerini iyi şeylere layık görmezler. Hayatlarında iyi giden bir şeyler olursa, bunun uzun sürmeyeceğini düşünüp konuşurlar ve evrenin yasalarına göre düşündüklerini hayatlarına çekerler. Bu suçluluğun bir diğer adı da, 'Başarı Korkusu'dur.
insanlar işlerinde fiziksel ve zihinsel olarak çok çalışırlar, sınırlarını zorlarlar ve tam başarıyı yakalamak üzere olduklarında içlerinde hissettikleri ve bilinçaltlarına işlenen hak etmeme duygusy ortaya çıkar. Bu onlara hayati bir hata yaptırır. Başarıya tam uzandıklarında, başarı avuçlarının arasından kayar gider. Bunu sebebi, başarıyı hak etmediklerine inanmalarıdır.
KURBAN DİLİ
Suçlu hissettirilerek yetiştirilen kişi kurban dilini kullanır. Yani onları suçluluktan kurtaracak bir dil kullanırlar. Aslında sürekli olarak 'Suçlu değilim.' derler.
Tehlikeli olan kurban dilinin bazı kelimeleri olan 'keşke' ve 'isterdim' kelimelerine dikkat edin. Keşke ve isterdim kelimelerini her kullandığınızda, başarısızlığa davetiye çıkartıyorsunuz.
'Keşke' ya da 'isterdim' dediğinizde ne anlama geliyor? 'isterdim, ama yapamayacağımı biliyorum.' 'Keşke kilo verebilseydim, ama veremeyeceğimi biliyorum.' 'Senin gibi olmak isterdim, ama hiçbir zaman olamayacağımı biliyorum.' 'Keşke daha iyi bir işim olsaydı, ama bu şartlarda zor.' Hastalığımın üstesinden gelmek isterdim, ama doktorların tüm söylediklerine uymam çok zor.'

Her 'keşke', 'isterdim', 'yapamam', 'yapmak zorundayım' dediğinizde, yapamayacağınızı ve olayların kontrolünüzde olmadığını söylüyorsunuz;
'Keşke kriz olmasaydı, keşke piyasa daha canlı olsaydı, keşke İngilizce biliyor olsaydım, keşke patronum biraz daha anlayışlı olsaydı, keşke çabalarımı takdir ediyor olsaydı, keşke başka bir ülkede yaşıyor olsaydım, keşke işyerindeki insanlar geçinmesi kolay insanlar olsaydı, keşke piyasada daha fazla iş ölseydi,'*

Kendimizi bir kurbjan olarak görmemiz bizi rahatlatır. Yeni iş aramak ve reddedilme duygusuyla karşı karşıya gelmemiz gerekmez. Zayıf yönlerimizle yüzleşip değişmemiz ve kendimizi geliştirmemiz de. Yeteneklerimizi ya da becerilerimizi sorgulamak zorunda kalmayız. Fazla bir çaba sarf etmeden işe gidip gelmemiz yeterli olur.
Kurban dilinin başka bir kelimesi 'denerim' dir. Denerim kelimesini duyduğunuz anda kişinin başarısızlığın özrünü peşinen dilediğini bilirsiniz. Söyledikleri aslında şudur: 'Denerim ama başaramayacağımı biliyorum.' Size bunu net bir şekilde önceden söylüyorlardır.
Bir arkadaşınızı bir partiye ya da bir yere mutlaka gelin diye çağırdığınızda, 'Denerim.' diye cevap verenler hiç geldi mi? Hiçbir zaman gelmezler. Ne zaman birisinin 'Denerim.' diye cevap verdiğini duyarsanız, söylemek istedikleri, 'Yapamayacağımı bilmeni istiyorum.'dur.
'Denerim.' dediğimizde, bilinçaltımız bunu başarısız olmak için bir komut olarak algılar. Bu yüzden hiçbir zaman 'Denerim.' demeyin. Ya 'Yapacağım.' ya da 'Yapmayacağım.' deyin. 'Keşke' ya da 'İsterdim' yerine, 'Yaparım.' ya da 'Yapmam.' deyin. 'Yapamam.' ya da 'Yapmak zorundayım.'

değil. Söylediklerinizde net olun, çünkü bilinçaltmız sizi algıladığı anlamda programlayıp gerçeğe dönüştürüyor.
Kurban dilinin son, ama belki de en önemli kelimesi 'Eğer'dir. Eğer kelimesinin hemen ardından çok net bir şekilde mazeretimizi ortaya koyarız. Buna örnek olarak;
Eğer babam böyle olmasaydı, Eğer kocam böyle olmasaydı, Eğer bu kadar geç kalmasaydım, Eğer ailemin ekonomik durumu daha iyi otsaydt, Eğer ailem bana destek olsaydı, Eğer ailem ben, farklı yetiştirseydi, Eğer İstanbul'da yaşıyor olsaydım, Eğer yurt dışına çıkabilseydim, Eğer istediğim bölümde okuyabilseydim, Eğer ailem beni rencide etmeseydi, Eğer basın arkamda olsaydı, Eğer torpilim olsaydı, : Eğer insanlar biraz anlayışlı olsalardı,
Eğer çevrem olsaydı,
Eğer biraz daha genç olsaydım,
Eğer daha yaşlı olsaydım,
Eğer biraz daha tecrübeli olsaydım,
Eğer bende yetenek olsaydı,
Eğer zeki olsaydım,

: Eğer daha becerikli olsaydım, Eğer zamanım olsaydı, Eğer işsizlik bu kadar yüksek olmasaydı, Eğer kendime daha çok güvenseydim, Eğer kronik hastalığım olmasaydı, Eğer bende taraz şans olsaydı,
yy
Eğer önümde bu Ra.dar engel olmasaydı...
AFFEDİN i
Karanlık bir gecede yolculuk yapan bir geminin kaptanı hakkında bir hikâye duydum. Kaptan birden bire tam önünde parlak bir ışık fark eder ve gelenin kendi gemisiyle aynı rotada olduğunu görür. Telsize yönelir ve gelen aracın rotasında on derecelik Doğu'ya bir kayma isteyerek acil bir mesaj yollar.
Birkaç dakika sonra, geri bir mesaj gelir. Mesaj, 'Yapamayız, rotanızı on derece batıya değiştirin.' der.
Kaptan sinirlenir. Üstü kapalı bir mesaj daha yollar. 'Ben denizci bir kaptanım. Rotayı değiştirmenizi istiyorum.'
Birkaç dakika sonra cevap gelir, 'Ben ikinci sınıf bir denizciyim. Yapamam. Rotanızı değiştirin.'
Kaptan şimdi daha fazla hiddetlenir. Son bir mesaj yollar. 'Ben bir savaş gemisiyim ve rotamı değiştirmiyorum.' Cevap olarak sert bir mesaj gelir. 'Ben deniz feneriyim. Bayım, sizin seçiminiz.'
Çoğu kez biz de bu denizci kaptanı gibiyiz; dik başlı ye inatçı olabiliyoruz. Değişmemek için her türlü sebep bulabiliyoruz;

'Beni çok fazla üzdüler. Bana karşı çok fazla hata yaptılar. Bağışlamayacağım!'
Hepimiz hata yaparız ve eğer başkalarının da hata yapabileceğini kabul edemiyorsanız, mutlu ve başarılı bir hayata aday değilsiniz. Tamamıyla ve içtenlikle affedebilmek sağlıklı bir kişiliğin göstergesidir. Sağlıksız kişiliğin göstergesi ise uzun süre kırgınlık taşımak ve öfke duymaktır. Öfkenize tutunmak elinizde başka birisine atmak üzere taşıdığınız sfcak bir kömüre benzer. Yanan sizsi-
nizdir.
Budha
Bir lise öğretmeni bir gün derste öğrencilerine, "Şimdi yarın ki ödevinize hazır olun: Yarın hepiniz birer plastik torba ve beşer kilo patates getireceksiniz!' Öğrenciler, bu işten pek bir şey anlamamışlar. Ama ertesi sabah hepsinin sıralarının üzerinde patatesler ve torbalar hazırdır. Kendisine meraklı gözlerle bakan öğrencilerine şöyle der öğretmen: 'Şimdi, bugüne dek affetmeyi reddettiğiniz her kişi için bir patates alın, o kişinin adını o patatesin üzerine yazıp torbanın içine koyun. Bazı öğrenciler torbalarına üçer-beşer patates koyarken, bazıları torbasını neredeyse ağzına kadar doldurmuştur. Öğretmen, kendisine 'Peki şimdi ne olacak?' der gibi bakan öğrencilerine ikinci açıklamasını yapar: 'Bir hafta boyunca nereye giderseniz gidin, bu torbaları yanınızda taşıyacaksınız. Yattığınız yatakta, bindiğiniz otobüste, okuldayken, sıranızın üstünde, yani hep yanınızda olacaklar.
Aradan bir hafta geçer. Hocaları sınıfa girer girmez, denileni yapmış olan öğrenciler şikâyete başlarlar: 'Hocam

bu kadar ağır torbayı her yere taşımak çok zor.' 'Hocam patatesler kokmaya başladı. Hem sıkıldık hem yorulduk.'
Öğretmen gülümseyerek öğrencilerine şu dersi verir: 'Görüyorsunuz ki, affetmeyerek asıl kendimizi cezalandırıyoruz. Kendimizi, ruhumuzu ağır yükler taşımaya mahkûm ediyoruz. Affetmeyi karşımızdaki kişiye bir ihsan olarak düşünüyoruz, hâlbuki^affetmek en başta kendimize yaptığımız bir iyiliktir.'
J?
' 's
Acı ve kızgınlık içerisindeyseniz, kendinize bu şekilde kalmaya izin verdiğiniz içindir. Hissettikleriniz için geçerli sebepleriniz olabilir. Yine de size yanlış yapan insanları bağışlayın.
Duygusal yaralanmalardan dolayı derin izler taşıyor olabilirsiniz, ancak geçmişinizin geleceğinizi gölgelemesine izin vermeyin.
O külleri silkelemelisiniz. Sizi üzen insanları affedip tüm acıları serbest bırakmalısınız.
Yapılan bir araştırma insanların % 70'inin bir şeylere kızgın olduğunu ortaya koymuş. Düşünsenize, karşılaştığınız her on kişiden yedisi kızgın olacak! Üstelik caddelerde arabayla yanınızdan geçen insanları saymadan!

Bağışlamayarak kendimizi koruduğumuzu düşünürüz, ne var ki korumayız. Sürekli kızgınlık içerisinde olduğumuzda, farkında değilizdir, ama kendi hayatlarımızı zehir-liyoruzdur. Bağışlamadığımız zaman, diğer insanı acıtmıyoruz, bize yanlış yapan şirkete bir kötülüğümüz dokunmuyor. Sadece kendimize zarar veriyoruz.
'Cengiz Hocam, yapamam! Bu çok zor. Bağışlaya-mam. Beni o kadar üzdüler ki!' diyor olabilirsiniz.
'Bana neler yaptıklarını bilmiyorsun!' Hayır bilmiyorum. Ama onları hayrına bağışlamıyorsunuz ki! Kendiniz için bağışlıyorsunuz.

Eğer intikam peşindeyseniz, iki mezar kazın.
Birçok insan yaşadıkları olumsuz olayları ve kırgınlıkları bütün hayatları boyunca beraberinde taşır. Bazılarımız, daha önce yaşanmış bir olaydan dolayı yıllarca mutsuzluk yaşadık. Bu, kimi zaman batan bir iş, kimi zaman verdiğimiz bir karar ya da yürümeyen bir beraberlik oldu.

Kin ve kızgınlık, gerçeğinizi şekillendirmek için gereken enerjinizi, umut ve isteğinizi bir kara delik gibi yutar. Eğer duygularımızı ve brçe ait olan sorumluluğu kabullenip bağışlarsak, o negatif çöplüğün zihnimizde birikmesine izin vermeyiz.
Affetmenin ne olduğunu yalnız cesurlar bilir. Korkakların tabiatında af diye bir şey yoktur.
Laurence Sterne
Affettiğiniz insanları sevmek zorunda değilsiniz. Bu onları kabul etmeniz ya da onlarla birlikte olmanız gerektiği anlamına da gelmiyor. Onları affedip, kızgınlığınızı ve kininizi bırakıp hayatınızın geri kalanına devam etmelisiniz.
insanlar için en zor olan şeylerden bir tanesi, yanlış bir şey yaptıklarında özür dilemektir. Neden özür dilemekte güçlük çekeriz? Çünkü egolarımız buna engel olur. Özür dilersek, zayıf olduğumuzun düşünülmesinden korkarız.
Ama gerçek olan, sadece güçlü insanın özür dileye-bildiğidir. Asıl zayıf olan, kişiyi karşısına alıp özür dileyemez. Herkesi affedin ve gerektiği yerde af dileyin.
Bazense başkaları tarafından affedilmek yetmez, siz de kendinizi affedebilmelisiniz.

Kendinizi affedin.
Daha önce yapmış olduğunuz her aptalca, anlamsızca, düşüncesizce ve acımasızca şey için kendinizi affedin.
Hepimizin hayatında başarısızlıkları var, hepimiz hata yapıyoruz. Geçmişe sıkı sıkıya tutunmak yerine kendinizi bağışlamalısınız. Kendinizi yıpratmaktan vazgeçin. O zamanki koşullar içinde, elinizden gelenin en iyisini yaptınız.
Peki, siz kendinizi ne için affedebilirsiniz? Yaptığınız ya da yapmadığınız bir şey için mi? Sahip olduğunuz ya da olmadığınız bir özelliğiniz için mi? Geçmişte sizinle acımasızca alay edenlerle baş edemediğiniz için mi? Başkalarının bazı davranışlarına tahammül ettiğiniz ya da boyun eğdiğiniz için mi?
Hatalarınız ve başarısızlıklarınız için mi? Başarısızlık duygusu sizi tüketiyor mu? Uğradığınız bir haksızlık için kendinize kız<^6r musunuz? Başkaları hakkınızı yediyse de kendinizi affedin. Kendinizi affettikçe, üzerinizdeki gizli yükün kalktığını, hafiflediğinizi ve özgürleştiğinizi hissedeceksiniz.
Affetmek, geçmişi değiştirmez, ama geleceğin önünü açar.
Hepimiz hata yapıyoruz. Bir yönetici de her zaman doğru karar veremez. Bir anne ya da babanın çocuğunu yetiştirdiği on sekiz yıl boyunca hata yapmamış olması düşünülebilir mi?
Dünyanın en iyi kalecileri inanılmaz goller yiyor.

Takımlarının arkasında milyonlarca taraftarı var. Ama oturup yediği golün pişmanlığını, üzüntüsünü ve suçluluğunu yeterince uzun süre korursa, daha fazla hata yapmaya ve daha basit goller yemeye başlar.
İnsanların hata yaptığını ve sizin de yapabileceğinizi kabul edin.
24 saatin har dakikasını mantıklı ve duyarlı yaşayamazsın ki? Her şeyi heSf'zaman dört dörtlük yapamazsın ki? Her adımı doğru atamazsın ki? Kendine sahip çık. Başkalarının sana yapmasında^ korktuğun şeylerin daha kötüsünü sen kendine yapıyorsun.
İnsanların sana saygı duymamasından, seni küçümsemesinden, adam yerine koymamasından korkuyorsun, ama sen kendini yerden yere vuruyorsun.
Başkalarının seni onaylayıp kabul etmesini ölesiye istiyorsun, ama sen kendini onaylayıp kabul etmiyorsun. İnsanların senin iyi bir insan olarak görmesinin açlığını yaşıyorsun, ama sen kendini değersiz ve yetersiz görüyorsun.
İstediklerini önce sen kendine ver. Bunun için kendinle barışmalısın, kendini affetmelisin. Utanmayı, kendini suçlamayı bırakmalısın.
Belki şunu sorabilirsiniz: 'Sorumluluğu kabul etmek suçlunun ben olduğu anlamına gelmiyor mu?' Sorumluluğu kabul ettiğinizde, geleceğe bakıp neler yapabileceğinizi düşünürsünüz. Geriye bakıp değiştiremeyeceklerinizi deşmezsiniz.

Sorumluluk ileriye, suçluluk geriye bakar.
Suçlulukta, 'Böyle bir hatayı nasıl yaparım, ben aptalın tekiyim.' dersiniz,
Sorumlulukta, 'Neden böyle oldu? Şimdi istediğim sonucu elde etmek için ne yapabilirim?' diye düşünürsünüz.
Kendinizi aşağılamak ya da küçük görmek sorumluluğu sahiplenmek yerine suçlamaktır ve sorumluluktan kaçmanın gizli ama başka bir boyutudur.
Her probleme, sanki mantıklı bir çözümü varmış gibi yaklaşın. Kendinize şu soruları sorun;
Tam olarak sorun nedir? Sebepleri ne olabilir? Olası çözümler nedir? İlk adım nedir?'.
'Kim suçlu, kim sorumlu ya da kim ne yaptı?' değil.
Eğer hayatının şu ana kadar ki gelişiminden memnun değilsen, bir kâğıt çıkarıp nelerinden hoşnut olmadığını net olarak yaz. Hayatının değişik alanlarını kâğıda yazıp (iş hayatı, aile, sağlık, sosyal, parasal...) yanlarına 1'den 10'a kadar not verin: 10 mükemmele yakın, 1 çok zayıf olsun. Bunu yaptığınızda, sıkıntı yaşadığınız alanları net bir şekilde ortaya çıkarırsınız.
Belki de hayatınızın mahvolmuş olduğunu düşünürken sadece bir alanda sıkıntı yaşadığınızı fark edeceksiniz.
Peki, bu duruma gelmek için neler yaptın ve buna bağlı olarak artık neleri farklı yapacaksın? Bulunduğun durumdan çıkmak için bir plan geliştirmelisin.
iş hayatın seni tatmin etmiyorsa, seni neyin tatmin e-dip mutlu edeceğini biliyor musun? Bunun üzerinde biraz kafa yormalısın. Olduğun yerde fazla kaldıysan ve bir sıçrama yapmak istiyorsan, neleri farklı yapman gerekiyor?

Şimdiye kadar istediğin sıçramayı yapamadıysan, bunu ne engelledi? Peki, o zaman şimdi nereden başlaman gerekiyor? İlk adımın ne olacak?
Biten bir şey için fazla bir şey yapamazsınız, ancak geride kalanlar için yapabileceğiniz çok şey var.
Aşağıdaki soruları detaylı bir biçimde ve içtenlikle cevaplarsanız, sorurfiluluğu sahiplenerek yaşamaya başlarsınız.
S'"-* ;'
Ben ne istiyorum^e amaçlarım nedir? Amaçlarımı elde etmek için stratejilerim nedir?
Eylemlerim ve davranışlarım, amaçlarım ve stratejilerimle paralellik gösteriyor mu?
Artık her şeyi eylemlere indirgediniz. Yaparsınız ya da yapmazsınız.
Seçimlerden siz sorumlusunuz ve eğer 'Değilim.' diyorsanız, yalan söylüyorsunuz.
Geçmişte yaşadıklarınız ve bugün bulunduğunuz yer, arzu ettiğiniz gibi olmayabilir, ama geleceğinizi daha iyi ya da daha kötü yapmak gibi bir şansınız var ve bunun seçimi size ait.
Herkes geçici olarak cesaretsiz ve mutsuz olabilir. Hayat zordur ve hepimiz zaman zaman dibi boylarız. Ancak dipte kalmamalısınız. Buradan kurtulmanın ilk adımı, bu durumu düzeltebilecek kişinin siz olduğunu fark etmektir.
Hayatınızda yolunda gitmeyen şeyler için sorumlu o-larak kendinizi görmenin kolay olduğunu söylemiyorum.

Önünüzdeki engelin kendiniz olduğunu fark edebilmek kolay değildir.
Hayatımızdaki acı ve olumsuzluklara bizim sebebiyet verdiğimizi kabul edebildiğimizde, kendi neşe ve mutluluklarımızı yaratabileceğimizi de görmüş oluruz.

KURDUĞUMUZ HAYAT
Yaşlı bir marangozun emeklilik çağı gelmişti. İşveren müteahhidine, çalıştığı konut yapım işinden ayrılıp eşi ve büyüyen ajlesi ile birlikte daha özgür bir yaşam sürmek is diğinden söz etti*1 Müteahhit iyi bir işçisinin emekli olacak olmasına üzüldih VŞe ondan, kedisine bir iyilik olarak, son bir ev daha yapmasını rica etti. Marangoz kabul etti ve işe girişti, ne var ki gönlülhün

yaptığı işte olmadığını görmek pek zor değildi. Baştan savma bir işçilik yaptı ve kalitesiz malzeme kul-^ landı, çünkü kaliteli malzeme için birkaç gün daha beklemesi gerekiyordu. Kendini adamış olduğu mesleğine böyle son vermek ne talihsizlikti!..
İşini bitirdiğinde, işveren, evi gözden geçirmek için geldi. Dış kapının anahtarını marangoza uzattı. 'Bu ev senin' dedi, 'Sanaj benden hediye.' Marangoz şoka girdi. Ne kadar utanmıştı.
Keşke yaptığı evin kendi evi olduğunu bilseydi! O zaman onu böyle yapar mıydı? Bizim için de bu böyledir. Gün be gün kendi hayatımızı kurarız.
Çoğu zaman da, yaptığımız işe elimizden gelenden daha azı-j nı koyarız. Sonra da, şoka girerek, kendi kurduğumuz evde yaşayacağımızı anlarız. Eğer tekrar yapabilsek, çok daha farklı yaparız. Ne var ki, geriye dönemeyiz.
Hayatınızın marangozu sizsiniz. Her gün bir çivi çakar, bir tahta koyar ya da bir duvar dikersiniz. Bugünkü davranış ve seçimleriniz, yarın yaşayacağınız evi kurar. Öyle ise onu akıllıca kurun.
Hayatınıza Sahip Çıkın

*(•
i

Karar Verin
SARI ÖKÜZ
Eski zamanların birinde, bir otlakta bir öküz sürüsü yaşarmış. Yafarmış yaşamasına ama civardaki aslanlar bir türlü rahat bırakmazmış onları. Hemen her gün saldırırlirrmış bu sürüye. Öküz dediğin de öyle yabana atılırTbir hayvan değil ki. Bir araya toplandılar
mı kolayca defetmesini bilirlermiş o koca aslanları.
Gerçi bir-iki sıyrık alırlarmış ama yine de boyun eğ-
mezlermiş aslanların zorbalığına*.
Gün geçtikçe aslanları almış bir kaygı. Ancak tavşan, fare gibi küçük hayvanlarla beslenir olmuşlar. Gitgide güçten düşmüşler. Aslan bu, hiç fare ile doyar mı? 'Herhalde bize bu toprağı terk etmek düşüyor.' demiş aslanlardan birisi. 'Evet.' diye tasdik etmiş diğerleri. Nereye gideriz diye düşünürlerken, 'Bir dakika!' demiş birisi, 'Hiçbir yere gitmiyoruz. Siz bana bırakın, ben hallederim bu işi.' Kimse inanmamış ona, ama 'Bir şans versek ne çıkar?' diye düşünmüşler. O da almış bir-iki aslan, gitmiş öküzlerin yanına. Beyaz bayrak çekmeyi de unutmamış.
Öküzlerin lideri olan boz öküz başta olmak üzere beş
iri kıyım öküz yaklaşmışlar onlara. Sormuşlar ne istediklerini.
Topal aslan başlamış konuşmaya. Bir yandan da b< öküzün sivri ve kocaman boynuzlarına bakıp ürpe iyormuş. 'Saygı değer öküz efendiler!' diye başlamı söze. 'Bugün buraya sizden özür dilemek için geldik Biliyorum sizleri çok defa incittik. Kim bilir kaçınızda şu pençemin izi vardır. Ama inanınız bunların hiç-
<< birini isteyerek yapmadık. Evet, size defalarca saldırdı ama niye biliyor musunuz? Hep o aranızdaki sarı ökü; yüzünden. Onun rengi öyle sizinkiler gibi değil ki. Gözümüzü kamaştırıyor, aklımızı başımızdan alıyor. Onu<f6rdük mü, ne kadar barışsever olduğumuzu tup size saldırıyor ve sürünüze zarar veriyoruz. Yoksa' bizim sizinle hiçbir alıp veremediğimiz yok. Onun yüzünden hepiniz zarar görüyorsunuz. Bunlar sarı öküzür suçu. Verin onu bize, siz de kurtulun, biz de. Barış içinde yaşayalım.' demiş.
Boz öküz diğer önde gelenlerle görüşmek üzere geri] çekilmiş. Hepi de sıcak bakmışlar bu teklife. Bir tek yaşlı, benekli öküz; 'Olmaz!' demiş ama kimseye

dinletememiş sesini. Zavallı sarı öküz kurban ed miş aslanlara. Aslanların hepsi birden saldırmışlar zavallının^zerinş, Bir-ikisini fırlatmış üzerinden ama bitkin düşrrRjş az sonra.
Diğerleri ütülmüşler üzülmesine de elden ne gelir ki. Bütün sürünün selameti için bir sarı öküzün ölmesi gerekiyormuş. Gerçekten de günlerce hiç saldıran olmamış kendilerine. Huzur içinde geçer olmuş gün-" leri. Ama aslan milleti bu, ne kadar sabreder ki. Hele öküzün tadını aldıktan sonra, 'Acıktık!' demişler topal aslana. Daha bir hafta bile geçmemişken o da almış yine yanına birkaçını,

bir defa daha gitmiş boz öküzün yanına. 'Selam.' diye girmiş söze. 'Gördünüz ya, biz aslanlar ne denli uysal milletiz. Doğru kararınız için sizi bir defa daha kutlamak istiyorum. Siz de huzur içindesiniz, biz de. Ne mutlu! Yalnız buraya bunları söylemek için gelmedim. Büyük bir problemimiz var.' 'Nedir? demiş boz öküz merakla. 'Şu sizin uzun
kuyruklu öküz' demiş topal aslan. 'Öyle uzun bir kuyruğu var ki, nereden baksak görünüyor. O kuyruğunu salladıkça bizim de aklımız başımızdan gidiyorv,
Karar Verin
Gözümüz dönüyor. Bir onun suçu yüzünden korka rım hepiniz zarar göreceksiniz. Gelin verin onu bize bu konuyu burada kapatalım. Eskisi gibi huzur ve barış içinde, iki taraf da hayatını sürdürsün.'
Boz öküz yine istişare etmiş sürünün ulularıyla. Yi sadece benekli öküz olmuş karşı çıkan. Hepsi de, 'Verelim gitsin!' demişler. Her seferinde tekrarlanmış bu olay. Her geçen gün daha da kilo alıp güçlenmiş aslanlar. Öküzler ise her geçen gün daha da zayıfla* mışlar. Azaldıkça azalmışlar. Aslanlar ise küstahlaştık ça küstahlaşıyorlarmış. Artık bir sebep bile söyleme gereği duymuyorlarmış. 'Verfffbize şu öküzü, yoksa karışmayız!' diyorlarmış sadece. Zavallı öküzlerin 'Hayır!' diyecek güçleri kalmamış. Hepsi birer birer can veriyorlarmış aslanların pençesinde.
Boz öküz de aralarında olmak üzere birkaçı kalmış en sona. 'Ne oldu bize? Ne zaman kaybettik bu harbi aslanlara karşı? Oysa ne kadar güçlüydük!' diye sormuş biri boz öküze. 'Biz' demiş boz öküz, gözleri nemli ve sesi pişmanlıkla titreyerek, 'sarı öküzü verdiğimiz gün kaybettik bu savaşı.'
Cengiz Erşahin
Karan Verin
Ne yapacağımıza karar verip yaparız. Sonucuna da kader deriz.
Benjamin Disraeli
Beş yıl öncesine gidelim. Kaç yaşındaydınız? Hayatınız nasıldı? Geleceğiniz için hayalleriniz neydi? Beş yıl sonrası için net bir resminiz var mıydı? Bugün bulunduğunuz yer, o zamanlar arzu ettiğiniz yer mi?
Birçoğumuz hayatımızın planlamasını bir başkasına bıraktı. Kendi hayatınızın planını yapmazsanız, tahmin edin ne olur? Başkalarının planlarının bir parçası olursunuz. Başkalarının sizin hakkındaki düşünceleri nedir? 'Pek fazla bir şey değil.' Peki, başkalarının sizin için planları nedir? 'Pek fazla bir şey değil.' Neşe ve kederimizi onları yaşamadan çok önce seçeriz.
Eğer akrabalarınız biraz daha olumlu olsa ne değişirdi? 'Pek fazla bir şey değil.' Ülkenin ekonomik durumu düzelse, enflasyon sıfır olsa hayatınızda ne değişirdi? 'Pek fazla bir şey değil.' Şartlar biraz daha düzelse ne olurdu?

'Pek fazla bir şey değil.' İnsanlar hayatları boyunca bütün umutları bu, 'Pek fazla bir şey değil.' listesine bağlı.
Bu yüzden, bundan beş yıl sonrasında istemedikleri arabayı kullanacaklar, istemedikleri yerde yaşayacaklar, istemedikleri şeyleri giyecekler. Sahip olduklarına sahip olmak istemeyecekler, yapmak istemediklerini yapıyor olacaklar. Kendi işleri varsa, vergi affı ve SSK affının çıkmasını bekleyecekler. Olmak istemedikleri bir insan olacaklar. Her şey, önemli bir fark yaratmayacakların beklentisiyle başlamış oldu.
Şimdi soracaksınız, 'O zaman bir insan hayatında ciddi bir değişiklik nasıl meydana getirebilir. 'Pek fazla bir şey değil listesine değilse, neye güvenmemiz gerekir?'
KENDİNİZE GÜVENMENİZ GEREKİR.
* Sizin geleceğinizi şekillendirebilecek olan gücünüze güvenmeniz gerekir.
Bir eflScfheye göre kuşlar kendilerine bir kral seçmek isterler. Kral olmaya Kafdağı'nın ardında yaşayan Simurg'u(Anka Kuşu) uygun bulurlar. Hepsi birden Simurg'a giderek onun önünde yere kapanmak için yola koyulurlar. Yolculuk kolay değildir. Yolda kuşların yarısı ölür. Oysa yedi alan daha geçmeleri gerekmektedir. Yedi alanı geçinceye kadar bir o kadar kuş daha ölür. Otuz kuş da yorgunluktan bitkin düşmüş, bitap haldedir. Kafdağı'na ulaştıklarında buldukları Simburg'un kendilerinden başka bir şey olmadığını görürler.
Simurg, Farsça otuz kuş anlamına geliyor. r

Aradığınız her şey kendi içinizde.

Karar, kendinize verdiğiniz sözdür.
Eğer bu sözü kendinize vermezseniz geleceğe şüpheyle bakarsınız, gün boyunca adımlarınızı şüpheyle atarsınız. Ve beş yıl boyunca bütün adımlarınızı şüpheyle atarsanız, hayatınızın ne kadar boş olacağını hayal edebilirsiniz.
Hayatınız bugün bjilunduğu yere nasıl geldi? Bugün olduğumuz insanın oluşumuna'neden olan etki eden neydi? Evet, itiraz etmiyorum; genetik olarak ya da doğal eğilimlerimizin, çalışma arkadaşlarımızın baskıları, yetiştirildiğimiz aile ortamı, çevrenin etkisi ve psikolojik tepkilerimizin katkısı olabilir, ama bu kuvvetlerin hiçbiri bizi yaratmaz. Sadece renk ve doku katarlar.
Hayatımızı şekillendiren esas güç kararların gücüdür.
Her bir tuğlayla ördüğümüz duvar, yaptığımız sayısız seçimler bugünkü hayatımızı meydana getirdi. Özetle bugünkü yaşantınız, şu ana kadar aldığınız kararların toplamıdır.
'Hocam öyle demeyin benim özgüvenim düşük, ailem bana hiç iyi davranmadı. Bu yüzden hayatım alt üst olmuş durumda.' Bence yaşadıklarının sadece bir bölümünü hatırlıyor gibisin. Olumlu şeyler de oldu, ama sen sadece olumsuz olanları hatırlıyorsun.
Yetiştirildiği aile ortamı oldukça kötü olan, aşağılanmış ve ezilmiş insanların bugün hayatta gayet iyi yerlere geldikleri ve güçlü birer bireye dönüşüp mutlu bir hayat sürdükleri konusunda sayısız örnek var. Ama öte yandan, onlara harika oldukları ve onlara sevildikleri tekrar tekrar söy-

lenmiş, özgüvenleri beslenmiş kişilerin arasından da bugün sürekli psikolojik tedavi gören birçok insan da var.
İstediklerimize sahip olmak için yapmamız gereken yegâne şey, neden sahip olamayacağımız konusundaki hikâyemizi bırakmaktır.
Peki, Kemal Şahin'in Türkiye'nin küçük bir köyünde yetişmiş bir çocuk olarak Almanya'da 'Yılın İşadamı' seçilmesini nasıl açıklayacaksın? Ya da Artvin'in bir köyünde yaşayan ve bağlı bulunduğu beldede lise olmayan geç bir kızın ÖSS sınavında Türkiye 238. olmasını?
Elimizdeki bu inanılmaz gücü açığa çıkarmak için yapmamız gererken sadece iki şey var. Birincisi, hayatımızı şekillendirenlerin içinde bulunduğumuz koşulların değil, verdiğimiz kararların olduğunu anlamaktır. İkincisi, kararlar vererek hayatımızın kalitesini yükseltebileceğimizin farkına vararak bu doğrultuda hareket etmektir. Basit deöil mi?
Hayatımızı iyi yönde geliştirmek istiyorsak, tek yapmamız gereken yaptığımız seçimlerin kalitesini arttırmaktır.
KARAR VERMEDİĞİMİZ ZAMAN DA BİR KARAR VERMİŞ OLURUZ.
Farkında olsak da olmasak da, her gün irili ufaklı yüz-; lerce karar alırız. Karar deyince, sadece aldığımız kararlar aklımıza gelir. Almayı seçmediğimiz kararların da birer karar olduğunu düşünmeyiz.
Bazı insanlar içinde bulundukları koşullara teslim olma eğilimindedir. Yaşamın, sabah dokuz - akşam beşten ya da yaratmış olduğumuz her türlü tekdüzelikten ibaret ol-

madiğini kavramak önemlidir. Hepimize seçim hakkı tanınmıştır. Hayat, sabah yataktan kalktığımız andan itibaren gece uykuya dalıncaya kadar yaptığımız seçimlerden ibarettir.
Nasıl bir hayat yaşayacağınıza karar vermediğinizde şartlar ve rüzgâr sizi nereye sürüklerse, oraya gideceğinizin kararını aldınız demektir. O zaman günlük yaşarsınız. Hayatınız, faturalar, işyerindeki baskılar, çocukların ödevleri, en sevdiğiniz televizyon programları etrafında şekillenir.
Doğruyu kalbimizde^ biliyoruz, yapmamız gerekenleri biliyoruz, ama hislerimizle yaşıyoruz.
Ateşle yeterince oynarsanız, yangın çıkartırsınız.

İçinizdeki uyarılara dikkat etmelisiniz. Ters yönde giden gelişmeleri sadece izleyip önlem almamak felaketi geti-; rir. Siz hangi kararları erteliyorsunuz, hangi gidişe dur demiyorsunuz? Nelere izleyici kalıyorsunuz? Titanik, yolculuğunda, önünde buzulların olduğu uyarıları ardı ardına geldi. 1,500 ün üzerinde insan hayatını kaybetti. Uyarıların şiddeti artmaya başlarken ve zaman varken, gerekli ayarlamaları yapmadılar. 'Bu gemiyi, Tanrı da dahil, hiçbir şey durduramaz.' dediler. Aldığı darbede, geminin sadece ufak bir yerinde çatlak oluştu. Fakat daha sonra çatlak büyüyerek dev gemiyi ikiye böldü.
Biz de hayatımızda yeteri kadar uyarılar alıyoruz, ama çoğumuz bunları göz ardı ediyoruz. Her yanlış adım attığımızda uyarılar alıyoruz, ama devam kararı alıyoruz. Uyarılara dikkat etmezseniz, önce bir yerde çatlak oluşur ve bir süre sonra devamı gelir.
Karar Verin
Gelecekte nasıl yaşayacağınıza, kim olacağınıza, hayatınızda neler istediğinize, neleri istemediğinize karar verin ve ne olursa olsun, bu kararlarınıza sadık yaşayın. Yoksa bir yaprak gibi sağ sola savrulursunuz.
Hayattan ne istediğinize karar verin. Sürekli dileklerde bulunmayın. Keşke şöyle olsaydı, keşke böyle olsaydı demeyin. Bir şeyler yapmaya karar verin.
Gerçek bir karar almak demek, kendinizi o karara a-damak, başka herhangi bir olasılığı ortadan kaldırmaktır. E-linizden geleni değilv ne gerekiyorsa yapmaktır. Hiçbir şeyin araya girmesine izin vermemektir.
Karar bir dilek ya da bir istek değildir. Sigarayı bırakmaya ya da üç kilo vermeye karar verdiğinizde, olay bitmiş konu kapanmıştır. Bu gerçek bir kararsa, başka bir olasılık kalmamıştır. Kararlarla mazeretler bir arada bulunmaz.
NEDEN KARAR VERMEKTE ZORLANIRIZ?
Ailelerlffıİz kararları kendimiz verirsek hata yapacağımız düşüncesini bize aşıladılar ve bizim yerimize kararlar aldılar. Hata yapmanın, öğrenmenin bir yolu olduğu öğretilmedi bizlere. Riske girmememiz gerektiği defalarca hatırlatıldı.
Bize içgüdülerimize kulak asmamamız gerektiği vurgulandı. İçgüdüyü olumsuz sonuçlar doğurabilecek bir unsur ya da başına buyruk bir şey olarak görmemek gerekir. İçgüdüler, sahip olduğumuz bilgi ve tecrübeyle beslenir.
Eskiden hep başkalarının düşüncelerine göre hareket ederdim. Olumsuz bir sonuç aldığımda ve aslında ilk başta içime doğan seçeneği değerlendirilmiş olmam gerektiğini

gördüğümde, 'Biliyordum!' derdim, ama dersler çıkartmazdım.
Şimdi ise içimdeki sese kulak veriyorum. Bir karar arifesinde danıştığım birçok kişinin bir seçenekte karar kılmasına rağmen, farklı yönde kararlar aldığım zamanlar olur. Herkese göre çok mantıklı bir seçenek gibi görünmese de içgüdülerimi takip ediyorum. Çoğu durumda da kararlarımda haklı çıkıyorum. •>" / »•
Sen ne düşünüyorsun? Bağımsız düşünüp, kendi fikirlerini oluşturabilmelisirS Karar.verirken başkalarının görüşlerini ve tavsiyelerini Alabilirsin, ama her içindeki sese kulak vermelisin.
İyice düşünüp karar verdikten sonra arkana bakma, neler söylediğine kulak asma, ihtimaller üzerinde durma.
İhtimaller bitmez. Kendini yıpratma.
Nasrettin Hoca eşeğiyle yolculuk ederken, yol kenarındaki iki kişinin konuşmalarını duyar: 'Şuna bak, koca a-dam eşeğe binmiş, eşeğe eziyet ediyor.' Bunu duyan Nasrettin Hoca eşeğinden inerek birlikte yürümeye başlar. Daha sonra bir başkasının konuşmasını duyar: 'Adam aptal mıdır nedir, eşek varken neden yürüyor?' Hoca tekrar eşeğe biner ve yola koyulur. Yol kenarında başkaları tekrar Nasrettin Hocayı eşeğe eziyet etmekle suçlar. Nasrettin Hoca ne yapacağını şaşırır. Eşeği sırtına alarak yoluna devam eder.
Ne yaparsan yap, mutlaka aksi yönde görüş belirtenler, karşı çıkıp eleştirenler olacak.

Ali'nin tahtaya kalkıp konuyu anlatmasının istemişti. Tam başlayacağı sırada öğretmeni araya girdi ve 'Hayır!' dedi.
Ali, baştan tekrar başladı ama öğretmen yine sesini yükseltti. 'Hayır!'. Morali bozulan Ali yerine oturdu.
Bir sonraki dersi anlatmak için bu sefer Ayşe tahtaya kalkmıştı. Öğretmen yine bağırdı. 'Yapma!' Ayşe konuyu sonuna kadar anlatmaya devam etti. Otururken öğretmeni bu kez Ayşe'ye 'Aferin.' dedi.
Ali tedirgin olm'üştu. Öğretmenine şikâyet etti, 'Ben de onun gibi anlattım, ama' Öğretmeni şöyle cevap verdi, 'Dersi bilmen yeterli değil, emin olmalısın. Benim seni durdurmama izin vermen emin olmadığın anlamına geliyordu. Bütün dünya 'Hayır!' dese bile, senin görevin 'Evet!' demek ve bunu ispat etmektir.'
Herkes sizin arkanızdaysa ve sizinle aynı fikirdeyse, cesur olmak kadar kolay bir şey yoktur. Asıl zorluk, çevrenizdeki insanların % 99'u sizin haksız olduğunuzu düşündüğü zaman başlıyor.
Başarı elde etmiş insanlar hayallerinin peşinden giderken, çevrelerindeki kişiler hayallerine gülüp vakitlerini boşa harcadıklarını söylemişlerdir. Ama onlar kararlarını kendi iradeleriyle verdiler ve azimli bir şekilde uygulamaya koydular.
OLASILIKLARINIZI BİR KENARA ATMAYIN.
Gelin, birlikte bir uçak yolculuğuna çıkalım. Diyelim ki, istanbul'dan New York'a 8 saatlik bir uçuşdayız ve 25 ya-şındasınız. Boeing 747 uçağındayız ve size verilen görev okyanusu geçecek olan 500 kişi arasından hayat arkadaşı-

nız ile tanışmanız. Bulamazsanız da hiçbir zaman bulamayacaksınız. Yapabilir misiniz? Benim söylemek istediğim eğer yapmak zorunda olsaydınız, yapardınız. Ya da 10,000 kişilik bir beldede hayat arkadaşınızı bulmak zorunda olsaydınız, bulabilir miydiniz?
Bir zamanlar dünya nüfusu 10,000 kişiydi. Ve hepsinin tavrı bizim ki gibi olsaydı, hiçbirimiz dünyaya gelmezdik herhalde. ^
Fazla seçeneklerle^karşı karşıya olduğunuzda, bu hayat arkadaşınızı seçerkefi olsun ya da işinizde problemlerinizi çözerken olsun, olasılıkları bir kenara itip çok az seçeneğinizin olduğunu düşünmeyin.
ÖNCELİKLERİNİZİ BİLİYOR MUSUNUZ?
Sizin için önemli olanın ne olduğuna karar verdikten sonra buna bağlı kalmalısınız. Bilinçli olarak alanı daraltıp hiçbir şeyin dikkatinizi dağıtmasına izin vermeden çözüm aramalısınız.
Ne istediğinizi bildiğinizde karar vermeniz kolaylaşır.
Eğer amacın işine yakın bir ev bulmaksa, trafikte zaman geçirmemek senin önceliğin ise, aynı fiyata uzakta o-lan ama daha büyük ve güzel olan bir evin kafanı neden karıştırmana izin veriyorsun? Diğer semtteki olasılıkları kesip atman gerekiyor. Tabi eğer senin için en önemli kriter evinin işine yakın olmasıysa.
Sen kararını kolaylaştırman için hangi seçenekleri devre dışı bırakabilirsin?

OLUMSUZ İNANÇLAR
Yaşamımızdaki hayal kırıklıkları, artık bir şeyleri değiştiremeyeceğimize inandırır bizi. Hayatımızın kontrolünün elimizde olmadığına düşünmeye başlar, yapılacak hiçbir şeyin fayda getirmeyeceğine kanaat getiririz. Düşüncelerimiz öylesine dar bir kalıba girer ki, hayatımıza heyecan katabilecek seçenekleri ve olasılıkları artık göremeyiz. ,-..,.....
BİR DOĞRU CEVAP ARAMAYIN ,
Yapılan hatalardan bir tanesi de, sadece bir tane doğru cevabın olduğlına inanarak bunu bulana dek harekete geçmemektir. Örnek olarak, genç bir adam dünyada sadece bir kadının kendisi için doğru olduğunu düşünebilir ve bu yüzden bütün hayatı boyunca şüphe ederek hiç evlenmez, çünkü hiçbir zaman son tanıştığı kadının doğru kadın olup olmadığından emin olamaz.
Doğru cevap yok. Uygun olan seçeneklerin arasından bir karar vermeniz gerekiyor.
DUYGULARIN KARARLARIMIZDAKİ ROLÜ

Doğru ile yanlışı ayırt edebildiğimiz halde neden yanlış kararlar alıyoruz? Kararlar alsak bile, neden sonuna kadar arkasında durmuyoruz?
"Yarın sabah saat yedi buçukta kalkacağım" dedi genç kız... Sonra ertesi günün programını yaptı... "Duş... Kahvaltı... Evden çıkış..." diye başlayarak.. Önemli bazı ihtiyaçlarını karşılamak üzere alışveriş merkezine gidecekti. Sonra öğle yemeğinde uzun zamandır görmediği bir arkadaşı ile buluşacaktı. Öğleden sonra bir iş randevusu vardı.

Saati sabah 7.30'd a çalarken "Duş yapmasam da o-lur" diye düşündü... "Yarım saat daha kestireyim..."
Bir yarım saat daha için kahvaltıdan da vazgeçti...
Alışveriş mi? O kadar da önemli değildi canım... Ertesi güne kalabilirdi. Öğleye kadar uyuşa ne kadar iyi olacaktı. O kadar sıcak ve çekiciydi ki, yatak...
Öğle yemeğinde, arkadaşı ile buluşma mı? Bunca zamandır görüşmemeler de* ne olmuştu yani? Birkaç gün sonra yese/er yemeğ^ ne olurdu ki?. Bir telefon eder, yok canım, yüz yüze konuşmak zor, bir mesaj çeker ertelerdi yemeği. Oh be... Artık canının çektiği kadar uyuyabilirdi.
Uyudu... İş randevusuna, aç, alelacele yapılmış bir makyaj, iki fırça ile düzeltilmiş saçlar ve uykudan şişmiş gözlerle girerken, aynaya bakmadığı için, neden başarılı o-lamadığını da anlayamadı.
O gece yatarken gene plan yaptı... 7.30 kalkış... Duş... Kahvaltı... Gazetelere bakma... 9.00: Alışveriş merkezine gidiş. 11.30: Arkadaşla buluşma... 14.00: İş randevusu...
...Ve sabah 7.30 da saati çaldığında "Canım kahvaltı çekmiyor, duşu da daha dün gece aldım.." diye mırıldandı, yastığı kafasının üstüne koyup öbür tarafa döndü. Kim bilir kaçımız hayatı bu şekilde yaşıyoruz. İleri gitmek yataktan kalkma ile başlar.
Karar verdiğin saatte kalmak. Bir dakika bfle gecikmeden.

Otobüsü kaçıracağımızda yaparız bunu. Ama hayat kaçarken yapmayız. Kaçan otobüsün yenisi vardır oysa. Ama kaçan hayatın saniyesi geri gelmez.
Durmadan plan yapıp ertelemek, hiç plan yapmamaktan çok daha hızla çürütür insanı.
Önemsiz ayrıntılar gibi görünseler bile, yapacaklarınıza doğru karar verin ve yapın. Hayatınızın nasıl hızla olumlu yönde gelişmeye başladığını göreceksiniz.
Her gün, her an kararlar alırız. Hayatımızdaki sorunlarla baskılar ve bunlardan kaynaklanan duygularla varsayımlar, doğru karar vermemizi güçleştirir.
Kararlarınızı üzüntülü ve korku hallerinde almaya kalkışmayın. Böyle durumlar zayıf olduğumuz anlardır. Zayıf halde bulunan insanlar zayıf kararlar alırlar.
Yaşadığımız baskı geleceğimizi görmemizi engelleyebilir. Baskı altındayken, bir şeyin açlığını hissederken verdiğiniz Kararlara dikkat edin.
Günlük baskılara göre hareket ederseniz, amaçlarınızdan uzaklaşırsınız.
Düşünülmeden verilen kararlar felaketle sonuçlanabilir. Bir an gelir, karar vermek zorundasınızdır, ama bir an vardır, beklemek daha doğrudur.
Seneca, 'Zihin, kendi içerisinde huzurlu olduğu zamanlar dışında, hiçbir zaman doğru çalışmaz.' demiştir. Zihnimizi sessizleştirmemiz gerekiyor. Bir karar öncesi ne kadar gevşeyip düşüncelerinizi odaklarsanız, kararınızın iyi sonuçlar getirme ihtimali o kadar yüksek olacaktır.

Ateş altındayken soğukkanlılığınızı koruyun. Dürtülerle ya da tepkilerle davranmak size ölümcül hatalar yaptırabilir.
SONUÇLAR ÜZERİNE ACELE KARAR VERMEYİN
Köyde yaşlı bir adam varmış. Çok fakir olmasına rağmen kral bile onu kıskanırmış. Öyle dillere destan bir beyaz atı varmış ki. KnSI at için ihtiyara nerdeyse hazinesinin tamamını teklif etmiş ©maadam satmaya yanaşmamış.
'Bu at, bir at deği| benim için. Bir dost. İnsan dostunu satar mı?' dermiş hep. Bir sabah kalkmışlar ki, at yok. Köylü ihtiyarın başına toplanmış.

'Seni ihtiyar bunak. Bu atı sana bırakmayacakları, çalacakları belliydi. Krala satsaydın, ömrünün sonuna kadar efendiler gibi yaşardın. Şimdi ne paran var, ne de atın.' demişler.
İhtiyar, 'Karar vermek için acele etmeyin.' demiş. Sadece 'At kayıp' deyin. Çünkü gerçek bu. Ondan ötesi sizin yorumunuz ve verdiğiniz karar. Atımın kaybolması, bir talihsizlik mi, yoksa bir şans mı, bunu henüz bilmiyoruz. Çünkü bu olay henüz bir başlangıç. Arkasının nasıl geleceğini kimse bilemez.'
Köylüler ihtiyar bunağa kahkahalarla gülmüşler.
Ama aradan 15 gün geçmeden, at bir gece ansızın dönmüş. Meğer çalınmamış, dağlara gitmiş kendi kendine. Dönerken de, vadideki 12 vahşi atı peşine takıp getirmiş.

Köylüler, ihtiyar adamın etrafına toplanıp özür dilemiş-
ler.
'Babalık' demişler 'Sen haklı çıktın. Atının kaybolması bir talihsizlik değil adeta bir devlet kuşu oldu senin için. Şimdi bir at sürün var.'
'Karar vermek için gene acele ediyorsunuz' demiş ihtiyar. Sadece atın geri döndüğünü söyleyin. Bilinen gerçek sadece bu. Ondan ötesinin ne getireceğini henüz bilmiyoruz. Bu daha başlangıç. Birinci cümlenin birinci kelimesini okur okumaz-kitap hakkında nasıl fikir yürütebilirsiniz?'
Köylüler bu defa ihtiyarla dalga geçmemişler açıktan, ama içlerinden 'Bu herif sahiden bunamış.' diye geçirmişler.
Bir hafta geçmeden, vahşi atları terbiye etmeye çalışan ihtiyarın tek o"ğlu attan düşmüş ve ayağını kırmış. Evin geçimini temin eden oğul şimdi uzun zaman yatakta kalacakmış, f*
Köylüler gene gelmişler ihtiyara.
'Bir kez daha haklı çıktın' demişler. 'Bu atlar yüzünden tek oğlun bacağını uzun süre kullanamayacak. Oysa sana bakacak başkası da yok. Şimdi eskisinden daha fakir, daha zavallı olacaksın' demişler.
İhtiyar 'Siz erken karar verme hastalığına tutulmuşsunuz' diye cevap vermiş. 'O kadar acele etmeyin. Oğlum bacağını kırdı. Gerçek bu. Ötesi sizin verdiğiniz karar. Ama acaba ne kadar doğru. Hayat böyle küçük parçalar halinde gelir ve ondan sonra neler olacağı size asla bildirilmez.'
Birkaç hafta sonra, düşmanlar kat kat büyük bir ordu ile saldırmış. Kral son bir ümitle eli silah tutan bütün gençle-

ri askere çağırmış. Köye gelen görevliler, ihtiyarın kırık bacaklı oğlu dışında bütün gençleri askere almışlar. Köyü matem sarmış. Çünkü savaşın kazanılmasına imkân yokmuş, giden gençleriri ya öleceğini ya esir düşüp köle diye satılacağını herkes biliyormuş.
Köylüler, yine ihtiyara gelmişler.
'Gene haklı^olduğun kanıtlandı.' demişler. 'Oğlunun bacağı kırık, ama hiç değilse yanında. Oysa bizimkiler belki asla köye dönemeyecekler. Oğlunun bacağının kırılması, talihsizlik değil, şansrmş meğer.'
'Siz erken karar vermeye devam edin' demiş, ihtiyar. 'Oysa ne olacağını kimseler bilemez. Bilinen bir tek gerçek var. Benim oğlum yanımda, sizinkiler askerde. Ama bunların hangisinin talih, hangisinin şanssızlık olduğunu sadece Allah biliyor.'
Acele karar vermeyin. Hayatın küçük bir parçasına bakarak tamamı hakkında karar vermekten kaçının.
İLERİ GİTMEK İSTİYORSANIZ, RİSK ALMAK ZORUNDASINIZ.
Güvenlik insanların doğal bir ihtiyacıdır. Ama güvenlik arayışı güvensizliği getirir. Hayatta güvence yoktur, sadece fırsatlar vardır.
Douglas MacArthur
YARIŞMA
Orta çağda yaşamış olan zengin bir kral büyük bir^ yarışma düzenlemeye karar verir. Bütün halka haber verilir. Yarışma sonucunda birinciye ödül verilecektir. Kazanan, üç ödül arasından seçebilecektir.

Halk ödülleri duyar; 'Üç çuval altın, krallığın yarısı ya da krallın dillere destan güzelliğe sahip olan kızı.' Kimse kulaklarına inanamaz. 'Ne gerekirse yaparız. Bun-lar için mücadele ederiz.' sesleri yükselir.
Kimisi üç çuval altının, kimisi krallığın yarısının, kimisi kralın kizirim hayalini kurar. Binlerce kişi şato etrafında toplanmaya başlar. Genç yaşlı, eğitimli eğitimsiz, her kesimdgpf adamlar ve kadınlar vardır. Bütün halk büyükj coşku ve heyecan içerisinde beklemeye başlar.
Kral'a sorarlar; 'Bu muhteşem hediyeler için ne yapmamız gerekiyor?' Kral halka seslenir; Tek yapmanız gere-^ ken nehirden karşıya geçmek. Nehir karşınızda. Aslında^ nehir çok geniş değil, çok hızlı akmıyor ve çok derin
de değil. Karşıya ilk geçen yarışmayı kazanacaktır.
Kimler nehri geçecek?' Binlerce insan nehre doğru koşmaya başlar. Nehre yaklaştıklarında ise tüm nehrin timsahlarla dolu

olduğunu fark ederler. Sadece birkaç tane değil, yüzlerce; kuyruk kuyruğa yüzüyorlar, adeta üst üsteler. Her-J
kes birden durur.
«,*
'Eğer nehre ^larsak, birkaç saniye içinde timsahların kahvaltısı olurdfe. Bu mümkün değil.' sesleri yükselir. Sadece oradâdurup nehri izlerler. Nehrin diğer tarafında ise kral vardır.
Hiç kimse nehre atlamaya cesaret edemez, bir kişi bağırarak, çığlık atarak suya atlayıncaya kadar. Daha önce' hiçbir insanın yüzmediği kadar hızlı yüzer. Vücudu adeta suya değmiyordur. Timsahlar saldırır. İnanılmaz bir mücadele verip kurtulur, sonrasında daha da hızlı yüzer ve sonunda karşı kıyıya ulaşıp sudan çıkar.
Kral adama doğru yürür. 'Hiç kimse daha önce bunu başaramamıştı. Ne istiyorsun? Üç çuval altın mı?' 'Hayır!' 'Biliyorum. Krallığın yarısını istiyorsun.' 'Hayır!' Tabii, zeki bir adamsın. Kızımı istiyorsun ve böylece daha sonra krallığımın tamamına sahip olacaksın.' 'Hayır!' 'O zaman ne istiyorsun bre adam?'
'Beni suya itekleyenin kim olduğunu öğrenmek istiyorum.'
Eğer hayatınızı ileri götürmek, kendinizi geliştirip kendinizi aşmak istiyorsanız, risk almak zorundasınız.
Risk almak, belirli ve kesin olana sıkı sıkıya tutunmayı bırakıp, üzerindeki hâkimiyetinizi gevşetmektir. Aynı zamanda tamamıyla emin olmadığınız, ama şu an sahip olduğunuzdan daha iyi olduğuna inandığınız bir şeye uzanmak demektir. Hiç kimse risk almadan gerçek aşkı bulamaz, gerçek güç geliştiremez, gerçek başarı ve saygınlığı yakalayamaz.
Bazılarımıztlaha iyi bir iş teklifini ya da kötü bir kişisel durumdan çıkma riskini göze alamaz.
Her riskte kaçınılmaz bir kayıp vardır, ama ileri gitmek için verilmesi gereken bir kayıp.
Birçoğumuz için kaybetme korkusu, kazanma isteğinden daha fazladır.
Önü^ze iki seçenek sunacağım. Siz hangisini için daha fazla çaba sarf ederdiniz? Sahip olduğunuz 20,000 YTL'yi birisinin sizden çalma olasılığına karşı koruma çabanız ya da önümüzdeki beş yıl içinde 50,000 YTL kazanmak için çalışmanız?
Birçoğumuz sahip olduğumuzu korumak için çok daha fazla çaba sarf ederdik; hayatımızda gerçekten istediklerimize sahip olmak için gerekenleri yapma riskinden daha fazla.
Başarı, oturup tehlikeleri İzlemekten çok, ileri sıçramayı gerektirir.
^

Hafta sonu gölde balık tutan genç bir adamın oltasına, her zamankinden farklı türde bir balık takılır. Balık bir de konuşmaya başlayınca genç adamın şaşkınlığı iyice artar.
Balık, 'Eğer yaşamama izin verir, tekrar göle dönmemi sağlarsan üç dileğini yerine getireceğim.' der.

Şaşkınlığını üzerinden atmaya çalışan delikanlı, 'Sadece üç dilek mi?',jdiye sorar. 'Anlaşma yapalım, sen benim beş dileğimi yerine ge#, ben ^seni tekrar arzuladığın yaşama göndereyim.' 'Kusura*, bakma,' der balık, 'sadece üç dileğini yerine getirebilirim.'
Genç adam anlaşma yapmakta ısrarlıdır, dilek sayısını arttırmaya çalışıyordun 'Pekâlâ.' der 'Mademki beş dileğimi yerine getiremiyorsun dört olsun öyleyse.'
Balık bu defa bitkin ve cılız bir sesle konuşur: 'Üç dilek, başka yok.'
Bu kez genç adam düşünmeye başlar. Üç dilek mi tutmalı, yoksa dörtte ısrarcı mı olmalı, gölde başka konuşan balık varsa onları de yakalayıp dilek sayısını mı arttırma-lı...?
Nihayet genç adam kararını verir: 'Peki sen kazandın konuşan balık, üç dilek tutmayı kabul ediyorum.'
Fakat onun bu sözlerine balık karşılık veremez. Genç adam sepete baktığında geç kaldığını ve balığın çoktan yaşamını yitirdiğini görür.
Hayat, bize fırsatları belli aralıklarda sunar. Yeter ki onlar için hazırlıklı olalım ve zamanında harekete geçmesini bilelim...

Soru sorma Ahmet Sadece bana söyle Cüneyt Arkın mı gibi görünmek isterdin, yoksa Kadir İnanır gibi mi?

, 1

Bir zamanlar küçük bir kasabada dünyalar güzeli bir kız yaşarmış. Elbette böyle güzel bir kızın taliplisi de çok-muş. Sadece kendi kasabasından değil büyük şehirlerden bile, kızı istemeye gelirlermiş. Kendine güveni çok fazla o-lan kız bunların hepsini reddetmiş.
Aynı kasabada çok yakışıklı bir delikanlı varmış. O da diğerleri gibi kıza yangmmış. Fakat gururundan dolayı du-
rumu açıklamaya çekiniyormuş. Arkadaşları 'Git kızı iste bak herkesi reddetti demek ki onun sende gönlü var.' demişler. Delikanlı ise, 'Eğer beni de reddederse ben artık bu kasabada kalamam' demiş.
En sonunda kızı istemeye karar vermiş. Fakat kızın burnu o kadar havalardaymış ki, bir çırpıda delikanlıyı reddetmiş. 'Artık bu kasabada kalamam' diyerek, büyük bir kente göç etmiş delikanlı.
Yıllarca kasabasına uğramamış. Kentte aynı fabrikada çalıştığı bir kizla evlenmiş, çocukları olmuş, huzurlu bir şekilde hayatını yaşıyormuş. Bir gün kasabasından, babasının ağır hasta olduğuna ilişkin bir telgraf almış. Hemen kasabasına gitmiş; fakat ancak babasının ölümüne yetişebilmiş. Birkaç gün köyde kalmış.
Bu arada bir gün kahvede çocukluk arkadaşıyla otururken o güzel kız aklına gelmiş ve onun kiminle evlendiğini arkadaşijjji. sormuş. Arkadaşı da, 'Kasabadan biri ile.' cevabını vermiş. Az sonra elinde sopa ile önünde iki üç inekle geçen birini göstererek:
'Bak işte kocası bu.' demiş. Arkadaşı adama bir bakmış, kasabanın belki de en çirkin ve çelimsiz kişilerden biriymiş. Delikanlı arkadaşına sormuş: 'Niçin onunla evlendi.' Arkadaşı yanıtlamış: 'Git kendisine sor, bak evi hemen orada bahçesinde güller olan ev.'
Delikanlı bu durumu bir türlü içine sindiremiyormuş, bunun üzerine doğru kadının evine gitmiş. Kadın kapıyı a-çıp ne istediğini sorunca da, 'Senin güzelliğin dillere destandı. Senin aşkından buraları terk ettim. Herkesi reddeden bu güzel kadın kim bilir kiminle evlenecek diye günlerce dü-

şündüm. Fakat kocanı görünce hayal kırıklığına uğradım. Affedersin, ama niçin bu çirkin adamı tercih ettin?'
Kadın: 'Sana cevabı biraz sonra vereceğim, ama önce bahçeme git ve güllerin arasından en güzel gülü bularak bana getir. Ancak bir kuralım var: Bahçede geçtiğin yerlere bir daha geri dönüp gül koparmayacaksın. Bu yüzden dikkatli ol.

Adam bahçede ilerlerken sarı bir gül görmüş, tam onu koparacakken biraz ileride daha güzel pembe bir gül görmüş, tam onu koparacakken biraz ileride kırmızı bir gül görmüş. Bu şekilde güller arasında dolaşırken sadece yaprakları solmuş bir gül koparıp kadına gitmiş.
Güzel kadın bahçenin en güzel gülünü beklerken bir de ne görsün? Yaprakları solmuş, cılız mı cılız bir gül. Bunun üzerine kadın adama seslenmiş:
'Bak gördün mü? Her zaman daha iyisini bulmak isterken bir de bakarsın ki ömür geçer ve sen en kötüsüne razı olmak zorunda kalırsın. Bu yüzden gençlik elden gitmeden fırsatları değerlendirmek, elindekilerin kıymetini bilmek gerekir.'
Beklemek ile harekete geçmek arasında mutlaka bir denge vardır. Ama,
Belli bir noktadan sonra beklemek, harekete geçmekten daha çok kaybettirir.
Planlarınızı dikkatlice yapın ve bir noktadan sonra ileri
gidin.
İlk risk, olmak istemediğiniz yerde olduğunuzu kabul etmektir.

Ya da hissetmek istediğiniz gibi hissediyor olmadığınızı kabul etmektir.
Unutmayın, hissettiğiniz insansınız. E-ğer mutsuzsanız, hayatınızı daha iyi bir duruma getirmek i-çin bir şeyler yapmalısınız.
Bildiklerimiz değil, doğru zannettiklerimiz başımızı
belaya sokar.
Abraham Lincoln
Korkularımızdan ya da umutlarımızdan dolayı hayatımıza baktığımızda, olanları net olarak göremeyebilir, kendimize dürüst olmayabiliriz.
Eğer bir konuda karar vermekte güçlük çekiyorsanız, hemen bir kâğıt kalem alın. Ne tür kararlar alabileceğinizi ve bunların olası sonuçlarını yazın. Her kararın artılarını ve eksilerini ortaya çıkarın. Detayları kâğıda aktararak değerlendirme yapmanız, durumu daha sağduyulu yönetmenizi ve daha kolay karar vermenizi sağlar.
Vereceğiniz karar, sizi amaç ve hedeflerinize yaklaştıracak mı? Eğer kararınız sizi amaçlarınızdan uzaklaştıra-caksa, tekrar gözden geçirmeniz gereken bir karardır. En kötüsünü düşünmek bile sizi felç ediyorsa, muhtemelen almamanız gereken bir riski düşünüyorsunuz.
Bir gün kartal ile karga uzağı görmek konusunda tartışırlar. Karga, sadece yakınında yiyebileceği şeyleri görebildiğini söyler. Kartal ise, 'Şu dağın arkasında bir buğday tanesi var onu görebiliyorum' der. Karga ise buna inanmadığını söyler, 'Birlikte gidelim bakalım.' der.
Dağın arkasına gittiklerinde gerçekten yerde buğday tanesi olduğunu görürler. Fakat karga yine inanmaz.

'Buğday olduğunu nereden belli ye de görelim.' Kartal buğdaya uzanır ama tuzağa da kapılır.
Aptal bilinen karga şu cevabı hemen yapıştırır:
'Bre kartal hazretleri, taa dağın arkasındaki küçücük buğday tanesini gördün, ama kocaman tuzağı fark edemedin ve canından oldun. Böyle uzak görüşlülüğü ne yapayım ben!'
Riski değerlendirenden.'alıyorsanız, problemlere davetiye çıkartıyorsunuz. ^
Riske girip girmeme kararını tek başınıza almalısınız. Başkalarının onayı, genellikle içten ve iyi düşünülmüş olmaz. Bu yüzden de çok fazla bir anlam ifade etmez.
İki arkadaş ormanda yürürken birisi gümüş saplı bir balta bulmuş ve sahiplenmiş; 'Bak ne buldum.' Arkadaşı 'Buldum deme, bulduk de' demiş. Ama o başını sallayarak; 'Hayır ben buldum, benim kısmetim' demiş. Az sonra bir grup insan homurdanarak yaklaşmışlar. Bir şey aradıkları belliymiş. Biri elinde balta olanı göstererek, 'Haydi ona gününü gösterelim. Baltamızı çalmış.' demiş. Bunun üzerine baltayı bulan 'Eyvah! Yandık, başımız dertte' demiş. Arkadaşı, 'Eyvah yandık deme, eyvah yandım' de. 'Başımız dertte deme, başım dertte de. Çünkü benim değil, senin başın dertte' demiş.
Kararınızın sorumluluğunu üstlenmelisiniz. Kararınızın sonucunda ne olursa olsun, sorumluluğun size ait olduğunu unutmayın.

Gülmek aptal görünme riskidir. Ağlamak duygusal görünme riskldtr.

Duygularını açığa çıkarmak gerçek benliğini açığa vurma riskidir.
Düşüncelerini, hayallerini herkesten önce ortaya atmak onları kaybetme riskidir.
Sevmek sevilmeme riskidir. Yaşamak ölme riskidir. Umut etmek ümitsizliğe kapılma riskidir. Denemek başarısızlık riskidir.
Birçoğumuz bugüne kadar yaşayabileceğimiz başarıları yaşayamadık. Çünkü her defasında geri çekilip riski başkasının almasını izledik. Risk almaktan korkmayın.
Yaşamı heyecanlı kılan da budur. Yaşamayı seçtiğiniz an, belirsizliği seçiyorsunuz. Yaşamın doğasında vardır bilinmezlik. Hayatta bizi korkutan da bize heyecan veren de bu belirsizliktir.
RisGfen kaçmak, yaşamdan kaçmaktır.
Doğru risklere girip, elimizden geleni yaparsak, riske girmek daha kolay bir hale gelecek. Çünkü arkamızda bize ait başarılarımız olacak ve her yeni riskte, 'Yapabilir miyim?', 'Yeterince iyi miyim?' soruları daha da netlik kazanacaktır.
Hayalinizin ne olduğunu bulup gerçekleştirmeyi kendinize borçlusunuz.
Risk tehlikeyi göze almaktır. Ama hayattaki en büyük risk hiçbir tehlikeyi göze almamaktır. Bu yaşayabileceğiniz hayatı yaşamama riskidir. Yarattığınız sınırların içerisinde yaşama riskidir.

Riskleri sürekli ertelemeyin, gelecek yılların ne getireceğini bilmiyorsunuz.
Her geçen yıl şartlarınıza boyun eğme riskiniz artıyor. Riskleri analiz edin ve harekete geçin.
Yarın çok geç olabilir.
Bir gün, demiryolu görevlisi iki yaşındaki oğlunu işe götürür. Bu adam trenlerin ray değiştirmesi için gerekli kolları çekmekle görevlidir. Tam rayı değiştirmesi gerektiği sırada, çocuğu rayı deriştiren -kolun altına düşer. İki tren hızla birbirine doğru yaklaşmaktadır. Adamın fazla zamanı yoktur. Çocuk iki metre aşağıda kolun altında sıkışıp kalmıştır ve eğer rayları değiştirmezse, iki yolcu dolu tren çarpışacaktır. Bu yüzlerce ölü demekti. Ama kolu çekerse de kendi çocuğunun hayatına son verecekti. Bir karar vermesi gerekiyordu. Ya çocuğu ölecekti ya da yüzlerce kişi.
Adam trenlerin çarpışmasına saniyeler kala kolu çekti.
Bu kadar zor seçenekler arasından mı karar vermek zorundayız?
O halde ertelemeyin, bazı kararlar alıp hayatınızda birtakım değişiklikler yapın.
Gerçeği görün, kendinize dürüst olun; 'Bu çok kötü. Bunu kendime niye yapıyorum? Neden bu kötü durum içerisinde kalıyorum? Neden olabileceklerimin ümidini reddedip bu acı içerisinde yaşamaya devam edeyim? Daha iyisini hak etmiyor muyum? Neden mutsuz bir hayatı kabul edeyim?'
Aldığından daha fazlasını istediğini kabul edersen, acıları sadece istenmeyen bir misafir olarak görürsen, bütün gücünü toplayıp değişebilirsin.

Bir şeyleri netleştirdiyse, acı çektiğin zaman boşa gitmiş değildir. 'Bir daha o hayata geri dönmeyeceğim.' demek bile değişim konusundaki kararına bir güç katar.
Başka hiç kimse seni değiştiremez. Hiç kimse seni değişmekten alıkoyamaz. Sen başlamadan başkası gerçekten nasıl değişmen gerektiğini bilemez.
Hayatını değiştirmenin gizemli ya da karmaşık bir formülü yok. Ne istediğine, ne yapacağına karar ver ve harekete geç. Bu kulağa o kadar basit geliyor ki, ciddiye almıyoruz. Bu yüzden tekrar edeceğim:
Hayatını değiştirmenin gizemli ya da karmaşık bir formülü yok. Ne istediğine, ne yapacağına karar ver ve harekete geç.
Zor olan yapmak değil, yapmaya karar vermektir.
Neden tekrar bir çocuk gibi korkusuz ve coşkulu olmuyorsun, istediğin her şeyi yapabileceğini düşünmüyorsun? Neden kendinle olan o yıkıcı iç konuşmaları bırakmaya karar vermiyorsun? Neden hayatın boyunca kendini bir kürek mahkûmu

gibi hissedesin ki? Neden kendini inkâr edeceksin, içindeki coşkuyu ve başarma arzusunu hapsedeceksin? Neden hayatında kendini bir an olsun serbest bırakmıyor, kuşlar kadar özgür olmuyorsun? Neden geçmişin karabulutlarının seni takip etmesine izin veriyorsun? Neden güneşin o içimizi ısıtan ışıltısını yüreğinde his-setmeyesin?
Belli bir başarı seviyesine ulaşmış olsan da, şu an yaşadıklarından daha fazla potansiyele sahip olduğunu hissediyorsun. Neden yeni bir başlangıç yapmaya karar vermi-

vermiyorsun? Hayatta, heyecan veren o kadar ihtimal var ki! Neden düşüncelerinde özgür olmuyorsun?
Bir gün bir çift arkadaşlarını ziyarete giderler. Arkadaşlarının bir köpeği vardır. Köpek şöminenin önüne uzanmıştır. Yalnız birkaç saniye aralıklarla ulumaktadır. On beş dakika geçtiği halde, köpek hala ulumaya devam etmektedir. Dayanamayıp arkadaşlarına sorarlar; 'Köpek neden uluyor, neyi var?'kSahi|f4 oldukça rahat bir şekilde; 'O mu? Önemli bir şeyi yok. 'Sadece çivinin üzerine oturmuştur.' 'Peki, neden kalkmıyor?' diye sorarlar. 'Yok canım, o kadar da batmıyor.' diye ceva]b verir.
Şu an büyük bir ihtimalle kendinizi rahat hissetmiyorsunuz. Hayatınızın bir yönüyle rahatsız olmasaydınız, kitabı alıp buraya kadar okumayacaktınız. Aslında rahatsız olmak güzel bir duygu. Üzerinde raptiye olan bir sandalyeye otursanız ne olur? Oldukça hızlı bir şekilde kalkardınız, öyle değil mi? Yeterince rahatsız olmanız, sizde bir şeyleri değiştirme arzusu oluşturdu. Canınız yeterince yanıyorsa, bazı kararlar alacaksınız.
Her şey seninle başlar. Senin hayatta ne yapmak istediğine karar vermenle başlar. Olduğun yerde kalman için bir sebep yok. Harekete geçmeni engelleyen bir şey yok. Karar ver ve ileri git.
Hayat ya cesaretle yaşadığınız bir macera ya da hiçbir şeydir.
Helen Keller
Bu yılın hayatının en verimli, en başarılı, en sağlıklı ve en mutlu yılı olmasına karar ver. Buna sadece bir karar u-zaklıktasın.

Yanlış kararlar verdiğin için değil, doğru kararlar verdiğin için bugün içinde bulunduğun çıkmazı yaşıyorsun.
Mantıklı kararlar vermekteki sorun herkesin aynısını yapıyor olmasıdır.
Eğer sen de herkesin verdiği kararlan verirsen, sen de onlardan biri olursun.
Oysa her zaman farklı bir hayat hayal etmiştin.
Genç bir adam reklam ajansında getir götür işlerine bakıyordu. Bir gün yöneticisine gitti. 'Baterist olacağım.' dedi.
. Yöneticisi:
'Bateri çaldığını bilmiyordum.' dedi. O da, 'Çakıyorum, ama çalacağım.'
Birkaç yıl sonra o genç adam, dünyaca ünlü, Erik Clapton v^Dack Burce ile birlikte aynı grupta çalıyordu. Grubun adı Cream, adamın adı Ginger Baker idi.
Her şeyi doğru düzgün yapmak ve ortalarda bir yerlerde olmak sıradan bir durumdur.
En dipte ya da dibe yakın olmak ise ayrıcalıktır.
Bu sizin için uygun görülen sıradanlıkla ilgilenmediğinizi gösterir. Aklınız başka bir yerdedir.
Hayallerde.
Hayatımızı garantiye almak için risk almamız gerekiyor.
Bazen iyi gidecek, bazen gitmeyecek.

İyi gittiği zamanlar, iyi gitmediği zamanları unuttura-
cak.
Hayatımızın dönüm noktaları vardır. İlk adımımız, o-kula başlamamız, üniversite sınavı, ilk işimiz, yaptığımız iş değişikliği, evlenme kararımız ve belki de boşanma kararımız. Şimdi bugün burada, hayatınızın en önemli dönüm noktasını

yaratabilirsiniz. Alacağınız bir kararla hayatınızın akışını sonsuza "dek
değiştirebilirsiniz. Bu güç kendi avuçlarınızın arasında. ?• *
114
Karar Verin '
ELİMİZDEKİ ÇAKILLAR
Eski zamanlarda, üç atlı bir çölden geçiyordu. Kurumuş bir nehir yatağından geçerken, gaipten bir ses duydular: 'Durunuz!' diyordu bu ses.
Hemen atlarını durdurdular. Ses, daha sonra atlarından inmelerini söyledi: 'Yerden bir avuç taş alarak ceplerinize doldurunuz ve yolunuza devam ediniz. Yarın güneş doğduğunda hem memnun olacaksınız, hem de üzüleceksiniz' diye de sözlerine ekledi.
Atlılar, denileni yapıp yollarına devam ettiler.
Ertesi sabah güneş yükselirken, ellerini ceplerine sokan üç atlı, harika bir olayla karşılaştılar. Taşlar; elmas, pırlanta, inci ve diğer kıymetli cevherlere dönüşmüştü.
Bu dufflfmdan gerçekten büyük bir sevinç duyuyorlardı. Çünkü sesin emrini yerine getirip taşları ceplerine doldurmuşlar, böylece sahip oldukları mücevherlere kavuşmuşlardı.
Bir yandan da üzülüyorlardı. Çünkü yanlarına daha fazla taş almamışlardı.
İşte hayatımızda verdiğimiz kararların yeri ve önemi, bu yaşananlar gibidir.
İnsan, aldığı kararlar nispetinde hayatına yön verip başarı elde edebilir.
Elindeki çakıl taşlarını, kıymetli cevherlere dönüştürebilir.
Ne İstiyorsunuz?
I
CAN SIKINTISI
Vaktiyle her türlü maddi imkâna sahip olmasına rağmen ^ can sıkıntısından, hayatın yaşanmaya değmez olduğundar yakınan bir prens vardı. Kardeşleri, arkadaşları gezer, ava gider, eğlenirken o odasına kapanır, sürekli düşünürdü. Oğlunun Bu haline hükümdar babası çok üzülüyordu. Bir gün hükümdar, ülkesinin en bilge kişisini sarayına çağırtıp ona oğlunun durumunu anlattı ve buna bir çözüm bulmasını istedi Bunun için bilgeye bir hafta mühlet verdi. Bir hafta J içinde bir formül bulamazsa bunun hayatına mal olabileceğini de hatırlattı.
Yaşlı bilge üç beş gün düşünüp taşındı; aklına hiç bir çözüm gelmedi. Bu nedenle canını olsun kurtarmak için ülkeyi terk etmeyeflîarar verdi. Üzgün, dalgın bir şekilde ülkeyi terk ederken, bir köyün yakınında koyunlarını, keçilerini otlatan küçük, yaşta bir çobanla bir süre ahbaplık etti. Bundan cesaret alan küçük çoban yaşlı dostuna, "Amca şu hayvanlarıma biraz gözj kulak oluver de, ben de şu görünen köyden su alıp geleyim, bugün su almayı unutmuşum." dedi. Bilge de zevkle kabul etti. Bilge, kafası, karşılaştığı olaylarla meşgul bir halde hayvanlara göz kulak olurken, bir keçi yavrusu kenarında oynamakta olduğu uçurumdan aşağı yuvarlanıverdi. Aşağı inip onu kurtarmadıkça kendi kendine kurtulması da mümkünj değildi. Bilge küçük çobana verdiği sözü doğru dürüst tuta-*
Cengiz Erşahin
Ne Istiyorsunb.
bilmek için kuzuyu kendisi kurtarmaya karar verdi. Bu amaçla uçurumun dibine indi. önce kuzuyu sırtına bağladı, sonra tırmanmaya başladı. Birkaç tırmanma başarısızlıkla sonuçlandı, ama yîlge yılrpadı. Uğraştı, didindi, zorlandı ama, sonunda kuzuyu yikarı çıkarmayı başardı. Küçük dostuna verdiği sözü tutabilmek, bunun için de kuzuyu uçurumdan çıkarmak bir süre kafasını öyle meşgul etti ki, kendini bu işe o kadar verdi ki, başından geçmekte olan olayı, canını kurtara-j bilmek için ülkeyi terk etmekte oluşunu unuttu. Fakat bu durum onun kafasında bir şimşek çakmasına sebep oldu. Şöyle düşündü: "Bir kimse ciddi olarak bir işle meşgul olur, bir girişimde bulunup onu başarı ile sonuçlandırmak arzusu benliğini tam olarak kaplarsa, o kimse için can sıkıntısı, eften püf-ten olayları kafasına takmak diye bir şey söz konusu olamaz. Bu gerçek herkes, dolayısıyla hükümdarın oğlu için de geçerlidir." Bilge artık kaçma fikrinden vazgeçip hemen geri döndü ve hükümdarın huzuruna çıkarak şu çözümü sundu: "Hükümdarım, eğer oğlunuzun can sıkıntısıdan kurtulmasını, hayata bağlanmasını istiyorsanız onun bir amaç edinmesini sağlayın, zamanını kaplayacak bir meşguliyet verin. Can sıkıntısının, yaşamaktan şikâyet etmenin ana sebebi

başıboşluktur. Oğlunuza yükleyeceğiniz sorumluluk ne derece ciddi, sonucu ne derece ağır olursa, kendini o ölçüde, can sıkıntısından kurtaracak, yaşama sarılacak ve azmi o derece artacaktır."
Ne İstiyorsunuz?
Daima ara. Bugün altın ararken bakır bulursun, yarın bakır ararken altın.
Cenap Şahabeddin
Hayaller
Hepimizin hayalleri var. Hepimiz hayattan bir şeyler istiyoruz, önemli başarılar elde etmek ve saygınlık kazanmak istiyoruz. Hiç kimse kendini gösteremediği, kendini yaşayamadığı, flnücadeleden yorgun düştüğü, çıkmazlar arasında geçen bir yaşam hayal etmez. Herkes hayatıyla farklı bir şeyler yapmayı hayal eder. Herkes farklı olmak ister.
Ama çoğumuz kendimizden vazgeçtik. Hayallerimizden vazgeçtik. Onlara ulaşamayacağımıza şartlandık ve ölmelerine izin verdik. Sahip olduklarımıza razı olduk, şartlarımıza boyun eğdik.
Başarı hep başkalarına ait, şans hep başkalarına güler diye düşünmeye başladık. Hayal kırıklığı, zorluklar, günlük problemlerle, mücadele ve bezginliğin arasına sıkıştık ve bunun kaderimiz olduğuna inanmaya başladık; 'Hedef mi dedin? Benim hedef belirlemeye vaktim yok. Kendimi eve zor atıyorum. İşim başımdan aşkın.'
.

MOTİVE OLAMIYORUM!
'Her şey iyi güzelde ben motive olamıyorum, kendimi yeterince güçlü ve enerjik hissetmiyorum. Ne yapayım, ben böyleyim işte.' diyor olabilirsin. Peki, hayalin ne? Bahse girerim ki, net bir cevabın yok.
Seni heyecanlandıran bir hedefin yoksa, kendini güçlü ve enerjik hissetmezsin, harekete geçemezsin. Başarılı insanlara bakın. Onları fajjiyecanjandıran, enerji veren, gece geç yatırıp, sabah erken Çaldıran, hayatlarına anlam veren, bir sonraki günü sabırsrzca beklettiren, hayattan tat almalarını sağlayan hayalleri ve hedefleri vardır. Yürüyüşlerine bir ritim katan, sempatik kılan, gözlerine ışıltı veren hayalleri vardır.
Ulaşmak istediğin bir hayalin yoksa, çalışmaktan zevk almazsın. Yorulursun, sıkıntıdan patlarsın. İşin bitmesi ve bir an önce eve gitmen için gözün sürekli saatte olur. Mutsuzluğun evde de devam eder.
Hayallerini ve ideallerini bıraktıysan, bari yaşamayı da bırak.
Bir hayalin yoksa, paparazzi ve popstar programlarının veya futbol takımlarının fanatik bir taraftarı ya da mahal-lendeki video kulübünün en gözde üyesi olursun. Günde 4 -5 saat amaçsızca televizyon seyredersin. Medya kuruluşlarının gündemini oluşturmasını beklersin.
Hedeflerin olmadığında, hayatına sen yön veremezsin. Kendine olan saygını kaybedersin. Patronu suçlarsın, şansı suçlarsın, anne ve babanı suçlarsın, hükümeti suçlarsın, kaderi suçlarsın. İçindeki boşluk hissi büyür.

Toplumumuzdaki mutsuzluğun çoğu, insanların nere-. ye gittiğini bilmemesinden kaynaklanıyor. Hayatlarının bir anlamı ve amacı olmamasından dolayı keyifsiz, kızgın, yabancılaşmış ve düşmanca bir haldeler.
En fakir adam kuruşu olmayan değil, hayali olmayandır.
Hayallerimiz ne ise, biz de oyuz. Büyük adamların, büyük hayalleri vardır.
Hayatta başarılı ve zengin olanların çoğu okulda dibe batanların arasından çıkıyor, notları nedeniyle değil hayal güçleri sayesinde.
İyi notlar, ilginç bir hayata sahip olmanızı sağlamaz.
Hayal gücünüzse sağlar.
SİZİN HAYALİNİZ NEDİR?
Dileklerinizden, uyurken ya da gündüz gördüğünüz rüyalardan değil, geleceğinizden, vizyonunuzdan bahsediyorum. Geleceğinizin nasıl olmasını isterdiniz? İstediğiniz hayata sahip olabilseydiniz, nasıl olurdu? Hayatınızdan nelerin çıkmasını ve hayatınıza nelerin girmesini isterdiniz?
Kim olmak isterdiniz? Hayatınızı değiştirebilseydiniz, neleri değiştirirdiniz? Ne tür duygulardan kurtulup kendinizi nasıl hissetmek isterdiniz? Tekrar bir

çocuk gibi havalara sıçramanızı sağlayacak, coşturacak, şımartacak, kendinizi dünyanın hakimi gibi hissetmenizi sağlayacak olan nedir? Hayattan ne istiyorsunuz? Bir hayaliniz var mı?
Hayal kırıklığına uğramış, moraliniz bozuk ve var olan başarı seviyeniz sizi tatmin etmiyor mu? Bulunduğunuz konumdan gizli bir şekilde hoşnut değil misiniz? Bugün oldu-

ğunuzdan daha iyi bir insan olmak mı istiyorsunuz? O zaman hayal kurmaya başlayın, bu mümkün. Her zaman olmak istediğiniz insanı olabilir ve sahip olmak istediklerinize sahip olabilirsiniz.
Birçok hayalimiz, onlara ulaşabileceğimiz ümidini yitirdiğimiz için bilinçaltımızın derinliklerine gizlenmiştir. Bazılarınızın mücadeleden yorgun düştüğünü biliyorum. Çünkü hayallerinizi kaybSttiniz;. Çocukken hayalleriniz vardı, ama yavaş yavaş kayboldular* Kendinizi serbest bırakın ve tekrar bir çocuk gibi hayaller Kşur'un.
_____*_____
Bir adamın ne kadar büyük olduğunu, hayallerinin büyüklüğüne bakarak anlayabilirsiniz.
Right kardeşlerin bisiklet dükkanları vardı. Bir de hayalleri vardı; bir gün insanoğlu uçacaktı. Tahmin edin arkadaşları ne dedi? 'Mükemmel fikir, yapabilirsiniz! Devam e-din!' Böyle mi düşünüyorsunuz? Arkadaşları çıldırdıklarını düşündü. 'İnsanın uçması gerekseydi, yaratıcı ona bir çift kanat verirdi.' dediler. Ama bu iki genç adam hayallerinden vazgeçmediler. Onların bu hayali, bizi havacılık çağına taşıdı.
Büyük bir şehirde, varoşların yaşadığı bir kenar mahallede yaşayan 12 yaşında bir çocuk vardı. Şehirdeki Amerikan futbolu maçlarına bilet alacak parası olmadığından, i-çeriye ancak maçın son çeyreğinin ortalarında açılan kapılardan girebiliyordu. Bacaklarında beslenme yetersizliğinden oluşmuş bir aksaklık vardı.
Bir gün, kapıdaki görevli maçın kalan kısmını saha kenarından izlemesine izin verdi. Maç bitiminde idolü Jim Brown yanından geçerken, çocuk seslendi: 'Bay Brovvn! En

büyük hayranınızım.' Brovvn'un yanına gitti ve imzasını aldı. 'Bütün rekorlarınız ezbere biliyorum!' dedi. Brovvn, çocuğun başını okşayıp soyunma odasının yolunu tuttu.
Çocuk arkasından tekrar seslendi. 'Bay Brovvn! Bay Brovvn!' Brovvn geri döndü. 'Ne var evlat?' 'Bir şey daha Bay Brovvn; Bir gün, bütün rekorlarınızı kıracağım.' dedi. Çocuğun gözlerindeki ve ses tonundaki kararlılık Brovvn'un dikkatini çekti. Bu çocuk, daha sonra büyüdüğünde, Brovvn'un rekorlarının her birini kırdı. Herkes onu O.J. Simson olarak tanıdı. .-.
Evet, bir hayale ihtiyacın var. Karar verip, bir şeyleri değiştireceğim demek güzel. Ama bu yeterli değil. Artık kararını uygulaman için dışarı çıkıp bir şeyler yaptıracak duygusal bir güce ihtiyacın var; yüreğini kıpır kıpır ettirecek, bir mıknatıs gibi kendisine çekecek güçlü bir hayale. Ona sürekli uzanacağın, seni peşinden koşturacak, gözünü ondan ayıramayacağın bir hayale. Sana heyecan verecek, seni ağlatacak, böfun yüreğinle arzulayacağın, onu elde etmek için her şeyi yapmaya hazır olacağın bir hayal bulmalısın kendine.
Çoğumuzun böyle bir hayali yok. Heyecanını midemizde hissedeceğimiz, yürüyüşümüzü değiştirecek, bizi çekici kılacak bir hayal. Var zannediyoruz, ama yok. En son ne zaman hayaliniz sizi heyecanlandırdığı için uyuyamadınız? O hayali bulmanız gerekiyor. Çünkü onu bulmadan fazla u-zağa gidemezsiniz. Bir şeyler yapıyoruz, ama neden yaptığımızı bilmiyoruz. Bu şekilde ne kadar sonuç alabiliriz ki?
Çoğumuz yeterli motivasyona sahip değiliz, çünkü bir amacımız yok. Sadece uğraşmak, çabalayıp didinmek ve ter dökmek yeterli değil. Bütün bunların bir hedef doğrultusunda

birleşmesi gerekiyor. Yoksa bir anlam taşımazlar, bir güç o-luşturmazlar.
Hayatta olabilecek en tembel ve motivasyonsuz insanı alıp, bir gölde kayıkla 20 metre açılıp, göle atıp, başını birkaç saniyeliğine suyun altında tutarsanız, hayatta görebileceğiniz en heyecanlı, en arzulu, en istekli ve motivasyonu yüksek insanı görürsünüz. Neden? Çünkü o kişinin artık yeterince istediği bir ş%y vardır. Hayatta kalma isteği...
Siz de yeterince isteyeceğiniz bir şey bulursanız, gereken motivasyona sahija olursunuz.
Bir yerde çalışıyorsanız, işinizi korumak için bir saatinizin olması yeterlidir. Hedeflerinizi gerçekleştirmek içinse bir hayale ihtiyacınız var. Çünkü hedef belirleyip çalışmaya başladıktan sonra, bir hafta içerisinde bir şeyler olacak ve size güç veren bir hayaliniz yoksa vazgeçeceksiniz. Hayaliniz, size dışarı çıkıp o rahatsızlık verecek şeyleri yapmanızı sağlayacak gücü verecek.
Bu günlerde insanlar, nereye gittiğini bilen insanlar arıyorlar, güçlü liderler arıyorlar. Sizin de bir hayaliniz olduğunda, inanılmaz bir vizyona sahip olursunuz. İnsanlar göz-lerinizdeki hayali ve ışıltıyı gördüklerinde, onları peşinizden sürükleyebilirsiniz.
Birçoğunuz fazla televizyon seyrediyorsunuz. Bazılarınızın televizyonu kapatmaya ihtiyacı var. Bunun yerine hayata katılmalısınız.
Ya televizyonun karşısındayken, siz televizyonu izlemek yerine televizyon sizi izliyor olsaydı nasıl bir film izlerdi? Adı ne olurdu?

Televizyonda rol yapan insanları izlerken hayatı kaçırıyorsunuz.
Hayallerinizi televizyonun içinde aramayın. Bunu yaparak elde edebileceğiniz tek şey, kırmızı gözler ve boş bir kafadır. Hayalinizin ne olduğunu bulmak için dışarı çıkın. Sürekli arka odanızda oturarak, hayalinizin ne olduğunu bulmanız çok zordur. Neyin peşinde olduğunuzu bilmeniz gerekiyor.
Hedeflenin Önemi
Nereye gittiğini bilen bir insana yol vermek için
dünya bir yana çekilir.
StarrJordan
Büyümek isteyen şirketler 10-15 yıllık plan yaparlar. 'Bundan 10 yıl sonra şirketimizin nerede olmasını istiyoruz?' Bu soruyu sorup cevabına göre plan yaparlar ve bu yönde ilerlemeye başlarlar.
Sizin 10 yıl sonra nerede olmak istediğiniz konusunda bir fikriniz var mı?
Hayatta, ancak nişan aldıklarımızı vururuz.
Nereye gittiğini bilmiyorsan, farklı bir yerde bulabilirsin kendini. Bir bakmışsın ki, hiç beklemediğin, hiç ummadığın bir yerdesin.
Varmak istediğin bir yer yoksa, hangi yöne hareket edeceksin?
Nereye gitmek istediğini bilmiyorsan, hiçbir çabanın, hiçbir rüzgârın sana faydası olmaz.

İstediği başarıyı yakalamayanlar, acaba başarısız olmak için ne yapıyorlar?
Kimse başarısız olmak için plan yapmaz. Kimse istemediği bir hayatı yaşamak için hedef belirlemez.
Buradaki temel sorun, hiç bir plan yapmamalarıdır. Hayatta, kendilerine bir yön ve hedef belirleyememeleridir.
Hiçbir şeyi hedeflemezseniz, her zaman hedefinizi tam on ikiden vurursunuz! y
Sadece günü kurtarmak için yaşarsanız, elde edeceğiniz de odur. Öte yandan hayatınızın bu şekilde geçmesini istemiyorsanız, tek yapmanız gereken odağınızı biraz değiştirmek.
Günlük telaşlar önemsiz mi? Ailenizin gelirini temin etmek, faturaları ödemek, çocuklarınızın ihtiyaçlarını karşılayıp iyi bir eğitim sağlamak elbette çok önemlidir. Bunları sağlamalısınız. Ama ben sizi hayata daha geniş bir pencereden bakmaya davet ediyorum. Tekrar hayal kurmanızı istiyorum. Küllenmiş arzularınıza yeniden ulaşmanızı istiyorum. Günlük koşuşturmanın içinden biraz sıyrılıp bir üst seviyede düşünmenizi istiyorum.

Amaçlarınız olursa, hayat size heyecan verir. Hedefler hayatınıza bir derinlik ve bir anlam katar. Sevdiklerinizle daha içten paylaşımlar yaşarsınız. Doyumlu bir hayatınız olur, çünkü yaşama sevinciyle dolu olursunuz.
Eğer hedefler belirlemezseniz, hayatınız rutinleşir. Her aştığınız zorluk, karşınıza tekrar tekrar gelir. Bazılarınız aynı sorunlarla boğuşmaktan yoruldunuz. Kendinize yeni hedefler belirlemelisiniz. Bu sayede kendinize yeni pencereler bulup, farklı denizlere yelken açabilirsiniz. .

Aslanın performansı ormanda yükselir, hayvanat bahçesindeki kafesin içinde değil!
Hedef, bir hayalin tarih saptanıp eylem planıyla desteklenip, harekete geçilmesidir. Tüm başarılı insanlar, sürekli hedefler belirleyip bu doğrultuda çalışırlar.
Hayatınızda büyük bir başarı kazanmamış olsanız da, hedefler saptayıp bunları yazar, düşünür ve konuşmaya başlarsanız, performansınızda ve başarı seviyenizde ciddi bir çıkış yakalarsınız.
ÇARPICI BİR ARAŞTIRMA!
1953 yılında Yale üniversitesinde, yeni mezunlar arasında bir araştırma yapıldı. Hedefleri olup olmadığı, bunları gerçekleştirmek için detaylı ve yazılı planları olup olmadığı soruldu. Mezunların sadece yüzde 3'ünün yazılı hedefleri ve bunları gerçekleştirmek için planları vardı.
1973'j** 20 yıl sonra, aynı sınıftan mezun olanlarla tekrar görüşüldü. O yıl mezun olan yüzde 3'lük kısım içinde yer alanların hepsinin hedeflerini gerçekleştirdikleri, hatta mal varlıkların toplamının, diğer yüzde 97'lik kısmın malvar-lıkları toplamından daha fazla olduğu görüldü.
Aynı seviyede zekâya, aile geçmişine, dış görünüşe, okul notlarına sahip insanların başarı seviyesindeki fark, her zaman hedef saptayıp, bu doğrultuda çalışandan yanadır.
ikinci dünya savaşından sonra Japonya'da hükümet ile işadamları bir araya geldiler ve 1950'li yıllar için bir hedef belirlediler; Tekstil sektöründe dünyada bir numara olacağız.' dediler. Ve oldular. 1955'te 196O'lı yıllar için hedeflerini saptadılar; 'Çelik endüstrisinde dünya lideri olacağız.' dedi-

ler. Bu ilginç bir hedefti, çünkü hiçbir demir madenleri yoktu. Ama 'Dünya lideri olacağız.' dediler ve oldular. 1970'li yıllar için hedeflerini saptadılar; otomobilde dünya lideri olacaklardı. Bu hedeflerini birkaç yıl gecikmeyle 1980'li yılların başında başardılar. 1980'li yıllar için hedeflerini belirlediler; bilgisayar ve elektronik endüstrisi. Bunu da başardılar.
KALABALIĞIN ARASINDAN SIYRILMAK
İnsanlar meslekterinde^ö - 10 - 20 yıl çalışıp da, biraz zaman ayırıp hedef beürlemezler, mesleklerinde kendilerini geliştirmek için neler^yapmaları gerektiğini düşünüp bunun için çaba sarf etmezle!*.
Birçoğumuz işinde vasatın ötesine geçemiyoruz. Bir işte vasatın üzerine çıkmanın önemini anlayamıyoruz. Özellikle ülkemizin içinde bulunduğu ekonomik koşulları göz ö-nüne aldığımızda, ortalamanın üzerine çıkmak iş güvenliği açısından önem taşıyor. Şirketler kapansa da, ekonomi krize de girse, mesleğinde öne çıkmış olanlar, iş bulma konusunda bir sıkıntı çekmezler.
Öyle bir toplumda yaşıyoruz ki, herkes 'Ortalama olmak için dua edelim.' diyor. Dikkat etmezseniz, siz de ortalama olursunuz. Çünkü bunun için bir çaba sarf etmeniz gerekmiyor. Yaptığınız işte öne çıkmayı hedeflemezseniz, vasat olmaya karar vermiş olursunuz.
Beceri ve performanstaki ufak nüanslar, alınan sonuçlarda büyük farklar meydana getirir. Kazançları daha yüksek olan insanlar, çok mu iyiler? Hayır. Sadece belli alanlarda, biraz daha iyiler. Sizin de büyük sıçramalar yapmanız için bazı alanlarda küçük ilerlemeler kaydetmeniz yeterli olur.
Hedefler belirleyip ileri çıktığınızda, gerçekte çok fazla rekabetin olmadığını görürsünüz.

Başarılı insanlar, herkesle değil, sadece hedefleri o-lan insanlarla rekabet ediyorlar.
Birçok kişi okumuyor, birçok kişi öğrenmiyor. Siz okuyup öğrenmeye başladığınızda, kalabalığın arasından çok çabuk sıyrılırsınız.
Hedef belirlediğinizde, hedefsiz çalışmayla yıllar sonucunda alınabilecek mesafeden daha fazla yolu, çok daha kısa zamanda alabilirsiniz. Normalde bir ayda yaptığınız bir işi, bir haftada, hatta birkaç günde bitirebilirsiniz.
Hedefler size yön verir. En karanlık gecelerde ve en sert fırtınalarda bile size yol gösterir.
Bazen tatillerimizi, hayatımızdan daha dikkatli bir şekilde planlarız. Vurmak istiyorsanız, bir hedefe ihtiyacınız var. Şu aflOaki durumunuzdan hoşnut olmamanız yetmez. Nereye gitmek istediğinize ve hayattan neler beklediğinize karar vermelisiniz.
En son ne zaman kendinizle baş başa kaldınız? Nerede olduğunuzu, nereye doğru gittiğinizi, nereye doğru gitmek istediğinizi düşündünüz mü? Çoğumuz adeta kendimizden kaçıyoruz.
Gerçek liderler sık sık yalnız kalıp kendilerini dinlerler. Kim olduklarını, nereye gittiklerini sürekli olarak düşünürler. Bütün biyografileri incelediğinizde, büyük başarılar elde etmiş insanların hayatlarındaki sıçramalar, her seferinde kendi başlarına zaman harcayıp kim olduklarını düşünmeye başladıktan sonra meydana gelmiştir.

Diyelim ki, bir yere gitmek istiyorsun, ama nereye gitmek istediğini bilmiyorsun. Oraya ne zaman varmak istediğini bilmiyorsun. En iyi neyi yaptığını da bilmiyorsun. Yani, hepsini toparlarsak, hayattan ne istediğin konusunda en u-fak bir fikrin yok.
Bu durumda ciddi olarak düşünmeye zaman ayırıp bazı kararlar alman gerekiyor. Ne istediğine karar vermelisin. Hayatta tam olarak^nereye varmak istediğine karar vermelisin. -• s _•*'
Zeki, yetenekli, eçerji dolu ve başarı için gereken her şeye sahip olabilirsiniz, ama hedefleriniz yoksa layık olduğunuz hayatı yaşayamazsınız.
HEDEFLERİNİZ OLDUĞUNDA...
Hedefleri olan insanlarla bir arada olmak, her zaman keyifli ve heyecan vericidir. Hatta bir insanın gözlerinin içine bakarak, hedefleri olup olmadığını anlayabilirsiniz. Hedefleri olan insanların gözlerinde bir ışıltı vardır.
Hedeflerle çalışmak üzüntüleri kovar. Hedefleriniz varsa, önemsiz şeyler canınızı sıkmaz. Sizin için önemli olan bir şey üzerinde çalışırken, ufak tefek şeyler için endişe edip üzülmeniz zordur.
Eğer bir gün yolunuzu kaybederseniz, bir çocuğun gözlerinin içine bakın. Çünkü bir çocuğun bir yetişkine her zaman öğretebileceği üç şey vardır; Nedensiz yere mutlu olmak, her zaman meşgul olabilecek bir şey bulmak ve elde etmek istediği şeyi var gücüyle dayatmak.

Sürekli hedeflerinizi düşünerek, adeta kişiliğinizi değiştirebilirsiniz. Heyecanlı, tutkulu, motivasyonu yüksek bir insan haline gelebilirsiniz.
Hedefler belirleyip, o yönde çalışmaya başladığınız anda, kendinizi harika hissedersiniz. Sabahları yataktan farklı kalkarsınız. Attığınız her adımda aldığınız haz sayesinde kendinizi harika ve güçlü hissedersiniz.
Kendinizi ve hayatınızı seversiniz, hayatınızın her alanındaki kaliteyi yükseltirsiniz. Hayatta yaşayabileceğiniz en büyük mutluluklardan bir tanesi, bir amaç uğrunda yaşayarak ona adım adım yaklaşmaktır.
Dünyamızda olup bitenleri, bizim için önemli olduğu oranda fark ederiz. Bakıp da görmediğimiz, dikkat etmediğimiz o kadar çok şey var ki. Hiç çocuklarınıza veya eşinize bakıp söylediklerini duymadığınız oldu mu? Hedefiniz yoksa, bakıp görmeyebilirsiniz. Hedefiniz netleştiğinde ise, ihtiyacınız olanlar s^ze doğru sıçramaya başlar.

Bir şeyi orada olduğu için değil, onu görmek için sebebiniz olduğunda görürsünüz.
Bir araba almaya karar verdikten sonra, aynı arabadan yollarda ne kadar çok olduğunu hiç fark ettiniz mi? Bu arabalar kendi kendilerine çoğalmaya başlamadılar, yeni farkındalık seviyenizden dolayı onları görmeye başladınız.
Bir adam halinden yakınır dururmuş:
"Çalışıyorum, didiniyorum sonunda ancak geçinebiliyorum. Üstelik tek basmayım, kimsem yok."

Böyle mutsuz bir şekilde sızlanıp dururken, bir karar vermiş: Yollara düşüp bir melek bulacak, halini anlatıp ondan bu haksızlığı düzeltmesini isteyecekmiş.
Yola koyulmuş. Dağda giderken bir kurtla karşılaşmış. Ayakta zor durabilen, bir deri bir kemik kalmış kurt, adama yaklaşmış, nereye gittiğini sormuş. Adam derdini anlatmış, "Bir melek arıyorum. Onu bulup bana yapılan haksızlığı düzeltmesini isteyefc'eğiiTK"
f t-
Bunun üzerine kûtt, "Bana da bir iyilik yapar mısın?"
demiş, "Ben de gece gündüz dolaşıyorum, bir lokma yemek zor buluyorum. O meleğe benden söz et, böyle açlıktan ölen kurt da olur muymuş diye sor."
Adam tekrar yola koyulmuş. Çok geçmeden karşısına güzel bir kız çıkmış. Kız da ona nereye gittiğini sormuş. Hikâyesini dinledikten sonra adamın ellerine sarılmış: "Yalvarırım, o meleğe benim durumumu anlat. Gencim, güzelim, zenginim, her şeyim var ama mutsuzum. Mutluluğa ulaşabilmek için ne yapmam lazım, ne olur o meleğe sor."
Adam, melekle kız için de konuşacağına söz vermiş ve yola devam etmiş. Yorulduğu bir sırada dinlenmek için bir ağacın altına uzanmış. Fakat çevresi yemyeşil olan bu ağacın neredeyse tek yaprağı bile yokmuş. Tabii ağaç, bu duruma çok üzülüyormuş. Adamın meleğe gittiğini anlayınca, "Ne olur o meleğe benim durumumu da sor." demiş.
Adam, ağaca da, "Peki" dedikten sonra yola koyulmuş. Nihayet bulmaktan ümidini kestiği sırada melek karşısına çı-kıvermiş. Adam derdini anlatmış:
"Gece gündüz demeden çalışıyorum. Dünyanın hiçbir nimetinden yararlanamıyorum. Acınacak bir hayatım var.

Benden çok daha az çalışıp çok daha fazla sefa süren birçok insan var. Söyler misin; eşitlik, hak, adalet bunun neresinde?"
Adamı dinleyen melek, "Tamam, tamam" demiş. "Zengin ve mutlu olabilmen için sana bir şans veriyorum. Şimdi geldiğin yoldan evine dön"
Meleğin bu sözleri üzerine rahatlamış adam ve kurdun, kızın ve ağacın ricalarını da meleğe söylemiş. Melek onlar için de bir şeyler söylemiş. Adam bunları dikkatle dinlemiş ve dönüş yoluna koyulmuş. Uzun bir yolculuğun ardından ağacın yanına gelmiş ve meleğin söylediklerini anlatmış:
"Köklerinin tam yanında gömülü altın dolu bir sandık varmış. Bu yüzden beslenemiyormuşsun. Beslenemediğin için yaprağın .ve meyven yokmuş. Sandık çıkarılırsa senin de meyven ve yaprağın olacak."
"Yaşasın" demiş ağaç. "Çabuk orasını kaz ve sandığı çıkar."
"Hayır" demiş adam, "Melek bana kendi şansımı verdi. Evime dönmem lazım."
Yoluna devam etmiş. Genç kız bıraktığı yerde onu beklemekteymiş. Ona, "Sevinçlerini ve acılarını paylaşabileceğin birini bulup da evlenirsen bütün dertlerin hallolacak, mutlu olacaksın." demiş. O zaman kız, "Hadi seninle evlenelim, mutlu olmaya çalışalım." diye atılmış.
Adam, "Hayır, olmaz. Buna zamanım yok. Melek benim şansımı verdi, bir an önce evime gitmeliyim. Sen de artık kendine bir koca bul." demiş.

Çok geçmeden o zayıf, bir deri bir kemik kalmış kurt çıkmış karşısına... Adam olanı biteni ona da anlatmış. Kendi şansımı bulmak için evine gittiğini, acelesi olduğunu söylemiş. "Peki, ya ben?" demiş kurt, "Benim için ne dedi?"

"Senin için ne dediğini ben de anlamadım" demiş a-dam; "Melek dedi ki, o kurt yiyecek bir aptal bulamazsa aç ve susuz dolaşmaya mahkûmdur."
Kurt, "Ben çok iyoanladım" demiş ve aptalı yemiş.
İşte bizde hedef^b*elirlediğimizde, sürekli yanımızdan geçen ve normalde göçmediğimiz fırsatları fark etmeye başlarız.

Hedeflerinize ulaştığınızda sahip olacaklarınızın değeri, onları elde etme yolunda kişisel olarak yaşayacağınız gelişme yanında önemsiz kalır. Hedef belirlemeyle elde edeceğiniz en önemli kazanç hedeflerinize ulaşmak değil, dönüşeceğiniz kişidir, istediklerinize sahip olmak değil, o yöne doğru yol alırken dönüşeceğiniz insan, esas kazançtır.
Hedef belirlemezseniz, kim olduğunuzu değiştirmek zorunda kalmazsanız. -, Hedef belirleyip" t&ı uğurda çalışıp hedefinizi kaçırmanın ya da başarısız oîhıanın bile, bu anlamda önemli faydaları vardır. Hedeflerinize ulaşamasanız da, sınırlarınızı aşıp kendinizi geliştirmiş olursunuz. Her gün yaptıklarınızın dışına çıkar ve yeni bir şeyler öğrenirsiniz. Hedeflerin gerçek amacı budur.
Peki, öyleyse neden çoğumuzun hedefleri yok? Neden hedef belirlemiyoruz?
HEDEFLERİ BELİRLEMENİN ÖNÜNDEKİ ENGELLER
1. Hedeflerin önemini anlamıyoruz. Hedeflerin bize neler katabileceğini ve neleri değiştirebileceğini bilmiyoruz. Eskiden ailenizin yemek masasında, hedeflerden bahsediliyor muydu? Bazı ailelerin sofralarında 3-4 nesildir fakirlik, yoksulluk, yokluk ve hayatın zorluklarından başka bir şey konuşulmuyor. Başka bir yaşam şeklinin mümkün olabileceğini akıllarına bile getirmiyorlar. Sizin çevrenizde, net hedefleri ve bunları gerçekleştirmek için yazılı planları olan ve bu uğurda çalışan insanlar var mı?
2. Nasıl hedef belirleneceğini bilmiyoruz. Bazen hedefimize ulaşmak için yaptığımız planlarda esnek dav-

ranmayız ya da öyle hedefler belirleriz ki, bulunduğumuz noktadan oraya ulaşmak neredeyse imkânsız gibidir. Bunun sonucunda kendimizi başarısız görürüz ya da hedef belirlemenin bir yararı olmadığına karar veririz.
Eğitim sistemimizde, 15 yıllık eğitim süresince bir saat bile hedef belirleme konusunda bilgi verilmiyor. Bu, eğitim sistemini kuranların da bu konudaki eksikliğinden kaynaklanıyor.
3. Reddedilmekten ve eleştirilmekten korkuyoruz.
En büyük engellerden bir tanesi budur. Çünkü ne zaman bir hedef belirlediysen, paranı ve zamanını sokağa atmaman konusunda uyardılar seni. 'Yapamazsın, herkesten farklı o-labileceğini düşünerek hayalperest olma. Öyle olsa başkaları yapardı.' dediler.
Hedeflerinizi ilk başlarda gizli tutun. Etrafta koşuşturup herkese anlatmayın. Temiz bir bardak suya, bir damla mürekkep damlatılır çoğunlukla. O suyu tekrar berraklaştırmak içinse bazen on kova suya ihtiyacınız olur.
4. Başarısızlıktan korkuyoruz. Neden hayal kurmuyoruz? Çünkü hayatta birçok kez hayal kırıklığına uğradık.. On yaşındayken, yirmi yaşındayken birçok hayallerimiz vardır. Yirmi beşimizde hayatın gerçekleriyle yüzleşiriz. Otuzlu yaşlarla birlikte ise hayal kurmayı bırakırız.
Başarısızlık korkusu, başarının en büyük düşmanıdır. Bizi daha fazla geride tutan, endişe veren, elimizi kolumuzu bağlayan başka bir duygu yoktur. 'Yapamam.', 'İmkânsız.', 'Yeterince eğitimim yok.', 'Önüme kadar gelen fırsatları ka-çırmasaydım.', 'Piyasa berbat.', 'Doğru dürüst iş yok ki.', 'Doğru insanlarla tanışabilseydim.' ya da 'Biraz çevrem olsaydı.', Türkiye'de yaşamasaydım.' gibi mazeretler sadece

korkularımızın yansımalarıdır, bulunduğumuz yerin rahatlığını bırakmak istemememizdendir. Bu ve bunun gibi mazeretlerin potansiyelinizin önüne geçmesine izin vermeyin.

Saptadığımız hedeflerin hepsini tutturabileceğimizin bir garantisi yok, ama saptamadığımız hiçbir hedefi tutturamayacağımızın garantisi vardır.
Üzücü olat\ hayallerinizi gerçekleştirmeden hayatınızın sona ermesi ,tieğil, payaliniz olmadan yaşamış olmaktır. s
----------^_2---------.----------

Başarıyı yakaladıktan sonra, dış dünyadaki şartlar ne olursa olsun, ekonomide kriz patlak verse de, işinizi kaybet-seniz de, şirketiniz iflas etse de, bütün paranızı kaybetseniz de, zihinsel olarak başarı alışkanlığını yakaladığınız anda, başarıyı her zaman tekrarlayabilirisiniz.
5. Değişimden korkuyoruz. Kesin olan bir şeyi neden bırakayım?' Bize böyle öğretildi. Hayallerimizin peşinden gitmemiz ve riske girip gerçekleşip gerçekleşmeyeceği belli olmayan maceralara atılmamız teşvik edilmedi. Riske girmeden, güvenli bir hayat sürmek istiyoruz.
6. Başarabileceğimize inanmıyoruz. Siz de sınırları tanıyıp, insanlara ne yapamayacağınızı söylemeye devam ederseniz, bunlar sizin gerçeğiniz olmaya başlar. Farkında olmadan kendinize olumsuz hedefler belirlemiş olursunuz.
7. Kendimize güvenmiyoruz, bir şeyleri değiştirebileceğimize inanmıyoruz. Ya da hedef belirleyecek kadar kendimize değer vermiyoruz. 'Oturup hedeflerimi yazacak vaktim yok. Yapacağım bir sürü şey var. Çocuklara bakmam gerekiyor, işlerim çok yoğun, kursa gidiyorum, hiç vaktim

yok.' gibi birçok mazeret bulabiliriz. Kendimizi başarıya layık görmeyiz. Hedefiniz yoksa, kalabalığın arasından sıyrılamazsı-nız, sıyrılmanın bir yolunu da bulamazsınız. Hayalinizi bulup ona tutunmalısınız, ona inanmalısınız. Bunu yapmazsanız, çalışma masanıza ve televizyona tekrar geri dönün. Pişmanlığın ve mutsuzluğun, hayallerinizin yerini almasına izin vermeyin.
Herkes sıra dışı bir şey yapabilir, eğer sıra dışı yapacak bir şeyi olursa. Gerçekten ne istediğinize karar verdikten sonra, geri kalanlar yerli yerine oturur. Her sabah yataktan kalmak için bir sebeple uyanırsınız. Günleriniz anlamla doludur, çünkü anlamlı çalışmayla doldurursunuz. Yeteneklerinizden, zamanınızdan ve fırsatlardan faydalanabilirsiniz, çünkü bir amacınız var.
Bu amacınız olmadan, içinizde var olan ve hayallerinizi gerçekleştirecek olan sihirli güç, atıl bir şekilde kalır. Kontağı açık^Te çalışan, ama direksiyonun arkasında kimse olmadan bekleyen çok güçlü bir spor araba gibi. Ama hedeflerinizle, o vitesler öylesine yumuşakça geçer ki, aklınızın alabileceğinin ötesindeki hızlara ulaşırsınız.
Sürücü koltuğuna geçin. Gerçekten ne istediğiniz bulun. İstemeniz gerekeni değil, başkasının sizden iste diğini değil, kalbinizin derinliklerinde sizin istediğinizi.

\
3
C:
Cengiz Erşahin
Geleceği Şekillendiren Güç

YAVRU DEVE
Yavru deve.-annesifıe sormuş: 'Anne, bizrfn niye hörgücümüz var?' 'Yavrum!' demiş anne, 'Çöl sıcağında susuzluğa dayanalım diye.'
'Peki anne.' demiş, 'bizim toynaklarımız niye bu kadar geniş?'
'Yavrum demiş!' demiş, 'Çölde ayaklarımız kuma batmasın diye.'
'Anne, bizim boynumuz niye bu kadar uzun?' 'Yavrum!' demiş, 'Çölde uzaktan gelen tehlikeleri görebilelim diye.'
'Peki, anne, o zaman bizim hayvanat bahçesinde ne işimiz var!'

Bir kafese beş maymun koyarlar. Ortaya bir merdiven ve tepeye de büyük bir demet muz. Her bir maymun merdivenden çıkarak muzlara ulaşmak istediğinde dışarıdan üzerine basınçlı soğuk su sıkarlar. Her maymun aynı denemeye giriştiğinde soğuk

su p ıslatılır. Bütün maymunlar denemelerinin sonunda sırılsıklam olurlar. Sonrasında muzlara hareketlenen maymunla} diğerleri tarafından engellenmeye başlanır. *
Bir süre sonra su kapatılır ve maymunlardan biri çıkarılarak yerine yeni bir maymun konur. Yeni maymunun yaptığı ilk iş merdivene tırmanmak olur, fakat diğer eski dört maymun yeni maymunu engeller ve döverler. Daha sonra ıslanmış eski maymunlardan biri daha yeni bir maymunla değiştirilir. Yeni maymun merdivene yaptığı ilk atakta dayağı da yer. Bu yeni maymunu en şiddetli ve istekli dövense kafese ilk konan yeni maymundur. Islak maymunlardan üçüncüsü de değiştirilir. En yeni maymun ilk atağında diğerleri tarafından cezalandırılır. Kalan iki ıslak maymun hariç diğerlerinin en yeni maymunu neden dövdükleri konusunda bilgileri yoktur, fakat döverler. Son olarak dördüncü ve beşinci ıslak maymun da yenileri ile değiştirilir. Tepede bir demet muz olduğu halde artık hiçbir maymun merdivene yaklaşmamakta-dır. Neden mi? Çünkü burada işler böyle gelmiş ve böyle gitmektedir. -

Çoğumuzun yaptığı bize verilen rolleri oynamak. Hayatın aktörleri ve aktrisleri gibiyiz. Peki, yönetmen koltuğuna hiç oturmayı düşündünüz mü?

Sizi geleceğinizi kendi kontrolünüze almayı davet ediyorum. Başka birilerine bırakmamalısınız. Şirketinize bırakmayın. Şirketin kendi hedefleri var. Sizin kendi hedeflerinizi belirlemenizi istiyorum. Kendi geleceğinizi kendiniz şekillendirin.

4 soru -
1. Neden? Neden bu kadar çok çalışmalıyız? İyi bir soru. Bu sorunun cevabı ikinci soru:
2. Neden olmasın? Neden ne kadar ileri gidebileceğini görmeyesin?
3. Neden siz olmayasınız? Neden hedefler belirleyip hayatını değiştiren siz olmayasınız? Ben yaptıysam siz neden yapmayasınız?
4. Neden şimdi değil?

İŞ İLANI
Bir işyeri eleman aramaktadır. Binanın giriş katındaki ofîsin pencerelerine bir ilan asarlar: 'Eleman Aranıyor/ Daktilo, yazabilen ve bilgisayar kullanabilen, ana dilinin ^şinda bir dil daha bilen bir eleman arıyoruz. Başvurrrîak için çekinmeyin. Müessesemizde herkes için fırsat eşitliği vardır.
İlanı gören bir köpek, dışarı çıkmakta olan birini kolla^ yıp şirketin açılan kapısından içeri*girer. Danışmadaki görevli bayan tam köpeği dışarı çıkarmak için yerinden kalkarken, köpek ilanın altına gidip kafasını sallayarak, 'Ben bunu istiyorum.' anlamında hafif bir ses çıkarır. Köpeğin işe başvurmak istediğini anlayan görevli, şaşkınlığının geçmesinden sonra köpeği insan kaynakları yönetici-* sinin odasına götürür. Köpek içeri girer ve müdür odasındaki misafir sandalyesine sıçrayarak oturur. Müdüre işe başvuru için geldiğini anlatmak istercesine camdaki iş* ilanını kafasıyla işaret eder. Müdür şaşkınlıktan neredeyse dilini yutacaktır. Sempatik bir ses tonuyla:
'Harika görünüyorsunuz, ama sizi işe alamayız. Bize daktilo kullanabilen bir eleman gerekli.' der.
Köpek sandalyeden atlayarak oradaki masada durar bir daktilonun başına geçer ve dört dörtlük bir iş ^ başvuru dilekçesi yazarak müdüre getirir. Müdür şaş ama kendini toparlayarak ikinci bahanesini söyler:
'Evet, ama biz aynı zamanda iyi bilgisayar kullanab len birinf istiyoruz.'
Köpek kalkar, yine masanın üstünde duran bilgisayarı açıp internete bağlanır, rakip şirketin veri bankasına ^ girer, çok gizli Excel dosyalarını bilgisayara indirip çıktı alır. Sonra tekrar yerine oturur. Müdür, bir köpeğin bunları yapabilmesine hayretler içindedir; bu sefer,

'Evet, görüyorum ki siz çok akıllı ve çok yeteneklisiniz, ne \ıafK\ köpeksiniz.'
Köpek tekrar aşağıya zıplar ve iş ilanının altına giderek ön patisiyle,
'Başvurmaktan çekinmeyin. Müessesenizde^ herkes için fırsat eşitliği vardır.'
ibaresini gösterir. Müdür son kozunu oynar ve der ki,
'Evet, ama ilan, başvuran elemanın ana dilinin yanında bir dil daha bilmesi gerektiğini söylüyor. Köpek düre sakin bir şekilde döner:
'Miyaavvv...

İnsanın yapısı ağaç gibidir. Kökleri vardır. İnsar, doğduğunda, ihtimalleri de onunla beraber doğmuştur.

"' 'S
Sen neye hazırdan, o da senin için hazırdır.
Marc Victor Hansen
İnsanların hayattan istediklerini alamamalarının nedeni, genellikle ne istediklerini bilmemelerinden kaynaklanır. Hafta boyunca işlerinde çalışırlar, iyi bir hayatın hayalini kurarlar. Ama bu iyi hayatın ne olduğu konusunda net bir düşünceleri yoktur. Gereken her şeye sahip olsalar da, hedefin gücünden faydalanamazlar.
Ateş etmeyi öğrenmişlerdir, ama nasıl nişan alacaklarını kimse öğretmemiştir onlara.
Belki de uzun yıllar dağları yerinden oynatabilecek güçte hissettiniz kendinizi. Oynatabilirdiniz de. Önemli başarılara imza atabileceğinizi hissediyordunuz. Ama eksik olan, hedeflerinizin ne olduğunu bulup bunları gerçekleştirmek i-çin "bir eylem planı oluşturup harekete geçmemekti.
Hayallerinizi belirginleştirip hedeflere dönüştürmeniz gerekiyor. Hedeflerinizi belirleyip hayata geçirmek için ise, dikkat etmeniz gereken bazı noktalar var. Şimdi bunları sırasıyla inceleyelim.

Hedeflerin Belirlenmesi
a)Hedeflerin ayrıntılı ve ölçülebilir olması gerekir.
Birçok kişiye 'Hedefiniz nedir?' diye sorulduğunda, 'Mutluluk istiyorum, huzur istiyorum, başarılı olmak, çok para kazanmak, özgür olmak istiyorum.' şeklinde cevap verirler. Bunlar birer hedef değil, sadece istek ve arzulardır.
Hedefler belirgin ve ölçülebilir olmalı. Güzel rüyalar görebilirsiniz; işyerinde değerinizin bilinmediğini, daha iyi bir iş bulabileceğinizi, büyük projelere imza atacağınızı, bir gün şansın size de güleceğini ya da bir gün sizi zengin edecek bir makina icat etmenin düşünü de kurabilirsiniz. Paparazzi ve popstar programlarını seyredip, günün birinde sizin de ünlü olabileceğinizin hayalini de kurabilirsiniz. Genç yaşta spora yönelebilseydiniz, ünlü bir futbolcu olmuş olabileceğinizi hayıflanarak düşünebilirsiniz. Tek çözümün ülke dışıns kaçmak flfduğunu da düşünebilirsiniz. Ama eylem planı o-luşturup, ilerlemenizi ve aldığınız sonuçları değerlendirebileceğiniz net bir hedef belirleyemiyorsanız, istekleriniz hoş bıı rüyadan öteye gidemez. Hedefiniz bütün detaylarıyla net ve kesin olmalı.
Kilo kaybı bir hedef olabilir. Çünkü bugünkü kilonu; belli ve ulaşmak istediğiniz kiloyu da net olarak ifade edebi lirsiniz ve bu yüzden hedefinize ulaşıp ulaşmadığınızı tespi edebilirsiniz. Kazancınızı arttırmak, belli bir miktar para birik tirmek ya da borcu kapatmak bir hedef olabilir. Varmak iste diğiniz yer net ve ölçülebilir olmalı.

b)Hedefler yazılı olmalıdır.
Ne istediğine karar ver ve kâğıda yaz. Üzgünüm, ama bu kadar basit.
Çoğumuz hayatımızda bir kez olsun hedeflerimizi yazmayız. Hedeflerinizi yazmak bilinçaltınızı programlamanın bir yoludur. Hedefinizi bütün detayları ile

yazmalısınız. Bir hedef, kâğıda^geçirjlinceye kadar bir hedef değildir. Hedeflerinizi kâğıda aktarmakla, yıllarca kafanızda dolaştır-maktan çok daha fazlasını başarabilirsiniz.
c)Hedeflerinız temel değerlerinizle uyum içerisinde olmalıdır.
Bir insanın kendini en önemli hissettirenin ne olduğunu söyleyin, ben size o kişinin bütün yaşam felsefesini söyleyeyim.
Oale Carnegie
iki adam küçük bir botla balığa çıkmışlardır. Balığa gittikleri gün sakin bir gündür. Ta ki, kancaya takılan kocaman bir balık, kurtulmak için çırpınırken adamı çekip suya düşü-rünceye kadar... Adam yüzmeyi bilmemektedir ve panik i-çinde:
'Yardım et!' diye bağırır arkadaşına, 'Kurtar beni!'
Arkadaşı elini uzatır ve adamı bota çekebilmek için saçlarından yakalar. Ama tutup çekmek istediğinde, adamın peruğu elinde kalır ve adam tekrar suya batar. Kafasını zorlukla çıkarıp, çığlık atmaya devam eder:
'Yardım et bana, yüzme bilmiyorum!'
Arkadaşı tekrar uzanır, bu kez kolunu yakalar. Tam çekecekken, kol yerinden çıkar. Bu takma bir koldur!

Arkadaşı tekrar uzanır, bu kez kolunu yakalar. Tam çekecekken, kol yerinden çıkar. Bu takma bir koldur!
Boğulmak üzere olan adam çırpınmaya devam etmektedir.
Arkadaşı üçüncü kez uzanır. Bu sefer adamın bacağına denk gelir ve çeker. Çektiği tahta bir bacaktır.
Adamın boğulmasına ramak kalmıştır, ama debelenmeye ve çığlık atmaya devam eder.
Arkadaşı sı-kılmış bir şekilde bağırır:
'Tek parça değilsin ki, nasıl yardım edeyim sana?'
Siz de değerlerinizle bir bütünlük içerisinde yaşamalısınız. Yoksa hiçbir şey sizi kurtaramaz.
Şu soruyu kendinize sorun: Yaşamın benim için anlamı nedir?
Sizj«gerçekten mutlu edecek şeyler nedir? Para mı, kariyer mi, tanınmak mı, dostluk ve insanlara yardım etmek mi?
Bunlar çok az kişinin kendisine sormayı düşündüğü sorulardır. Ancak hayatta gideceğiniz yönü belirleyecek, saptayacağınız bütün hedeflerin çerçevesini oluşturacak o-lan, bu soruların cevaplarıdır.
d)Dengeli bir hayat için hedeflerinizin de dengeli olması gerekir.
Nasıl bir uçağın düzgün uçabilmesi için ağırlığı dengeli bir şekilde dağıtılmışsa, bizim hedeflerimiz de dengeli olmalıdır. Bunları üç gruba ayırabiliriz;

1. Ailesel ve kişisel hedefler: Hayatımızda her şeyi yapmak istememizin gerçek sebepleri bunlardır. Ayrı hedefleriniz olabilir ama bütün ailenin üzerinde birlikte çalışabileceği hedefler de olsun. Kişisel ve ailesel olarak ev, araba, seyahat, hobi alanlarında hedefleriniz olabilir. Eşinize ve çocuklarınıza karşı daha anlayışlı, yapıcı ve destekleyici olmak istiyor olabilirsiniz. Çocuğunuzun derslerinin düzelmesine yardımcı olmak istiyor olabilirsiniz. Belki de hayatınızın kadını ya da erkeği ile ta^)şmak}istiyorsunuz.
" "s
2. İş ve kariyer ^edeflerî: Başarılı insanları inceleyen tüm araştırmalar her zaman şunu ortaya koyar: Başarı, mesleğinizde öne çıkmanızı gerektirir. Siz de mesleğinizin bir dalında uzmanlaşmalısınız, kendinizi adamalısınız. Bu da ancak sevdiğiniz bir konuda çalışmanız ile mümkün olabilir.
Bir alanda sıra dışı olmazsanız, kendinizi hiçbir zaman mükemmel ve güvende hissedemezsiniz. Bir adam sabah aynaya baktığında, aynada kendisine geri bakan adamın bir konuda iyi olduğunu bilmezse, hiçbir zaman kendisini gerçek anlamda sevip saygı duyup kabul edemez. Bir insan bir konuda sıra dışı değilse, her şeyde en fazla vasat birisidir. Bir konuda iyi olduğunuzu bilmezseniz, kendinizi

huzursuz ve güvensiz hisseder ve neyi iyi yaptığını bilen insanların yanında rahat olamazsınız.
Becerilerini geliştirmek istiyorsan, imkânsızı dene.
Yaşadığı şehirden, bulunduğu ortamdan, kısacası yaşantısından sıkılan bir adam, cebindeki az bir miktar parayla yanına hiçbir şey almadan bulunduğu kenti terk edip daha önce hiç bilmediği bir ülkeye gitmiş. Oraya henüz alışmaya çalışırken birden bir ses duymuş. Bir çığırtkan, avazı çıktığı kadar meydanda bağırıyormuş: Tiyatro! Gelin! Kaçırmayın! Bu akşam Tiyatro!' Adam hayatında hiç tiyatroya gitmemiş ve inanılmaz derecede merak etmiş. Biletin nereden alındığını öğrenmiş. Bilet fiyatı cebindeki tüm para kadar olmasına rağmen hiç tereddütsüz bileti almış. Akşam olmuş, başlamış merakla oyunu izlemeye.
Oyun bitmiş, herkes dağılmış ve bizim meraklı öylece kalmış, izlediği muhteşem oyunun karşısında. O sırada temizlikçi tarafından salonu boşaltmak için ikaz edilmiş. A-damsa, 'Bana müdürünüzün yerini söyler misiniz? Onunla bir şey konuşmam gerek.1 demiş.
Seyrettiği oyunun etkisiyle müdürü ile konuşmuş ve buranın bir parçası olmak için ne iş olursa olsun çalışmak istediğini belirtmiş. Müdür onun çok şanslı olduğunu, şu sıralar bir temizlikçi aradığını fakat önce onu denemesi gerektiğini ifade etmiş ve denemek üzere aylardır el değmemiş kütüphanenin temizliğini uygun bulmuş, 'işte burayı temizle. Eğer beğeWrsem seni işe alırım.' demiş ve gitmiş.
Tiyatro aşkının verdiği şevkle temizlik beklenenden kısa sürede bitmiş. Müdür odayı görmeden adamın samimiyetine inanmamış. Onu diğerleri gibi işi savsaklayan biri sanmış. Fakat odanın temizliğini görünce hayretler içinde kalmış. Aylardır içeriye girilmeyen oda gıcır gıcır oluvermiş. Müdür bu çabuk ve becerikli adamı işe almaya karar vermiş:
Tamam, seni işe alıyorum.' 'Fakat benim yatacak yerim yok.'
'O zaman burada yatarsın ve işe daha erken başlarsın.'

İstediği olan tiyatro tutkunu huzurlu bir şekilde odayı teric ederken müdür:
'Adın neydi senin, buraya yazalım...' demîş. r Aldığı cevap ise;
'VVİlliam! VVilliam Shakespare!' olmuş.
Hayattan np istediğinize karar verip o uğurda çalışmaya başladığınızda, halatta ulaşabileceğiniz en büyük sevinci
ve tatmini yaşarsınız. s ' .
_____ * •' _____
Sevdiğiniz bir fşi yapıp başarısız olmak, nefret ettiğiniz bir işte başarılı olmaktan çok daha iyidir.
Genç bir adam, annesinin ve babasının isteği üzerine o yıl Teksas Universitesi'nde öğrenimine başlayacaktır. Ama kafası arabasının arka koltuğunda duran bilgisayardadır. Austin'deki yurt odasına yerleşir yerleşmez, bilgisayarın içini açar ve incelemeye başlar.
Piyasadan 3 bin dolara satın aldığı bu bilgisayarın i-çindeki parçalarının değeri sadece 600 dolardır. Kafasından basit bir matematik yapar ve 'Ben bu bilgisayarı tüketiciye nasıl daha ucuza satabilirim?' diye düşünür.
Okul açılır ve bir süre sonra dersler kötü gitmeye, notlar düşmeye başlar. Bunu öğrenen anne ve babası, bir sabah ona haber vermeden uçağa atlayıp Austin'e gelirler ve havaalanından kendisini ararlar. Genç Michael, parçalarına ayırdığı bilgisayarları arkadaşının odasındaki banyoya doldurup perdesini çeker. Ailesi gelir ve işte orada belki de hayatının en önemli anlarından birisini yaşar. Babası doğrudan söze girer: 'Bu bilgisayar zımbırtısını bir tarafa bırak ve artık derslerinle ilgilenmeye başla.'

Evet, onun geceleri rüyasına bile giren bilgisayar için babasının kullandığı kelime budur - zımbırtı. Babası aynı hızla devam eder: 'Artık önceliklerini belirle ve hayatta ne yapmak istediğine karar ver.' Oysa Michael'in bu soruya cevabı çoktan hazırdır ve nitekim hemen verir: 'IBM ile rekabet etmek istiyorum.'

Bir yanda anne ve babasının eğitimi için yaptığı baskı, öte yanda içindeki sesin ona 'Yürü' dediği istikamet. Bu ikilemle karşı karşıya kaldığı gün henüz 18 yaşındadır. Anne ve babasının ısrarı ağır basar. Canı gibi sevdiği bilgisayarları bir kenara bırakıp, derslerine döner. Ancak bu sadece üç hafta devam edebilir. Sonunda yine bilgisayar aşkı galip gelir ve bir daha ayrılmamak üzere, dağılıp parçalanmış bu ciplerin bulunduğu bilgisayar tezgâhına döner. Anne ve babasını ikna edip okuldan ayrılması mümkün değildir. O nedenle kendi kararını kendi verir. Okulunun ilk yılını bitirir ve okuldan ayrılır.
İçin<fe"ki sesin işaret ettiği yolda yürüyen Michael Dell bugün dünyanın en büyük bilgisayar üreticisi DELL şirketinin sahibidir.
Ve bugün sadece www.dell.com adresli siteden güne yaklaşık 15 milyon dolarlık bilgisayar satılıyor...
Hangi alanda ilerleyeceğinize karar verin. İçinizdeki sese kulak verin. Gerçekten yapmayı sevdiğiniz nedir?
Kolayca başarabileceği hedefler belirleyen kişi, kendi sınırlarını çizmiş olur. Size aslanın hikâyesini anlatayım:
Hayvanat bahçesine yeni bir aslan getirmişler. Yemek saati gelince bakıcılar yeni aslanın önüne fındık fıstık koy-

muşlar. Bitişiğindeki aslanın önüne ise kuzu butları. Bir gün, üç gün beş gün... Yiyecek hep aynı. Yeni gelene fındık fıstık, eskisine kuzu budu... Bir haftanın sonunda yeni gelen kükremeye başlamış: 'Bana sorumluyu bulun! Sorumlu gelmiş, fındık fıstık işinin gerekçesini anlatmış: 'Efendim, siz her ne kadar aslan iseniz de, kadronuz şempanze kadrosu. Açıkta bir aslan kadrosu yoktu, dolayısıyla sizi şempanze kadrosuna aldık; ©nun jçin size şempanze yiyeceği verebiliyoruz Aslan kadrosuns^geçtiginiz zaman durum düzelecek-
? 7
Sevdiğiniz işi butup, bütün enerjinizi, yeteneğinizi ve yüreğinizi oraya akıtmanız gerekir. Başarılı insanlarda bu konuda bir istisna yoktur.
:,
Ne olursan ol, en iyisini olacaksın. ; :
Eğer en iyisi sen olursan, kimlerle çalışacağını sen seçersin. Eğer sıradan olursan, başkaların seni seçmesini beklersin.
Yaptığın işe inan ya da inandığın işi yap. Başarının sırrı mesleğinizi tatile çevirmektir.
Mark Tvvain
Eğer en iyisi olmak isteyecek kadar şu andaki işinizi sevmiyorsanız, kendinize bazı sorular sormalısınız. Çünkü en iyisi olmak isteyecek kadar işinizi sevmiyorsanız, hiçbir zaman gerçek anlamda başarılı ve mutlu olamazsınız.
Geliriniz ekonomiyle değil, direkt olarak sizin felsefenizle orantılı. Yıllar önce kazancımın ekonomiye bağlı olduğunu düşürdüm. Hep ekonominin değişmesini beklerdim. Sonra fark ettim ki, felsefemin değişmesi gerekiyormuş.

;;; Ne kadar para kazanmak istiyorsunuz? Satış seviyenizin nerede olmasını isterdiniz?
İnsanların takdirini mi kazanmak istiyorsunuz? Nasıl? Belki de eğitiminizi tamamlamak istiyorsunuz. Çalıştığınız kurumda belli bir mevkiyi hedefliyor olabilirsiniz. Kendinize ait işiniz için bir takım hedefler belirleyebilirsiniz. Aylık cironuzun üç ay sonra nerede olmasını istersiniz? Bir yıl sonra? Ya on yıl sonra? Amacınız iş değişikliği mi?
Belki de önce çalışmaya başlamak istiyorsunuz. Hangi sektörde ilerleyeceksiniz? İlk etaptaki hedefiniz kazanç mı, tecrübe mi? İlk andaki yüksek kazancı, sevdiğiniz ve ilerlemek istediğiniz alana mı tercih edeceksiniz? Bu durumda yüksek geliri olan mutuz bir insan haline gelebilirisiniz.
Örnekleri çoğaltabiliriz. Bunların hepsi sizin hayattan beklentilerinizle ilgili.
3. Kişisel gelişim hedefleri: Becerilerinizi geliştirmek için alabileceğiniz eğitimleri ya da bu alanda belirleyeceğiniz hedefleri içerir. Kendinizi hangi yönden geliştirmek istiyorsunuz? Topluluk önünde konuşma korkunuzu yenmek

istiyor olabilirsiniz. Okuma hızınızı arttırmak isteyebilirsiniz. Böylece, bilgiye daha hızlı ulaşabilirsiniz. Olumsuz düşünce kalıplarını kırıp kendinize güveninizi arttırmak isteyebilirsiniz. İnsan ilişkilerinizi geliştirip sosyal çevrenizin genişlemesini istiyor olabilirsiniz. Spor yaparak birkaç kilo vermek, formda kalmak ya da fiziksel sağlığınızı geliştirmeyi hedefleyebilirsiniz. Yiyecek alışkanlıklarınızı değiştirmek, belki de sigarayı bırakmak istiyorsunuz.
Sürekli oğlunun kıyafetlerini yerden toplamaktan usanan anne sonunda şöyle bir kural getirdi. Yerden toplamak

zorunda kaldığı her kıyafet için oğlu 25 kuruş vermek zorundaydı.
Haftanın sonunda çocuğun annesine olan borcu 1,5 lira olmuştu. Anne parayı, 50 kuruş bahşiş ve bir notla birlikte aldı. 'Teşekkürler anneciğim, böyle devam et!'
Odanın derli toplu olması oğlunun değil kendisinin hedefiydi.
_' Hedefiniz sizin ("sİdefinia mi?
" 's
Kendi hayatınızıyn'ı yaşıyorsunuz, yoksa başkalarının hayatını mı? Ne istediğimizi söyleme konusunda bastırıldık. Artık hayal gücünüzü serbest bırakın.
Hayattan gerçekten ne istiyorsunuz? Neler yapmak istiyorsunuz? Bir kâğıda, 'Hayatımda yapmak istediklerim.' başlığını atın ve altına yazmaya başlayın. Sizi ne mutlu e-decek? Evlenmek mi istiyorsunuz? Yazın. Ne istediğinizi bilmiyorsanız, onu asla elde edemeyeceksiniz. Net olun. Sizi ne heyecanlandırırdı?
Bu üç kategorinin her birinde hedeflerinizi yazılı olarak sıralayın.
e)Öncelikli Hedefiniz
Hedeflerinizin birbirleriyle ve ulaşmak istediğiniz dünyayla bir uyum içerisinde olmalıdır. Günlerinizin yarısını plajda geçirmeyi istemekle, bulunduğunuz meslekte varlıklı ve başarılı olmayı aynı anda isteyemezsiniz.
Amerikalı ve Japon işadamı bir toplantıya katılırlar. Toplantı arasında bu ikisi dolaşmaya çıkarlar. Kaldıkları otel bir ormanın içinde olduğundan ormanda yürüyüşe çıkarlar. Ormanda gezerlerken çok uzaklardan bir aslan kükremesi

duyarlar. Bir de bakarlar ki, bir aslan kendilerine doğru koşarak gelmektedir. Amerikalı hemen kaçmaya çalışıyor ama Japon oturur. Tabi Amerikalı merak eder. Niye böyle yaptığını anlamaya çalışır. Japon sırt çantasından spor ayakkabısını çıkarıp giymeye başlar. Amerikalı Japon'a, 'Sen spor ayakkabılarını giyerek aç bir aslandan daha hızlı koşacağını mı zannediyorsun?' der.
Japon cevap vermez. Ayakkabılarını hızlı bir şekilde giyip bağcıklarını kağlar. Amerikalıya önce yetişip sonra geçerken ona şöyle der: 'Sevgili dostum, elbette ben aslandan daha hızlı koşamam. Ama senden daha hızlı koşsam yeter.'
Birçoğumuzun yaptığı hata, birçok şeyi aynı anda istemektir. Bu durumda enerjimizi odaklayamadığımız için hiçbirini gerçek_anlamda başaramayız.
İki tavşan kovalarsan, ikisi de kaçar.
Birçok hedefiniz olabilir, ama hayatta başarmak istediğiniz öncellikli bir hedefiniz olmalı. Bu aynı anda başka hedefleriniz olamaz anlamına gelmiyor. Sadece, üç tane hedefi aynı anda düşünüp aynı önemi veremezsiniz. Bu konsantrasyonunuzun dağılmasına sebep olur.
Öncelikli hedefinizi bulduğunuzda tüm hayatınız rayına girer. Bu her gün kullandığınız arabanın motor gücünün üç katına çıkmasına benzer. Adeta uçarsınız.
f) Hedeflerin ize İnanmalısınız
Bir yaz mevsimi, kuraklık küçük bir köydeki ekin için tehdit oluşturmaya başladı. Sıcak bir Pazar günü Hoca cemaatine şöyle dedi, 'Bizi yağmur duasından başka hiçbir şey

kurtaramaz. Eve gidin, dua edin, inanın ve gelecek pazar Allah yağmur yağdıracağı için teşekkür etmeye hazır olarak gelin.'
İnsanlar kendilerine söylenenleri yaptılar ve bir sonraki pazar camiye geldiler. Ama Hoca onları görür görmez kızdı.
'Bugün dua edemeyiz. Henüz yeterince inanmıyorsunuz.' dedi. k.
'Ama' diye itiraf ettileı*, 'Dua ettik ve gerçekten inanıyoruz.' inanmak mı^'
diye sordu hoca, 'O zaman nerede şemsiyeleriniz?' i
Dış dünyamızda bir şeyler olmadan önce, iç dünyamızda bir şeyler olmalıdır. Birisi yazdığınız o hedefi gerçekleştirecek. Bu neden siz olmayasınız? Birisi yapmışsa, siz de yapabilirsiniz. 'O yaptıysa, ben daha iyisini yaparım!' deyin. Koşullar ne olursa olsun, kendinize güvenmekten vazgeçmeyin.
Büyük işler başarmanız için bir kahraman olmanıza gerek yok. Büyük hedefleri yeterince arzulayan sıradan bir insan olmanız yeterli.
Celine Dion'a, şarkıcılığa başladığında bugünkü gibi ünlü ve başarılı olacağı hiç aklına gelmiş miydi diye sorulduğunda, daha beş yaşındayken milyonlarca kaset satıp dünyada binlerce kişinin katıldığı konserler verdiğini hayal ettiğini söyledi. Kendisi için başarısının kesinlikle bir sürpriz olmadığını söyledi.
Hedeflerinize inanmalısınız. Eğer kendinizi çok büyük başarılar elde ederken görebiliyorsanız harika, onu hedefleyin. Ama bugün kendinizi pek iyi hissetmiyorsanız, şartlarınızın hiçbir zaman değişmeyeceğini hissediyorsanız, önü-

nüzü göremiyorsanız, başlangıçta daha ufak hedefler belirleyin.
Şu anda size ütopya gibi gelen ya da başarma ihtimalinizin çok düşük olduğu bir hedef belirlerseniz, bir süre sonra inancınızı tamamen yitirerek vazgeçer ve kendinizi yenilmiş hissedersiniz.
Ardınızda büyük başarılar yoksa, ilk etapta başarı şansınızın yüksek olduğu daha küçük hedeflerle başlayabilirisiniz. Hedefleriniz sabit kalmak zorunda değil. Hedefinize yaklaştıkça, küçük başarılar elde ettikçe, kendinizi daha iyi hissettikçe, hedeflerinizi büyütebilirsiniz.
Sesinizi duyar gibi oluyorum; 'Türkiye'de yaşıyoruz, Türkiye'nin şartları belli, her şey kulağa hoş geliyor, ama kitabı kapattıktan sonra başarabileceğimizin inancını uzun süre korumak mümkün mü? Kriz ne zaman patlak verecek diye bekliyoruz. Burnumuzun önünü göremiyoruz. Hedeflet saptamal^colay, ama gerçekleştirmek zor.'
Hiçbir düşünce, hiçbir inanç, hiçbir eylem karşılıksız kalmaz. Bizden dışarı dalgalar halinde yayılır ve evrender yansıyıp bize geri döner. Bu yansımalar düşüncelerimize inançlarımıza ve eylemlerimize paralel olur.
Bütün akşam amaçsızca televizyon seyretmekle, kitap okuyup, 'Ben hayattan ne istiyorum, hayatımı nasıl değişti rebilirim, istediklerime nasıl ulaşabilirim?' sorularını sorma! arasında bir fark vardır. Spor yapmamak ile yapmak, abu cubur yemek ile yiyeceklerine dikkat edip dengeli beslenmel arasında bir fark vardır. Ailenle ilişkini geliştirmeyi amaçla makla, kendini soyutlamak arasında bir fark vardır. Kendir kötü hissetmenle, iyi hissetmen arasında, çocuğunu daha i> yetiştirme konusuna çaba harcayıp bu konuda bir şeyler o

kumak ile sadece azarlayıp cezalandırmak arasında bir fark vardır.
Çalışmıyorsanız, 'Neler yapabilirim, kendimi nasıl geliştirebilirim, nasıl tecrübe kazanabilirim, nasıl iş bulabilirim, kim ile görüşebilirim? Bana yol gösterecek birileri var mı? Nereye başvurabilirim?' sorularına cevap aramak ile gazetedeki ilanlara göz ucu ile bakıp ekonominin ne kadar durgun olduğu konusundaadert yanmak arasında bir fark vardır.
Hayattan ne istediğini bulup, hedefler doğrultusunda çalışmakla, amaçsız bjr şekilde yaşamak arasında bir fark vardır.
Kıyıya vurmuş binlerce denizyıldızından birini tekrar suya atmanızla, 'Dünyayı ben mi kurtaracağım.' demek arasında bir fark vardır. Her zaman bir fark vardır ve bu farkı yaratabilirsiniz.

'Ben olsam ne olur, olmasam ne olur!' demeyin. Siz çok şey ifade ediyorsunuz. Bir ağaç, ormanı başlatabilir. Bir kuş, ilkbaharı müjdeleyebilir. Bir tebessüm arkadaşlığı başlatabilir. Bir tokalaşma bir ruhu canlandırabilir. Bir kelime bir hedefi belirleyebilir. Bir oy bir milletin hayatını değiştirebilir. Bir gülüş, sıkıntıyı yok edebilir. Bir adım, bir yolculuğu başlatabilir. Bir umut ruhu aydınlatabilir. Bir dokunuş acıyı hafifletebilir. Bir kalp, neyin doğru olduğunu bilebilir. Bir tek insan bir fark meydana getirebilir. Unutmayın her şey size bağlı.
'Kelebek Etkisi' teorisi, Kuzey yarım kürede bir kelebeğin yanlış kanat çırpması, Güney yarım kürede tayfun ve sellere yol açabileceğini öne sürüyor. Görebildiklerimizin ya da duyabildiklerimizin ötesinde bir dünya var. Köpekler bizim duymadıklarımızı duyuyor, yarasalar bizim hissedemediklerimizi hissediyorlar. Bizim bazı
şeyleri fark etmememiz onların var olmadıkları ya da çere-yan etmedikleri anlamına gelmiyor.
Çabalarım boşa mı gidiyor diye düşünmeyin. Evren muhteşem bir denge üzerine kurulu. Atılan her adımın, her düşüncenin, her duygunun ve hatta bir gülümsemenin bir yansıması vardır.
Şimdi ise harekete geçme zamanı. Hayatınızı bir cennete çevirmek elinizde. Bugün harekete geçmelisiniz. Hedeflerinize şimdi karar vermelisiniz, bunları kâğıda yazmalısınız. Zaman akıp gidiyor. Hiçbir zaman doğru zaman olmayacak. Elinizde bir tek zaman var; ŞİMDİ ! Evet, şimdi harekete geçin. Kâğıdı kalemi alın ve hayatınızda yeni bir sayfa açın. Bu ilk adımı atın.
g)Nedenleriniz
'Nedijpc bana itici gücü verecek olan? Üzerimdeki ö-rümcek ağlarını yırtıp atmamı sağlayacak olan nedir? Neden başarmaya çalışacağım? Neden zorluklara göğüs gereceğim? Neden bazı şeylerden fedakârlık edeceğim? Neden?'
Hedefinizi neden başarmak istediğinizi bilmelisiniz. Nedenlere ihtiyacınız var. Hedefiniz sayesinde neler değişecek? Bir iki nedeniniz olursa, biraz motivasyonunuz olur. Eğer bir hedefi başarmak için yüreğinizde hissettiğiniz 20 nedeniniz olursa, karşı konulmaz olursunuz. Öyle bir güç geliştirirsiniz ki, dünyada hiçbir şey sizi durduramaz.
En fazla ileriye giden ok, en çok geriye çekilmiş yaydan çıkar.

Belki gazetelerde okumuşsunuzdur, bir büyükanne, ayağı arabanın altında kalan torununu arabayı kaldırarak kurtardı. Bunu bir daha yapabilir mi? Hayır. Belki buna tıbbi bir aç ıklama getirilebilir; adrenalin salgılanması büyükanneye inanılmaz bir güç verdi. Büyükanneye o gücü veren torunuydu. Güçlü bir nedeni vardı.
Yapmanız gerekenleri değil, nedenlerinizi mercek altına alın. Hedeflerinizi Gerçekleştirdiğinizde hayatınızda neler değişecek? s
Hedefleri hayata Geçirmek
a)Bulunduğunuz yeri analiz edin.
Bir gün Nasrettin Hoca'ya bir adam gelir ve 'Hoca ben buradan şehre ne kadar zamanda varırım?' der. Hoca, 'Ben nereden bileyim?' der. Adam ısrar eder, ama hoca cevap vermez. Adam bir cevap alamayacağını anlayınca şehre doğru yürümeye başlar, hoca arkasından seslenir ve 'Altı saatte varırsın.' der. Adam kızar ve 'Hoca, madem biliyordun, neden baştan söylemedin?' der. Hoca ise adama şöyle cevap verir: 'Ben senin nasıl yürüyeceğini bilmiyordum ki!'
Hedefinizi belirlediniz. Öncelikle nerede olduğunuzu tespit etmelisiniz ki, bunun ışığında nelere ihtiyacınız olduğuna ve neler yapmanız gerektiğine karar verebilirsiniz.
Çalışmaya başladığınızda, karşınıza çıkabilecek gerçek veya hayali, bütün engelleri yazın. Bunların üstesinden gelmeniz için ne yapmanız gerekecek? Hedefinizin daha gerçekçi olması için kendinizi hangi yönden geliştirmeniz gerekiyor?

b)Plan yapın - Hedefinizi eyleme dökün.

Temel, Fadime ve Dursun arabayla giderlerken bir polis arabayı durdurmuş. Polis, 'Merhaba efendim, bugün emniyet kemerini takan ilk sürücü sizsiniz; bu yüzden size bir hediyemiz olacak, tam 200 YTL!' Polis parayı vermiş ve Temel'e sormuş: 'Bu parayı nasıl değerlendirmeyi düşünüyorsunuz?' Temel, 'Hemen cidip ehliyet alacağum!' demiş.
Polis, 'Ulan'senin ehliyetin yok mu?' deyince Fadime lafa atlamış: 'Siz ona bakmayın memur bey, bu içince hep böyle sapıtıyor.' Polis sinirlenmeye başlamış, bu arada Dursun lafa atlamış: 'Ula ben size demedum mu çalınti arabayla yola çıkmayalım tiye.' Polis iyice zıvanadan çıkmış ve birden bagajdan bir ses gelmiş: 'Ne oldu uşaklar, geçtik mu sinuru?'
Eğe^lan yaparsanız, başarısız olma ihtimaliniz düşük olur. Eğer başarısızlığa uğradıysanız, bu büyük bir ihtimalle doğru planlama yapmadınız ya da plana bağlı kalmadınız demektir.
Kurnaz bir tüccar, Güney denizlerindeki adalarda yaşayan yerlilerin bol miktarda altını olduğunu duyunca, bir gemi dolusu soğanla birlikte yola çıktı. Hayatlarında ilk defa soğan yiyen yerliler soğandan o kadar memnun kaldılar ki, tüccara bunun karşılığında bir gemi dolusu altın verdiler.
Bu haberi duyan başka bir kurnaz tüccar, 'Madem soğanı sevdiler, o zaman sarımsağı daha çok severler' diye düşünerek, bir gemi dolusu sarımsakla birlikte aynı adaya doğru yola çıktı.

Gerçekten de, yerliler sarımsağı soğandan fazla sevdiler. Bunun karşılığının öyle altınla falan ödenemeyeceğine inandıkları için de, sarımsaklara karşılık ellerinde bulunan en kıymetli şeyi verdiler; bir gemi dolusu soğanı!
Başarının havada uçan bir talih kuşu olmadığını, bunun için hazırlık yapılması gerektiğini unutmayın.
yâ v Sakıp Sabancı
Hayalleriniz büyüK, attığrnız adımlar küçük olsun. Atmanız gereken adımlar nedir? Nerden başlayacaksınız? Nereden başlayacağınızı bilmezseniz, bir başlangıç yapamazsınız. Bu ay, bu hafta, bugün neler yapmış olmanız gerekiyor? Sadece hedeflerinizi düşünmeyin, günlük olarak yapmanız gereken aktivitelere de indirgeyin. Hedefinize ulaşmak için siz bugün ne yapmalısınız?
Gözleriniz yıldızlarda olsun, ayaklarınız yerde.
Teddy Roosevelt
Kısa vadeli hedefler, başarıyı tatmanızı sağlar. Uzun vadeli hedefleri parçalayıp, daha küçük ara hedeflere dö-nüştürmelisiniz. Kilo vermek istiyorsanız, kilonuzu 90 kilodan 70 kiloya inmeye kendinizi şartlamanız zordur. Bunun yerine 2 kiloluk ara hedefler saptamak ve bunlara konsantre olmak daha kolay ve inandırıcıdır. 2 kiloluk ara hedefi gerçekleştirdikten sonra, bir sonraki 2 kiloluk ara hedefe geçin. Ancak hedefinizi gerçekleştirebileceğinize inandığınızda yürekten çaba gösterirsiniz.
Altın madalya kazanan atletler, öncesinde ufak bir yarış kazandılar. Belki on üç ya da on beş yaşlarındaydılar, ama ufak bir yarış kazandılar. Ortaokul ya da lisedeki o ufak

yarışı kazanmasalardı olimpiyatlara ulaşamazlardı. Sizde ufkunuzu genişletmek için ufak bir başarı kazanın.
Asla bir stratejiye bağlı kalmam. Bir tanesinin başarısız olması durumunda yedekte bekleyen daha pek çok stratejim vardır.
Donald Trump
Hoca bir gün karısına fındık almak istemiş, çünkü karısı ona fındıkla 'fesenjan' yemeğini yapmaya söz vermiş. Hoca en sevdiği yemeği yapmaya söz vermiş. Hoca en sevdiği yemeği beklemenin verdiği mutlulukla elini kavanozun içine daldırmış ve bir elle alabileceği en fazla fındığı avuç-lamış. Fakat elini kavanozdan çıkarmak istediğinde, elinin sıkıştığını görmüş. Ne kadar zorladı ve çevirdiyse de elini kavanozdan kurtaramamış. Normalde yapmayacağı şeyleri yapmış, ağlamış, inlemiş, söylenmiş. Fakat hiçbir şeyin faydası olmamış.*Hatta karısının kavanozu

alıp bütün gücüyle çekmesi de sonuç vermemiş. Hocanın eli kavanozun ağzında sıkışıp*fcalmış. Yeni birkaç girişimden sonra komşuları yardıma çağırmışlar. Herkes olup biteni büyük bir dikkatle izlemiş. Komşulardan birisi duruma şöyle bir göz atmış ve hocaya bu olayın nasıl olduğunu sormuş. Acıklı bir ses ve çaresizlik inlemele-riyle hoca olayı anlatmış. Komşusu, 'Söylediklerimi aynen yaparsan, sana yardım ederim.' demiş.
Hoca cevap vermiş: 'Beni bu berbat kavanozdan kur-tarabilirsen, söz veriyorum, söylediğin her şeyi yapacağım.'
Bunun üzerine adam, 'O zaman kolunu kavanozun i-çine iyice sok.' demiş.
Elini kurtarmak isterken iyice içine sokmasını istemesi hocaya biraz garip gelmiş, fakat söyleneni yapmış.

Komşu devam etmiş: 'Şimdi elini aç ve tuttuğun fındıkları bırak.' Bu istek hocayı çok üzmüş. Bu fındıkları en sevdiği yemek için istediği halde bırakmak zorundaymış.
İsteksizce kendine yardım eden komşusunun söylediğini yapmış. Adam daha sonra da, 'Elini kapa ve yavaşça kavanozdan çıkar.' demiş.
Hoca söylemeni yine yapmış, elini kapamış ve kolayca elini kavanozdan çıkarmış. Fakat o kadar mutlu olmamış: 'Elim şimdi serbest, ama fındıklar nerede?' diye söylenmiş. Tam bu sırada komşusu kavanozu almış, yan yatırmış ve hocanın istediği kadar fındığı çıkartmış. Hoca gözleri faltaşı gibi açık, ağzı da hayretle açılmış bir şekilde seyretmiş ve 'Sen bir sihirbazsın.' demiş. (İran Hikayesi)
Kararlılıkla esnekliği harmanlamanız gerekir.
Fatih Sultan Mehmet'in İstanbul'u fethetmek için kaç tane projesi olduğunu biliyor musunuz? 40 farklı proje hazırlıyor ve 4. projesiyle fethediyor. Gemilerin karadan yürütülmesi o an verilmiş bir karar değildir. Daha fetih planı hazırlanırken eğer Haliç'ten geçemezsek, o zaman ne yaparız sorusunu Fatih Sultan Mehmet projeyi hazırlarken düşünmüş ve çözüm olarak gemilerin karadan da yürütülmesi gerektiğini projeye dahil etmiştir. Alternatifi olmayan en güzel bir plan bile başarısızlığa uğrayabilir.

Dört tane üniversite öğrencisi, uyanamadıkları için matematik finaline geç kaldılar ve okula gidince hocaya arabalarının lastiğinin patladığını söylediler. Hoca önce inanmadı, ama öğrencilerinin yalvarmalarına dayanamayarak, onları üç gün sonra sınav yapacağını söyledi. Sınav günü gelince hoca, dört öğrencinin hepsini boş bir anfinin ayrı köşelerine oturttu.
Sınav geçme sistemini açıkladı:
'100 üzerinden 50 puan alan herkes sınavı geçebilir.1 Hocanın hazırladığı sınavda ise ön sayfada 10'ar puanlık 4 tane basit matematik sorusu vardı. Bunları kolayca çözdüler.
Arka sayfada ise 60 puanlık bir soru vardı: 'Patlayan lastik hangisiydi?'
Kâğıt üstünde plan yapmak kolaydır. Ama bunları hayata geçirmeye çalıştığınızda, evdeki hesap çarşıya uymayabilir. Bazı yerlerden olumsuz cevaplar alacaksınız. Size destek vereceğini düşündüğünüz arkadaşlarınız, size yardım etmeyecek, hatta başaramayacağınızı söyleyecek. Ba-

zen karşınıza öyle engeller çıkacak ki, gerçekten de onları aşamayacağınızı düşüneceksiniz. Bütün kapıların kapandığını hissedeceksiniz. Ya da bazı insanların özellikle yolunuzda durduğunu ve ilerlemenizi engellediğini ya da yavaşlattığını düşüneceksiniz.
İçinde bulunduğunuz şartlar ya da insanlar sizi geçici olarak durdurabilirse de, bunu kalıcı bir duruma ancak siz getirebilirsiniz. *•"
f > Hedefinize ilerlerken sık.sık hiç tahmin etmediğiniz engellerle karşılaşıp fotanızdan çıkacaksınız. Hesapta olmayan ve nereden geldiği belli olmayan engellere hazırlıklı olun ve vizyonunuzu kaybetmeyin.
c)İnsanlar

Hedeflerinizi kimlerle paylaşacaksınız? Kilo vermek ya da sigarayı bırakmak gibi hedeflerinizi tanıdığınız herkese söyleyin. İlginçtir ki, başkalarına verdiğimiz sözleri yerine getirmek için gösterdiğimiz çaba, kendimize verdiğimiz sözleri yerine getirmek için gösterdiğimiz çabadan daha fazladır.
Ama eğer iş hayatıyla ilgili hedefleriniz varsa, başlangıçta herkesle paylaşmayın. Size inanan, sizi destekleyecek insanlarla paylaşın. 'Neden olmasın. Sen yaparsın. Git peşinden.' diyecek insanlarla bu tür hedeflerinizi paylaşın. Düşünmediğiniz, hiç aklınıza gelmeyen ayrıntıları düşünebilirler. Yeni bağlantılar, farklı bakış açıları sağlayabilirler.
Adamın biri, ıssız bir yolda dalgın bir şekilde ilerlerken bir çukura yuvarlanmış. Uğraşmış, uğraşmış, ama çıkamayınca 'İmdat!' diye bağırmaya başlamış. Bir doktor geçiyormuş çukurun yanından. Sesleri duyunca, cebinden defterini çıkarmış. Bir reçete yazıp atmış aşağıya ve yürümüş gitmiş.

Adam çığlıklarına devam ederken bir hoca gelmiş çukurun başına. Aşağıdaki adamı görmüş o da bir kâğıt çıkarmış cebinden. Bir dua yazıp çukura atmış, yürümüş gitmiş sonra. Derken bir arkadaşı görünmüş çukurun başında.
'Hey Murat!..' diye bağırmış, 'Benim, ben! Dışarı çıkmama yardım eder misin?'
Arkadaşı hemen çukura atlamış. 'Sen deli misin!' diye çıkışmış. 'Şimdi ikimiz de çukurdayız.'
'Doğru' demiş arkadaşı, İkimiz de çukurdayız. Ama ben bu çukura daha evvel de düşmüştüm ve nasıl çıkılacağını biliyorum.'
Sektörünüzde yer alan insanlara sorular sorun, 'Bu sektörde başarılı olmak istiyorum, siz ne tavsiye edersiniz?'. Size yardım edebilecek herkesten bir şeyler öğrenmeye çalışın.
Küçük kelimeler, hiçbir zaman büyük bir fikre zarar veremiz.
Hovvard Nevvton
Başkaları, kendileri riske girmekten korktukları ya da hayalleri olmadığı için sizi hayalperestlikle suçlayabilirler. O insanlara bakın. İstediğiniz hayatı yaşamıyorlarsa, onlar gibi olmak istemiyorsanız, sizce söylediklerini dikkate almalı mısınız?
Bir evin çatısı ne kadar büyük olursa üstüne pisleyen kuş o kadar çok olur. Kendi hedefleri olan ve başarılı insanlara hedeflerinizden bahsedin. Sizi dikkatlice dinleyeceklerdir. Ciddi olup olmadığınızı anlamaya çalışacaklardır. Yapamayacağınızı söyleyip, sizi hayalcilikle suçlamayacaklardır.

Olumsuz yapıdaki insanlar, aptalca olduğunu söylerler, neden yapmaman gerektiği konusunda vaaz verirler. Hayallerinizi küçümseyecek, hatta ayaklar altına almaya çalışacak insanlarla hedeflerinizi paylaşmayın. Çünkü siz ba-şarırsanız, onlar başarısız konuma düşeceklerdir. Böyle davranmaları sizi kıskanıyor olmalarından da kaynaklanabilir.
Başkaları b&şarıji oluyorsa, onlar olmuyorsa, başkaları bütün kalplerini bir şâyğ verfp çalışıyorlarsa, onlar çalışmıyorsa, bu onları rahatsız eder, hatta ürkütür. Seni desteklemek yerine, seni eski haline döndürmeye çalışırlar.
Size olan inançlarını aktarmak yerine, çalışmalarınızı daha işin başında olmasına rağmen acımasızca eleştirirler, inşaat halindeki binanın bitmemiş zeminlerini göstererek, hatta beton duvarları göstererek renginin hiç de güzel olmadığını söylerler. Bilgiçlik taslarlar. Hataları, olmamış şeyleri gözünüzün içine sokmaya çalışırlar. Ama bu inşaat daha bitmedi ki! Her yer toz toprak içinde. O ana kadar ortaya konan emeği görmezler, görmek istemezler.
Birisi halkın içinden azıcık yükseldi mi, ona her taraftan taşlar atılmaya başlanır. Bu, yaşamın değişmeyen kanunudur.
Hiç kimse bir şey yapmaz ya da yapma cesaretini ve gücünü kendinde bulamaz, ama birisi bir şey yapmaya başlarsa, herkes eleştirmenliğe soyunur. İyi plan yaparsanız, hedefinize inanır ve kararlı olursanız, insanların eleştirileri sizi çok etkilemez, çünkü kendinizden emin olursunuz.
Günlerden bir gün kurbağaların yarışı varmış. Hedef, çok yüksek bir kulenin tepesine çıkmakmış. Bir sürü kurbağa da arkadaşlarını seyretmek için toplanmış. Ve yarış başlamış.

Seyircilerin hiçbiri yarışmacıların kulenin tepesine çıkabileceğine inanmıyormuş. Sadece şu sesler duyulabili-yormuş:
"Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaklar!" Yarışmaya başlayan kurbağalar kulenin tepesine ulaşamayınca teker teker yarışı bırakmaya başlamışlar. Sonunda, bir tanesi hariç, diğer kurbağaların hepsinin ümitleri kırılmış ve yarışı bırakmışlar. İçlerinden sadece bir tanesi inatla ve yılmadan kuleye tırmanmaya çalışıyormuş. Seyirciler bağırıyor-larmış: "Zavallı! Hiçbir zaman başaramayacak!" Ama kalan son kurbağa büyük bir gayret ile mücadele ederek kulenin tepesine çıkmayı başarmış. Diğerleri hayretler içerisinde bu işi nasıl başardığını öğrenmek istemişler. Bir kurbağa ona yaklaşmış ve 'Bu işi nasıl basardın.' diye sormuş. O anda farkına varmışlar ki, kuleye çıkan kurbağa sağırmış!
Hiçbir zaman bir başkasının sizi olumsuz yönde etkilemesine izin vermeyin.
O kişi sizin neyi yapıp neyi yapamayacağınızı bilemez. İşin aslı siz bile bilmiyorsunuz, bir başkası nasıl bilebilir?
Senden şarkıcı olmaz dediler.
Hakan Peker, 'En iyi çıkış yapan şarkıcı' ödülünü veriyor. Ödülü kazanan ismin sözleri oldukça ilginç:
'Hakan Bey, söylemeden edemeyeceğim. Ben 10 yıl önce size geldim. Bana 'Senden şarkıcı olmaz dediniz. Şimdi bana ödül veriyorsunuz.' işte bu sözlerin sahibi Zeynep Casalini...
Türk pop müziğinin 'minik serçe'si Sezen Aksu, bugün albümü en çok satan şarkıcılarından birisi. Okulunu bırakıp

İzmir'den İstanbul'a gelen Aksu, birçok ünlü sanatçı gibi Un-kapanı'nda şirket şirket dolaşmış. Ancak bütün kapılar 'senden şarkıcı olmaz' dercesine yüzüne kapanmış. Uzun uğraşlardan ve reddedilmelerden sonra çıkardığı Haydi Şansım adlı 45'liği de sadece 50 adet satmış. Alanlar da zaten yakın çevresi olmuş.
Bazen yapmaya çalıştığınız işte uzmanların da saldırılarına uğrayaSaksışız. Uzmanlar, genelde yeni düşüncelere açık olmazlar. BuŞtjzden*iyice düşünüp taşındıysanız, kendinizden emin bir şekilde ilerlemeye devam edin.
Bir adam çok ağır bir hastalıktan yatıyor ve ölümün yakın olduğunu hissediyormuş. Korku içindeki karısı kasabanın doktorunu çağırmış. Doktor hastayı çok iyi muayene etmiş; yarım saatten fazla dinlemiş, nabzını ölçmüş başını hastanın göğsüne dayamış, onu önce yüz üstü, daha sonra yan yatırmış, bacağını, bedenini kaldırmış, gözlerini açmış, ağzına bakmış ve çok emin bir şekilde kadına şöyle söylemiş:
'Ne yazık ki haberler kötü! Kocan iki gündür ölü.' O an, hasta adam başını şaşkınlık içinde kaldırmış ve kaygılı bir şekilde mırıldanmış: 'Hayır canım, ben hala yaşıyorum.' Kadın hemen kocasının kafasına bir yumruk indirmiş ve öfkeli bir şekilde, 'Kes sesini, doktor bir uzman, ondan daha mı iyi bileceksin?' demiş .- ..
Uzmanların her dediğine inanmayın.

d)Hedefinizi gerçekleştireceğiniz bir t belirleyin.
Hedefler saptamayı sevmiyoruz, çünkü üzerinde leri var. Hedef saptarsanız, bir tarih tespit edeceksiniz v renin sonuna yaklaşıldıkça, bütün engeller ortaya çık; 'Bir gün şunu yapacağım.' dersem, üzerimde baskı ol engeller karşıma çıkmaz ve bunları aşmam da gerek Başarısızlık ve reddedilme korkusuyla yüzleş gerekmez. Ama aynı zamanda, istediklerime de sahip mam.
Bir gün yapılacak olan hiçbir zaman yapılmaz.
Ertelemenizi engelleyecek ve bir an önce han geçmenizi sağlayacak bir zaman diliminin olması gere Okuldayken ödevimizi bitirmemiz gereken tarihler verilii ödevi son gönde, hatta aynı gün ders saatinden heme ce kantinde bitirmiş olsak bile o derse yetişirdi. Belli b man dilpknin olması, bizim varımızı yoğumuzu ortaya mamızı ve kendimizi geliştirmemizi sağlar. Kesin bir tespit etmelisiniz.

Tam olarak ne zaman, hangi gün? 2009 bir hedef değildir. 23 Ocak 2009 bir hedeftir.
e)Çalışma Etiğiniz
Geçmişinizi bilmek istiyorsanız, bugünkü şaı niza bakın. Eğer geleceğinizi görmek istiyorsanız günkü yaptıklarınıza bakın.
Çin Ata
Ahmet, askerlik arkadaşı Cemal'in mektubı 'Ahmet valla burada yerdeki paraları toplasan zengin sun!' demesi üzerine kalkar Amerika'ya gider. Uçaktar inmez bir bakar ki, yerde 100 dolar. Yüzünü buruşt

'Hadi canım sen de, ilk günden işe mi başlanır?' deyip yerdeki parayı almadan yoluna devam eder.
Aslında herkes bir şeyler yapmak ister. Ama gereken çabayı ortaya koyan çok az kişi bulunur.
Haftada 40 saat hayatınızı idame ettirmek için çalışırsınız. 40 saatin üzerindeki her saat çalışma başarı i-cindir.
Hayatınızı değiştirmeyi karar verdiyseniz, umarım bunun bir günde olmasam beklemiyorsunuz. Eğer daha fazla para kazanmaya ya <5@ parasal durumunuzu düzeltmeye karar verdiyseniz, bu gece yattıktan sonra sabah yanı başınızda destelerle para bulmayı ümit ederek uyanamazsınız.
Tarlayı zihninde çitle süremezsin.
Gerçek değişim zaman alır. Ama istediğiniz değişimin etrafında bazı değişiklikleri ya da kendinizde oluşan birtakım değişiklikleri hemen fark edebilirsiniz.
Çalışmayla aranız nasıl? Başarının bedeliyle pazarlığa oturmayın. Pazarlıksızdır.
Karar verip devamını getirmek, özveri, disiplin ve çalışma gerektirir. Bizse genelde rahatımızı bozmak, kendimizi bir şeylere bağlamak istemeyiz. Hedef belirlemek demek, başka bir şey yapmak isterken bile, yapmanız gerekeni yapmaktır.
Eğer bir kişi her şeyini vermemiş ise, hiçbir şeyini vermemiştir.
Kendinizi hedefinize adamanız ve yürekten çalışmanız, hedefinize olan inancınızı gösterir. Kendinizi

adamıyorsanız, bu hedefinize ya da kendinize inanmadığınızı gösterir.
Demiri pası, insanı tembelliği mahveder.
Hint Atasözü
60'lık ünlü ressam, bir lokantaya girer. Gerçi cebinde parası yoktur ama aldırmaz. Lokantacıya yapacağı portresine karşılık yemek istediğini söyler. Güzelce karnini doyurur." Sonra bir çırpıda lokantacının portresini çizerek masaya bırakır. Kalkarken adam gelir, resme bakar, beğenir. "Güzel ama" der lokantacf'Bir dakikada yaptınız bunu, oysa bir saattir yiyorsunuz". Ressamsa, "Bir dakika değil, 60 yıl ve bir dakika" diye karşılık verir.
Devler gibi eser vermek için karıncalar gibi çalışmak gerekir.
Necip Fazıl Kısakürek
Suyun lokomotifi çalıştıracak buharı üretebilmesi için önce kayna/pesı gerekir. Buhar makinesi, buhar göstergesi 212 dereceyi göstermeden, treni bir milim bile oynatamaz. Aynı şekilde, hevesi ve çalışma disiplini olmayan bir insan da aslında hayatın çarkını ılık suyla döndürmeye çalışmaktadır.
Başarı bir anda gürül gürül gelmez, damlaya damlaya oluşur.
Formunuzdayken, kendinizi harika hissederken, iyi sonuçlar alırken gevşemeyin, durmayın. Asıl şimdi az bir çabayla bile inanılmaz sonuçlar elde edebilirsiniz. Elinizi neye atsanız altına çevirirsiniz. Rahatlarsınız, kendinize güvenirsiniz. Rasgele, hatta farkında olmadan yaptığınız şeyler,

bir ışıltı yaratır ve hedefi tam on ikiden vurur. İnsanları gizemli bir şekilde kendinize çekersiniz.

Bir uçağı havalandırmak ve indirmek için gerekli yakıt, tüm uçuş için gerekli yakıtın yüzde sekseni kadardır. Uçak, belli bir yüksekliğe ulaşıncaya kadar, yakıtın önemli bir kısmını tüketir. Ama o yükseklikte kalıp yol alması için çok az bir yakıta ihtiyacı vardır. Sizde ivmeyi bir kez yakaladığınızda, normalde bir kbyupşüç alırken, bir koyup yüz alırsınız. Bundan mümkün olduğunca faydalanmaya çalışın.
Antrenmanların fıer dakikasından nefret ediyordum. Fakat kendi kendime 'Vazgeçme!' dedim. 'Şimdi sıkıntı çek ve hayatının geri kalanını bir şampiyon olarak yaşa.'
Muhammed Ali
Başarıyı hak etmelisiniz, bedelini ödemelisiniz. Herkesin 'Yeter!' dediği yerde ya da canınız yapmak istemediğinde siz devam edebilmelisiniz. Her zaman, çektiğiniz sıkıntılara değeceğini kendinize hatırlatmalısınız. İşler sıkıcı bir hal almaya başladığında ve burnunuzun önünü göremediğinizde de devam edebilmelisiniz.
Herkes aynı derecede başarılı olmayabilir, ancak gerçek olan bir şey var: Herkes çalıştığı kadar ilerler.
Bili Gates
Bir ülke başkanı Picasso'ya; ' Bana bir horoz resmi çizer misin?' dediğinde, Picasso çizmek için başkandan üç ay izin istemişti. Üç ay sonra elinde kâğıt ve kalemle gelen Picasso hemen orada bir horoz resmi çizdi. Başkan: 'Madem bu resmi üç saniyede çizebiliyordun da niçin benden üç ay süre istedin?' Picasso bu sözler üzerine başkanı atölyesine davet etti. Başkan atölyeye gelir gelmez Picasso dola-
bını açtı ve içinden en az üç yüz tane çizilmiş horoz resmii başkana göstererek, 'Bu resim üç aylık çalışmanın ürüni dür.' dedi.
Bir sihirbaz, sultanın huzurunda kabiliyetlerini sergiliyor, sultanın ve seyircilerin hayranlığını kazanıyormuş. Sultan da bu numaralar karşısında şaşkınlık ve hayranlık i-çerisinde bağırmış: "Allah'ım bana yardımcı ol, bu nasıl bir mucize, nasıl bir cinlik!"
Fakat vezir söylediklerivle sultanın düşüncelerini be müş: "Sultanım, h'îçbir usta gökyüzünden zembille inme Sihirbazın sanatı onun çalışkanlık ve pratiğinin sonucudur.'
Sultan vezire kızmış. Vezirin kendisinden farklı göri söylemesi sultanın huzurunu kaçırmış. Veziri hor gören ona bağırmış: "Seni nankör adam. Bu kadar yapılan num raların nasıl çalı-şmayla, pratikle elde edildiğini iddia edebil sin. Yeteneğin ya vardır ya yoktur. Senin zaten beraberine zindana göjöpeceğin hiçbir yeteneğin yok. Orada benim sö lerimi düşünmeye bol bol vaktin olacak. Ama orada yaln olmayacaksın, kendi türünden bir hücre arkadaşın olaca Bir danayla beraber zindanda kalacaksın."
Muhafızlar veziri hücresine götürmüş. Vezir birir günden başlayarak danayı kaldırıp zindanın kulesinin rm divenlerini çıkmaya başlamış. Bunu her gün yapmış. Arad; aylar geçmiş. Dana büyüyüp güçlü bir öküz olmuş ve h gün alıştırma yapmaktan dolayı vezirin de gücü artmış.
Bir gün sultanın aklına zindana attırdığı veziri gelm Gidip veziri görmek istemiş ve gördükleri karşısında şaş mış ve haykırmış: "Allah'ım bana yardımcı ol, bu nasıl mucize, nasıl bir cinlik!"

Öküzü kollarında taşıyan vezir daha önce söylediği I sözlerle cevap vermiş: "Sultanım, hiçbir usta gökyüzünden 11 zembille inmez. Bağışlayıcılığınız ile bana bu hayvanı verdiniz. Gücüm, çalışkanlığımın ve çalışmalarımın sonucudur."
Edison'da her zaman çalışmanın öneminin altını çizdi: 'Başarının yüzde biri ilham, yüzde doksan dokuzu ise terdir.'
Bir zamanlar çLünyanın en çok kazanan golf oyuncusu, 12 yaşından itibaren h^P' gün p\n vuruş yaptığını söyledi. Acaba gerçekten golf için y%tenîeği var mıydı? Kim bilir, belki siz de 12 yaşından itibaren günde bin vuruş yapmış olsaydınız, ondan daha iyi bir golf oyuncusu olabilirdiniz.

Olimpiyatlarda altın madalya alan atletler, başlangıçta en doğal ve yetenekli atletler değillerdi. Ama çalışmaya devam ettiler. Siz de çalışmaya devam edin, hayalleriniz karşınıza çıkan engellerden büyük olduğu sürece siz de başaracaksınız.

.-UT

I
f) Hayalin izi Canlı Tutmak
Steven Callahan, 1982 senesinde tek başına yelkenliyle Atlantik'i geçmeye çalışırken kaza geçirdi ve teknesi batmaya başladı. Bir cankurtaran botuna sığınmayı başardı. Ama ne bulunduğu yer gemilerin rotasının üzerindeydi, ne de botunun kontrolünü elinde tutabiliyordu. Üstelik erzakı çok azalmıştı. Hayatta kalmak için görünürde çok az şans vardı. ı" -
#; »•
Ama kazadan tartı yetmiş .altı gün sonra kurtarma botunun üzerinde buldukları Callahan hala yaşıyordu. Yola koyulduğu zamandakinden çok daha zayıf ve güçsüz bir halde olsa da hayattaydı.
Nasıl hayatta kaldığının hikâyesi büyüleyiciydi. Nasıl balık tutmayı başardığı, güneşe karşı cildini nasıl koruduğu konusundaki deneyimleri çok ilginçti. Callahan hayatta kalmak için deniz suyunu bile buharlaştırmayı başarmıştı.
Ama en dikkat çekici şey, tüm umutların kaybolduğu, mücadele etmeyi sağlayacak şartların kalktığı bir anda verdiği mücadeleydi. Kurtarma botu delindiğinde bir haftadan fazla zayıf vücuduyla onu tamir etmeye çalışmış, hala hava kaçıran botu şişkin halde tutmak için bitap düşmüş, müthiş acılar çekmiş, ama ayakta ve hayatta kalmayı başarmıştır. Bulunduğu sırada açlıktan ölmek üzereydi. Ciddi derecede susuz kalmıştı. Son derece yorgundu. Bu duruda, her şeyi bırakmak en makul seçenek gibi gözüküyordu, ama Callahan inatla yaşamayı seçmişti.
Callahan öyküsünü anlatırken, 'Beni hep umut hayata bağladı.' diyordu. 'Kendi kendime defalarca 'Hayatta kalabilirim!' dedim ve bunu hayal ettim. Gücümü kaybeder gibi olduğum her anda bu sözü tekrarladım.'

Bu adam tüm yaşadıklarına rağmen umudunu ayakta tutabildiyse, siz tutamaz mısınız?
Bir hayalle başladınız. Hayalinizin parlaklığını korumalısınız. Bir insan vücudunu beslemezse ne olur? Sonunda o vücut ölür. Eğer hayalinizi beslemezseniz ne olur? Sonunda ölür. Siz de hayalinizi beslemezseniz, hayaliniz ölecek. Hayalinize olan konsantrasyonunuzu kaybettiğiniz anda, geleceğinize olan konsantrasyonunuzu kaybediyorsunuz.
Ünlü bir heykeltıraşa öylesine muhteşem heykelleri nasıl yaptığını somnuşlar. O ise, heykelin işlenmemiş mermer bloğun içinde olduğunu hayal ettiğini, zaten orada duran şeyi açığa çıkarmak için fazlalıkları yonttuğunu söylemiş.
Peki, siz istediklerinizi hayal edebiliyor musunuz? Hayalinizi canlı tujmak için en son ne yaptınız? İçinizdeki ateşi beslemelisiniz. O ateş yanmadan fazla uzağa gidemezsiniz.
Bir a»ba istiyorsanız, bir müşteri gibi galeriye girip ya da arabayı satan kişiyle görüşüp, bir test sürüşüne çıkın. Daha farklı bir yerde oturmak istiyorsanız, o mahallenin havasını soluyun. Hayal ve hedeflerinizi size hatırlatacak yaratıcı yollar bulabilirsiniz. Ne yaparsanız yapın, içinizdeki alevi besleyin, vizyonunuzu kaybetmeyin.
Hayalinizi asla gözden kaçırmayın. Henry Ford'un da bir zamanlar dediği gibi, 'Engeller, gözünüzü hayalinizden ayırdığınız zaman gördüğünüz o korkunç şeylerdir.'
Hayalle beraber ne gelir? Bedel. Ödemeniz gereken bedeldir. Ama size bir şey söyleyim mi? Bedel kolaydır, eğer hayal net ve güçlü ise.

Hayal net, kesin ve güçlü değilse, bedel fazladır, üstesinden gelmek zordur, başarmak mümkün değildir.
Hepimiz o en inanılmaz bedelleri ödeyebiliriz eğer geleceğin o hayalini net bir şekilde görebilirsek.
Ufak bir çalışma yapalım. Şimdi söyleyeceklerimi yapın. Ayaklarınız omuz hizası genişliğinde ve ileriye bakacak şekilde ayağa kalkjn. Kollarınızı yere paralel olacak şekilde ileriye doğru uzatın. Rşjhat bir^şekilde dönebileceğiniz kadar parmak uçlarınızı sola döndürün. Döndükten sonra parmak uçlarınızın karşı duvarla hangi^ noktayı işaret ettiğine dikkat edin. Şimdi eski yerinize dönün ve gözlerinizi kapatın. Zihninizde biraz daha öteye döndüğünüzü hayal edin. Şimdi dönün. Gözlerinizi açın. Ne olduğuna dikkat edin. Çok daha öteye döndünüz, değil mi? Burada, önceki limitinizin ötesine dışsal olarak geçebilmek için önce beyninizi programladınız.
Yapılan bir deneyde, haftada beş gün ağırlık çalıştığını hayal eden on kişinin kaslarının % 13,5 oranında güçlendiği görülmüş.
Ormanda çalışan işçiler, baltalarla ağaç kesmekteydi. Kestikleri ağaç sayısına göre para kazanırlardı. Herkesten daha yaşlı olan adam, her ağacı kestikten sonra oturup dinlenirdi. Diğer adamlar ise, hiç ara vermeden var güçleriyle başka bir ağacı kesmeye başlardı. Daha az çaba sarf etmesine karşın, yaşlı adam, akşam olduğunda herkesten daha fazla ağaç kesmiş olurdu.
Bir akşam, genç bir adam, yaşlı adamın yanına gidip, daha az çalışmasına ve zayıf olmasına karşın, nasıl oluyor da herkesten daha fazla ağaç kesmeyi başardığını sordu. Yaşlı adam, her ağacı kestikten sonra dinlenirken baltasını bileylediğini söyledi.

Eğer var gücünüzle çalışıyor, ama aldığınız sonuçlar sizi tatmin etmiyorsa, belki sizin de baltanızı bileylemeniz gerekiyordur. Baltanızın keskin olması gerekiyor, yani hayallerinizin canlı tutulması gerekiyor.
Eğer baltanız köreldiyse, bunun nerede ve nasıl olduğunu bulmaya çalışın. Birisi sizi kırdığında mı? Belki bir grup insanla dolaşmaya başlayınca? Neşenizi nerede kaybettiniz, ne oldu? Oraya bakın. Ona göre çözümler geliştirin. Baltanızı bilemeden yeni odunlar kesmeye devam etmeyin.
Florence Chadvvick adında 34 yaşındaki bir bayan yüzücü, 32 kilometre genişliğindeki kanalı, Kaliforniya sahili a-çıklarındaki bir adadan Kaliforniya'ya yüzmek üzere kendini Pasifik Okyanusunun soğuk sularına bıraktı. O gün yoğun bir sis vardı ve milyonlar onu ekran başından izliyordu.
Suya gireli saatler olmuştu. Yorgunluk kadar soğuk ile de mücadele ediyordu. Konsantrasyonunu kaybetmesi donma tehlikesi demekti. 15 saat olmuştu. Daha fazla dayanamayacak na karar verip kendisini sudan çıkarmalarını istedi. Hemen yanı başında giden teknede antrenörünün ve annesinin yüreklendirme çabaları ve kıyıya çok az kaldığını söylemeleri işe yaramadı. Florence sudan çıkarıldı.
Bir süre sonra kendine geldiğinde, gazeteciler ona neden kıyıya sadece birkaç yüz metre kala bıraktığını sordu. Bekledikleri yanıt suyun soğuk oluşu ya da dayanılmaz bir hal alan yorgunluk olmasıydı. Kadının cevabı ise şu oldu: 'Sisten bir şey göremiyordum. Karayı görebilseydim, sonuna kadar götürebilirdim.'
Florence'in hikayesi burada bitmiyor. Birkaç ay sonra ikinci denemesinde, yine sise ve soğuğa rağmen kanalı

geçmeyi başardı. Kanalı ilk geçen kadın unvanını almakla kalmadı, erkekler rekorunu da iki saat kısalttı.
Bu kez böylesine başarılı olmasının sebebi, yüzerken sürekli kıyıyı gözünün önüne getirebilmesiydi, zihninde can-landırabilmesiydi. Çünkü bu kez, fiziksel olarak hazırlanmanın yanında, zihinsel olarak da hazırlandı. Kıyıya varışını birçok defa hayal etti.
«?
Yapılan başka b> deneyde ise, karanlık bir odada su
dolu kabın içerisine bir kurbağa atılmış. Kurbağanın sadece üç dakika yüzebildiğr^görülmüş. Kaba biraz ışık verip bir başka kurbağa atıldığı*zamansa o

kurbağanın tam 36 saat yüzdüğünü gözlemlenmiş, ikinci kurbağanın ilk kurbağadan 700 kat daha fazla yüzmesini sağlayan o umut ışığıydı değil miydi?
2007 yılında Sertap Erener'le yapılan bir röportajda 'Kenan Doğulu'nun Eurovision şarkı yarışmasında şansı nedir, birinci gelebilir mi?' diye soruldu. Sertap Erener'se Kenan'ın birinci geleceğine yüzde yüz inanması gerektiğini, en ufak bir şüphe taşıması durumda şansını kaybedeceğini söyledi. Kendisinin 2005 Eurovision birinci geldiği zaman, 'Daha sahneye çıkmadan yüzlerce kez birinci geldiğimi gördüm, hayalimde canlandırdım.' dedi. Birine ilik ödülü açıklandığı ve sahneye davet edildiği zaman heyecanlanıp heyecanlanmadığı sorulduğunda, tekrar, 'Hayır hiç heyecanlanmadım. Ben o yolu yüzlerce kez yürümüştüm.' dedi.
Siz o yolu hiç yürüdünüz mü? Hayallerinizi yaşadığınız anı hiç gördünüz mü? Bazı hedeflerinizi gerçekleştirdikten sonra, aslında hedeflerinizin hiçbir sınır tanımak zorunda olmadığını fark

edeceksiniz. Şüphenin bulutları üzerinizden dağılacak imkânsız bir hayalin kalmadığını keşfedeceksiniz.
Korku, kendinden şüphe etmenin ve güven eksikli' yenmenin en kesin yolu, hedefinizi gerçekleştirme yolur günlük ilerlemeler kaydetmektir.
Şu anda yapmanız gereken tek bir öncelikli hedef lirlemek, plan yapıp bu doğrultuda çalışmak. Çalışmaya men bugün başlayın. Her gün sizi hedefinize yaklaştıran ekstra bir şey yapın. Hayaliniz ve hedefiniz dokunuzun hücrelerinizin bir^parçası haline geldiğinde, karşınıza çil hiçbir şey sizi durduramayacak.

I
AFRİKALI ÇİFTÇİ
20. yüzyıla girerken, başarılı bir Afrikalı çiftçiyi bir- * den elmas avına çıkarak zengin olmanın heyecanı san Çiftliğini satıp Afrika'nın değişik yerlerinde elmas ara maya bşşladı. 12 yıl boyunca Afrika'nın büyük bir böl münü dolaştı ve sonunda hasta, yalnız ve tükenmiş olarak kendini kayalıklardan okyanusa atarak boğuldu.
Eski çiftliğini satın alan çiftçi, bir gün sulama yapar- -< ken, ışığı ilginç bir şekilde yansıtan bir taş buldu. Paha biçilmez bir elmastı bu. Bunu saptayan kişi, çiftçiye ken dişini bunu bulduğu yere götürmesini istedi. Elması bulduğu yerin yakınında bir tane daha buldular, derken bir tane ÖBha. Bütün çiftlik adeta dönümlerce elmasla kap-^ lıydı. Eski çiftçi kendi tarlasına bile bakmadan başka yerlere elmas aramaya gitmişti. Çiftçinin başka bir yere elmas aramaya gitmesinin sebebi, elmasların ham hal-^ de elmasa benzemediğini bilmemesiydi. Elmaslar ham haldeyken taşlara ve kömür parçalarına benzer. Bir elmasın, elmas olabilmesi ve sahip olabileceği en fazla değere sahip olması için kesilmesi, şekillenmesi ve parlatılması gerekir.

Hayattaki fırsatlar da bize işlenmemiş elmaslar halinçte gelir. Birçok fırsatı kaçırmamızın sebebi, ciddi bir çajişma ajtında gizleniyor olmalarındandır. Başarmak İstediklerimize bizi ulaştıracak fırsatlar genellikle burnumuzun dibinde bulunur. Sadece kendi yetenek ve kişisel özelliklerimizde değil, kendi sektörümüzde, kendi eğitimimizde, kendi ilgi alanlarımızda, kendi tecrübelerimizde, kendi bağlantılarımızda ve kendi şehrimizde. Bütün hayallerimiz, arzuladıklarımız ve umutlarımız büyük bir ihtimalle bizlere çok yakındır. Ham elmas şeklindedir. Ama planlama, hazırlık ve çalış- J ma gerektirir. İşin başına geçip ellerimizle kayda değer bir şekle getirmeyi gerektirir.
Hedeflerinizi saptamaya başladığınızda, ülkemizi terk edip diğer yarım küreye gitmeniz gerektiğini düşünmeyin. Ya da tekrar okula dönüp dört yıl üniversite bitirmeniz gerektiğini de. Olduğunuz yere, etrafınıza bakın.
Bulunduğunuz yerden başlayın ve büyük bir olasılıkla sizde dönümlerce elmasınızı olduğunuz yerde

bulacaksınız.
Odaklanmak
195
Cengiz Erşahin
E - POSTA
Büyük bir yazılım şirketinde temizlikçi olarak işe kabul odilen bir kişiye şirket yetkilisi, giriş işlemleri için birkaç belg^'getirmpsi gerektiğini söyledi.
'Bana e-posta adresinizi veriniz ki' dedi. 'Ben de size, getirmeniz gereken belgelerin listesini göndereyim.' Temizlikçi adayı, boynunu büktü:
'Benim e - posta adresim yok, efendim.' dedi. 'Çünkü henüz bir bilgisayarım bile yok.' Şirket yetkilisi bu yanıttan hiç memnun kalmadı.
'Bir e - posta adresiniz olmadığına göre, ben sizi yaşayan bir kişi olarak kabul edemeyeceğim.' dedi. 'Bu durumda sizi işe almamız söz konusu olamaz.'
İş bulma sevincini bir anda yitiren adam, tüm serveti olan^ cebindeki on dolarıyla ne yapacağını kara kara düşünerek şirket binasından ayrıldı ve... gitti, yirmi liralık domates aldı, sonra da kapı kapı dolaşarak bunları satmaya başladı. 'Akşam olduğunda serveti bir kat artmış, cebindeki yirmi lirayı kırk liraya çıkmıştı. Adam, bu işi üç gün üst üste yaptıktan sonra, servetini 320 liraya
liraya çıkardığını görünce, bundan böyle geçimini domates alım satım işinden sağlamaya karar verdi.
Odaklanmak
Her sabah evden biraz daha erken çıkıyor, eve biraz daha geç dönüyor ve parasını ise her gün bir kat art-tırıyordu. Kısa bir süre sonra işini daha da büyüttü. Önce bir el arabası, daha sonra ise bir kamyon satın ; Aradan beş yıl geçtikten sonra ülkenin en büyük gıda dağıtımcısı olmuştu. Şimdi sıra tüm aile bireyleri ve kendinm sağlığını koruyabileceği sigorta yaptırmaya ç misti. Sigorta poliçesini hazırlayan acente görevlisi, gerekli kağıtların doldurulmasından sonra ondan, e-posta adresini istedi:
m
'Bize e-posta adresini bırakınız ki, hazırlayacağımız öde me çizelgesini size hemen gönderebilelim.' dedi. Adam, büyük bir içtenlikle, büyük bir eksiğini açıkladı: 'Fak^f benim e - posta adresim yok ki...' Sigortacı, gözlüğünü indirdi ve adamın yüzüne şaşkınlık ve hayranlıkla karışık bir ifadeyle baktı: 'Çok tuhaf, e - posta adresiniz olmadan bir imparatorluk kurmuşsunuz.' dedi ve kafasından biçimlenen soruyu açık' açık sordu:
'Ya bir de e - posta adresiniz olsaydı.' dedi. 'Kim bilir'' o zaman ne olurdunuz?'
Adam, buruk bir gülümsemeyle yanıt verdi: 'Ne olurdum, çok iyi biliyorum.' dedi. 'Bir yazılım firmasında temizlikçi.',
Cengiz Erşahin
Odaklanmak
Başarımın sırrı,-, saçlarımı tararken saçlarımdan başka bir şey düşünemememdir.
Georges Clemenceau
Bir konuya odaklanıp tamamen konsantre olabilmek, başarının temellerinden bir tanesidir. Konsantrasyon eksikliği, başarısızlıkları en fazla açıklayan unsurdur..
Bir gün aile dostlarından biri banyoda tıraş olurken gördüğü Einstein'e sordu: Tıraş olmak için neden banyo sabunu kullanıyorsun?' Einstein, düşüncelerini sadece yaptığı icatlarına yönelttiğini belirten şu cevabı verdi: 'İki sabun zihnimi meşgul ediyor.'
Zihnininiz dağılmadan kendinizi bir konuya odaklamayı öğrenmeniz gerekiyor. Eğer başarmak istiyorsanız, bu disiplini geliştirmelisiniz. Şu an kitabı okurken, başka bir şeyi düşünmediğinizden emin misiniz?
Keyifsiz olduğunuz her gün patronunuza ya da müdürünüze, 'Bugün gelemeyeceğim, kendimi iyi hissetmiyorum.' diyemezsiniz. Engeller ne olursa olsun hayata devam etmek zorundasınız. Hayatınızla ilgili her problemde işinizden izin almış olsaydınız, işinizi kaybederdiniz. Hedeflerinize de o-
198

daklanmanız gerekiyor. Günlük yaşamınızda olanların, konsantrasyonunuzu bozmasına izin vermeyin.
Başarı tonlarca disiplin demektir.
1976 Yaz Olimpiyatlarında bir Japon sporcunun gösterdiği çaba, altın madalyadan çok daha fazlasını gerektiriyordu. Üçlü paralel barda yarışan Shun Fujimoto'yu seyredenlerin aklında, o zarif ve çevik hareketler kaldı. Aynı sırada, Fujimoto'nun yüzünün dayanılmaz bir ağrıyla kırıştığını, gözlerinden yaşlar geldiğini kimse göremeyip yere atladığında bile bunu kimse fark etmedi. Sağ dizi kırıktı ve çok şiddetli ağrıyordu.
Fujimoto'nun dizi, yarışmadan önceki alıştırma egzersizleri sırasında sakatlanmıştı. Japon jimnastik takımının sporcuları gösterilerini tamamladıkça, takım olarak altın madalya almalarına çok az kalmıştı. Paralel bar gösterisinde iyi bir puan alınırsa altın madalya garantilenecekti. Fujimoto, gösteri güpür paralel barın kulplarını yakaladığında dizindeki ağrıyı unuttu, aklında sadece altın madalyanın hayali vardı. Olağanüstü bir performansla, kusursuz tamamladı hareketleri. Herkes nefesini tutup puanlamayı beklerken Japon takımının altın madalyası da garantilenmişti.
Daha sonraları bu olağanüstü çabasının sırrı sorulunca, Fujimoto şöyle cevap verdi:
'Evet, dizimin ağrısı bütün bedenimi sanki bir bıçak gibi kesiyordu. Gözlerimden yaşlar geldi. Fakat şimdi bir altın madalyam var ve ağrı yok.'

Zaman
Bilge öğrencileri ile beraber sıcak bir havada sokakta yürürken, bir buz satıcısının sesini duyarlar. Buz satıcısı o sıcak güneşin altında, çuvalın içinde olmasına rağmen, sıcaktan eriyen buzlarını satmak için esprili bir şekilde söyle bağırmaktadır: 'Acıyın şu sermayesi eriyen adama!'
Bilgin bu sesi duyunca, 'Ah!' deyip yığılır yere. Hemen
buz getirirler, şakaklardı, elleuini ovarlar. Derler ki:
'• s
'Efendim ne oldâts'ize? Sıhhat ve afiyetle yürüyüp gi-diyordunuz, buz satıcısının sesini duyunca bir 'Ah!' ettiniz ve düştünüz.'
Bilgin der ki: * ;
İnsaf edin, sermayesi eriyen sadece o adamcağız mı? Bizim sermayemiz erimiyor mu? Bizim ömür sermayemiz o-lan günler, aylar, yıllar da erimiyor mu?
Zamanın kıymetini biliyor muyuz? Sermayemizin eridiğinin farkında mıyız? Çoğumuz yapmak istediklerimizi sonsuza kadar zamanımız varmış gibi erteleriz.
Her gün, her birimize kullanmamız için 86,400 saniye verilir. Zamanı gelecekte kullanmak üzere saklayamayız. Zamanı durduramayız, her an akmaya devam ediyor. Bugün asla tekrar geri gelemeyecek. Telafisi yok.
Yıllar sonra, geri dönüp hayatınıza baktığında, ne görmek istersiniz? Pişmanlık mı, yoksa başardığınız işlerin, kurduğunuz ilişkilerin anıları ve minnettarlığı mı? Hayatınızın keşkelerle mi, yoksa iyikilerle mi dolu olmasını istiyorsunuz?
Hayatınızın değişmesini istediğiniz bir iki alanını düşünün. Ne yapmak ya da nelerin olmasını istiyorsunuz, ha-

yatınızın hangi yönde değişmesini istiyorsunuz? Simdi, bir zaman yolculuğuna çıkalım, 10 yıl ileriye gidelim. Geriye dönüp baktığınızda, o değişmesini istediklerinizle ilgili hiçbir şey yapmamış olduğunuzu fark ediyorsunuz. Şu an nasılsa-nız, aynı durumdasınız. Sadece biraz yaşlandınız. Neler hissederdiniz? İstediklerinizi yapmadığınız için hayal kırıklığı mı, pişmanlık, kızgınlık mı? Kendinizden utanır mıydınız? Kendinize olan saygınıza ne olurdu? Ya kendinize olan güveninize? Bunları hissederken, 10 yıl geriye gidebilme şansınız olsaydı? Bunun için neler vermezdiniz? Bu şans size tekrar verilseydi,' bu kez iyi bir şekilde değerlendirir miydiniz? Bazı şeyleri yine sürüncemede bırakır mıydınız, ihmal eder miydiniz?

Bir iyilik perisinin sizi 10 yıl geriye götürdüğünü düşünün, yani bugün bulunduğunuz yere ve zamana. Şimdi ikinci bir şansınız var. Neler yapacaksınız, neleri değiştireceksiniz?
Küçffl< bir çocuk parkta yürümektedir. Yere bakar ve çimenlerin içinde parıldayan bir liralık madeni parayı görür. Onu alır, çok heyecanlanır ve sevinir. 'Bedavadan' para bulmak onu o kadar memnun eder ki, her dışarı çıktığında daha fazlasını aramak için başını öne eğer ve sürekli yerlere bakınır.
Yaşamı boyunca, beş, on, yirmi beş kuruşluk madeni, hatta birkaç liralık kâğıt paralar bulur. Hepsinin toplamı 103 lira etmiştir. Bu paraları elde etmek ona hiçbir şeye 'mal olmamıştır' ya da kendisi öyle düşünür. Ama gerçek bedel, kaçırdıklarıdır:
30,000 kadar gün batımı, 300 den fazla gökkuşağı, çocuklarının büyümesi, kuşların şakıması, cıvıldaması ve

gökyüzünde uçuşması, güneşin doğuşu, insanların gülümsemesi ve daha birçok güzellik...
Gün boyunca zamanınızı nasıl harcadığınız önceliklerinize bağlıdır. Birinci adım olarak, sizin için neyin önemli olduğun karar vermelisiniz. Çünkü ne istediğinizi bilmiyorsanız, etrafınızda olup biten, dikkatinizi dağıtacak ve vaktinizi tüketecek o kadar çok şey var ki, sizin için önemli olanlara ayıracak'zamajn bulamazsınız. Yoksa bir gün, kendinizi farklı bir yerde bfilujD, 'Gferçekten yapmak istediğim bu değildi.' derken bulabilirsiniz.
Zamanınızı harcamayın, değerlendirin.
Hepimiz hayatın kısalığından söz ederiz, ama boşa geçen zamanı nasıl değerlendireceğimizi bilemeyiz.
Seneca
Kişisel olarak ne kadar etkili olduğunuz, zamanınızı ne kadar iyi değerlendirdiğinize bağlıdır. Zamanınızı değerlendirmek, kendinizi organize etmek ve kendinizi yönetmektir. Günün yirmi dört saati sonunda en fazla faydayı sağlamak ve getiriye sahip olmaktır.
'Peki, etrafımda bu kadar çok yapılacak şey varken neye odaklanmalıyım?' diye düşünebilirsiniz. Zamanınızı en iyi şekilde değerlendirmek için dikkat etmeniz gereken bazı prensipler var. Şimdi bunları sırasıyla inceleyelim.
HEDEFLER
Bütün enerjinizi, zihninizi ve yeteneklerinizi odaklayacağınız net hedeflerinizin olması gerekir. Sizi hedeflerinize götürecek o detaylı planları aşama aşama gerçekleştirmelisiniz.

ÖNCELİK SIRASI
Genelde önemli işlere öncelik vermeyiz. Çünkü önemli işler zordur ve önemli olmayan işler kolaydır. Başarısızlığın en temel sebeplerinden bir tanesi, önemli işlere konsantre olmamaktır.
Önemli olan zamanınızın dolu olması değil, en verimli şekilde kullanılmasıdır. Vaktinizi en iyi kullanabileceğiniz şekilde değerlendirmiyorsanız, göreceli olarak, vaktinizi boş yere harcıyorsunuz, hayatınızı boş yere harcıyorsunuz.
ACİLLE l/ĞRAŞIRKEN ÖNEMLİ OLANI İHMAL ETMEYİN.
En büyük önemi taşıyan işler, asla en az önemi taşıyan işlerin merhametine bırakılmış olmamalıdır.
Goethe
Acil olan genellikle önemli değildir ve önemli olan genellikle acil değildir. Belki kariyerinizde ilerlemeniz için yabancı dilinizi geliştirmeniz gerekiyordur. Üç yıl geçti, hala bir girişimde bulunmadınız. Neden? Acil olmadığı için mi?
Acil bir işi halledip bir diğerine atlarız. Bunlar kendimizi iyi hissettirir, gururumuzu okşar. Yetenekli olduğumuzu ve işe yaradığımızı hissederiz.
Ama krizlerle, sadece oluştuğunda ilgilenmek, ciddi bir sağlık sorununa karşı bir aspirin ya da bir ağrı kesici almak gibidir. Sadece geçici bir süre için bir rahatlama verir, ama daha sonra kendini tekrar hissettirir.

Krizler acildir ve hemen halledilmesi gereken işler vardır. Ama bunların tekrarlanmaması için nelerin yapılması, ne

tür önlemlerin alınması gerekiyor? Bu soruların cevaplarını aramazsanız, bir krizden diğerine koşarsınız.
Konfüçyüs'e, ülkesinde yüce hekim bulunup bulunmadığını sorarlar. Konfüçyüs: 'Şu dağın ardındaki hekim, hastaları görür görmez sorunlarının ne olduğunu anlar.' der.
'Bu durumca, ülkenin en yüce hekimi odur herhalde?'
'Hayır.' diye yaratlar.Konfüçyüs. 'Ondan daha yücesi, öbür dağın ardında oturur. O, verdiği ilaçlarla en ağır hastaları yataktan kaldırır.'**
'Bu durumda ülkenin en yüce hekimi o olmalıdır herhalde.' diye sorulunca da Konfüçyüs:
'Hayır, iki köy ötedeki hekim en yücedir; çünkü o insanlara hasta olmamanın yollarını gösterir.' der.
Problemin kaynağını bulup tekrarlanmasını önlemek acil değil, ama önemlidir. Hayatınızda ya da kariyerinizde, o en büyük sıçrama yapmanızı sağlayacak olan adım nedir? Hangi yönde olmalı?
ÖNEMLİ SONUÇLAR ALABİLECEĞİNİZ ALANLARA KONSANTRE OLUN.
Toplumumuz normlarına göre meşgulsek, başarılı kabul ediliriz. Değilsek, kendimizi suçlar, kötü hissederiz, hatta bunu başkalarından saklamaya çalışırız. Gün boyu ne kadar meşgul olduğunuzla gurur mu duyuyorsunuz? Bir işten diğerine mi koşuyorsunuz? Gerçekten önemli işlerle mi, yoksa ufak tefek işler ile mi uğraşıyorsunuz? İhmal ettiğiniz can a-lıcı bir takım işler var mı? Belki de yapmanız gereken bazı

işlerden kaçıp kendinizi suçlu hissetmemek için önemsiz işlerle vaktinizi dolduruyorsunuz.
'Sorgulanmayan bir hayat yaşanmaya değmez.' demişti Eflatun. Bazen çalışmakla o kadar meşgul oluruz ki, yaptıklarımızın gerçekte önemli olup olmadığını, gerekip gerekmediğini bir an için bile düşünmeyiz.
Biliyorum, bugün çok yoğundunuz. Kuaföre gittiniz, a-lışveriş yaptınız, faturaları ödediniz, evi toparladınız, uzur zamandır bozuk olan fön makinesini sonunda tamir ettirdiniz. Evet, bugün çok iş yaptınız. Ama hayallerinize ve amaçlarınıza sizi bir adım daha yaklaştıracak ne yaptınız?
Bir arı da, bir sivrisinek de meşguldür, ama ar takdir edilir, sivrisinek ezilir.
Önemli olan ne kadar meşgul olduğunuz değil, nelerle meşgul olduğunuzdur.
Pupfl, yaklaşık iki metre uzunluğundaki benekli bir yırtıcıdır. Ormanların bu kedisi hızlı ve kıvrak koşusu ile tanınır. Yaklaşık iki metre uzunluğundadır. Bir puma, avının peşinden ne kadar koşar? Puma, a-vının cüssesine göre ayarlar. Yani; bir ceylan ele geçirmeh için koştuğu süre ile bir tavşanın peşinde geçirdiği süre, aslc aynı değildir. Çünkü puma akıllı bir hayvandır ve koşarker harcadığı enerji miktarı, avdan elde edeceği potansiyel e-nerji miktarını aştığı andan puma koşmaktan vazgeçer. Yenilgiyi kabul edip kendine başka av arar. Bu nedenle, ceyla nın peşinden fazla; tavşanın peşinden çok daha az koşar.
Bizse bazen bir tavşanın peşinden yıllarca koşup, yaka ladıktan sonra ise avı bir öğünde bitiriyoruz.

Başarının sırrı, harcanan emekle elde edilen sonuç ilişkisindeki dengeyi iyi saptamaktan geçiyor.

Başarılı olmak için vermeniz gereken uğraş, başa rısız olmak için vermeniz gereken uğraştan daha fazlı olmayacak.
Sizi istediğiniz sonuca taşıyacak anahtar alanlara o-daklanın, önemli sonuçlar alabileceğiniz, kişisel olarak güçlı olduğunuz alanlara.

Bili Gates'in kurduğu bir şirket olan 'Microsoft', yazılırr alanında çalışıyor. Cirosunun % 90 dan fazlasını yazılırr meydana getiriyor. Bunun yanında yazılım teknolojisini desteklemek için mouse, oyun kumanda cihazı, ses kartı gib donanımlar da üretiyor ama başka şirketler gibi faaliyet alanlarını dağıtmıyor, en iyi olduğu alana odaklanıyor.
Neyin önemli olduğunu bilmiyorsak, önemli olan işler yapmıyorsak, çok çalışmanın bir anlamı olur mu? Eğer yanlış yönde hareket ediyorsanız, daha hızlı yol almanız sizi istediğiniz yere götürmez. Olsa olsa daha çabuk başarısız o-lur, daha^febuk yolunuzu kaybedersiniz.
Orada burada güçlü adımlarla dolaşmaktansa, doğru yolda sekerek yürümek daha iyidir.
Bugün yapabileceğiniz, ama yapmamış olduğunuz ve yapmış olduğunuzda hayatınızı istediğiniz yörüngeye oturtabilecek tek bir şey olmuş olsaydı, o şey ne olurdu? O bıı şeye bütün zihninizi ve enerjinizi odaklayın.
KÂĞIT ÜSTÜNDE DÜŞÜNÜN
Plan yaparsanız, plan yaparak harcadığınız zamanın çok daha fazlasını kazanırsınız. Yapacağınız her şeyi listeye yazın ve eğer listede değilse, yapmayın. Önemsiz işlerden kurtulmanın tek yolu listeden çalışmaktır.

Bir asker, arkadaşı ile yolda giderken elindeki çakısı ile parmağını kesti. Biraz ilerde bir dispanser vardı. Asker, 'Ben şurada pansuman yaptırayım.' dedi. İçeri girince karşısına iki kapı çıktı. Birinde 'Hastalıklar', ötekinde 'Yaralar' yazılı idi. 'Yaralar' kapısından girdi.
Yine önünde iki kapı. Birinde 'Et' ötekinde 'Kemik' yazıyordu. 'Et' kapıcından girdi.
Yine iki kapı. Bönnde 'Önemli' ötekinde 'Önemsiz' yazıları vardı. 'Önemsiz' yazılı kapıdan girince kendini sokakta buldu. •;
ı- Kendisini bekleyen arkadaşı sordu: ' 'Nasıl, iyi baktılar mı?'
'Hayır, ama teşkilat dehşet!' İŞ BİTİRİCİ OLUN
Hızlı çalışın ve işi bir an önce bitirin. Müdürünüzün size verdiği görevi sanki pimi çekilmiş bir bomba gibi bir an önce teslim etmeye çalışın. Üst düzey yöneticilere, 'Hangi beceriler, çalışanların daha hızlı terfi edip yükselmelerini sağlar?' sorusu yöneltildi. Yöneticiler sözleşmişler gibi iki beceriyi seçtiler. Birincisi, öncelikleri seçebilmek ya da ö-nemsizler arasından önemlileri ayırt edebilmekti. İkincisi ise, hızlı çalışmaktı, işi hemen yapmaya başlayıp hızlı bitirmekti.
Siz de kurumunuzda ya da sektörünüzde güvenilirlik ve hızlı çalışma konusunda bir şöhrete sahip olursanız, daha çok ilerleme ya de genişleme fırsatı bulursunuz. Ama eğer işi yavaş yaparsanız, ağırdan alıp vaktiniz olduğunda yaparsanız, önemli işlerin verileceği en son kişi ya da kurum olursunuz.

YARIM KALAN İŞLERİNİZİ TAMAMLAYIN
Yükselme arzusu içinde olan genç, otomobil dünyasının en önde gelen ismi olan Henry Ford'un bilgilerinden faydalanabilmek amacıyla sordu:
'Hayatımın başarılı geçmesi için ne yapmalıyım? Henry Ford, kısa ve net olarak şöyle yanıt verdi: 'Başladığın işi bitir.'
Şöyle bir düşünün. Nelerin yapılması gerekiyor? Kapı kolu vidasının sıkıştırılması mı? Arkadaşınızdan üç ay önce ödünç aldığınız kitabın iadesi mi? Kırdığınız birisinin gönlünü almak mı? Eviniz ya da çalışma masanız dağınık mı? Etrafınızda 'Benimle ilgilen!' diye bağıran birçok şey varken, yapmak istediklerinize ya da elinizdeki işe yeteri kadar konsantre olamazsınız. Tamamlanmayan ne varsa, bir an önce halledin. Çoğunluğu büyük bir ihtimalle fazla zamanınızı almayacaktı^ Ama üzerinizdeki gizli yükün kalktığını hissedeceksiniz. Yerine getiremeyeceğiniz bir şeye söz verdiyseniz, onu ya yapın ya da yapamayacağınızı söyleyin.
Giymediğiniz kıyafetlerden, kullanmadığınız eşyalardan kurtulun. Yeni bir şey istiyorsanız, hayatınızda onun için yer açmalısınız. Radyonuz çalışmıyorsa, ya tamir ettirin ya da atın. Ayakkabınızın tamire ihtiyacı varsa tamir ettirin.

Yeni bir adamla tanışmak istiyorsanız, iki yıl önce görüşmeyi kestiğiniz adamın, kafanızdan da gitmesine izin verin.
UFAK MESELELERE KAFA YORMAYIN
Etrafınızda inanılmaz fırtınalar kopsa da paniğe kapılmayın, sakin kalmaya çalışın. Böylece harekete geçtiğinizde daha çok enerjiniz, isteğiniz ve azminiz olur. Köpeğim

'Çilek' çoğunlukla evde miskin miskin yatar. Ama bu ona, dışarı gezmeye çıktığında, inanılmaz bir patlayıcı güç verir. On beş kiloluk vücuduyla beni arkasından sürükler.
Siz ne yapıyorsunuz? Enerjinizi önemsiz, gereksiz, canınızı sıkan ufak tefek şeylere mi harcıyorsunuz? Büyük bir insan olun, küçük şeylere kafa yormayın. Kartallarla uçmak istiyorsanız, hindilerle didişmeyin.
İki inatçı sinet^havac^a karşılaşırlar. Sen mi yol vereceksin ben mi derken,duruşmaya başlarlar.
Koskoca gökyüzünde, sanki uçacak başka yol yokmuşçasına birbirine giren bu iki sineğin mücadelesini gören bir balansı yanlarına yaklaşır.
Sineklerden birisi hemen şikâyete başlar:
'Bu sinek benim yolumu kesti, önümden çekilmiyor!' .
Öbür sinek atılır:
'Hayır, sen benim önümden çekilmiyorsun!'
Balansı, yüzünü birinci sineğe dönüp, diğerine de ders olacak şu cevabı verir:
'O sinek senin yolunu kesmişse, Allah'ın koca göğünde başka yer mi yok? Durduğunuz yerde inatlaşacağına, yükselmeye bak.'
İnsanlar sizi hayallerinizi yaşamaktan alıkoymanın kişisel görevleri olduğunu düşünecekler. Her seferinde öç almaya kalkmayın. İnsanlar bazen ileri gitmek yerine öç almayı tercih ederler.
Büyük İskender'e 'Falan kişiler sizin aleyhinizde konuşuyorlar, onlara gerekli cezayı veriniz ki sussunlar!' dediklerinde şu cevabı vermiş:

'O zaman söyledikleri şeylerde haklı olurlar!'
Yolunuzu engelleyen bir köpeğe yol vermek, onur tarafından ısırılmaktan çok daha iyidir.
Abraham Lincolr
Cengiz hocam, hiç mi tepki vermeyeceğiz?
Adam barda gördüğü bir bayanla konuşmanın yolların arar. Sonunda cesaretini toplayarak kıza yaklaşır ve 'Affedersiniz hanımefendi, biraz konuşabilir miyiz acaba?' diye sorar.
Kız birden haykırır:
Terbiyesiz! Ben senin bildiğin kızlardan değilim!'
Adam utancından yerin dibine girmiş, kıpkırmızı bir suratla yerine geri oturur. Herkes ona bakmakta ve bu onu daha da rahatsız etmektedir. Bir süre sonra kız ona yaklaşır ve gülümseyerek der ki,
'As^nceki olay için özür dilerim. Ben psikoloji öğrencisiyim ve utandırıcı durumlarda insanların nasıl davrandıklarını inceliyorum.'
Bu açıklama adamın canını daha fazla sıkar ve avaz Çıktığı kadar bağırarak cevap verir:
'Ne! Gecesi 500 milyon mu? Deli misin sen!'
Pekâlâ, sanırım ufak tefek intikamların sakıncası olmaz.
BULUNDUĞUNUZ ANI YAŞAYIN
Ne kadar adil olmasa da, kızgın da olsan, pişman da olsan, utanıyor da olsan, olumsuzluklar seni alt etmek istese de, birlikte olduğun kişi seni terk edip gitse de, hayatına de-

vam etmelisin. Bir şeyi kaybettiğin zaman elbette kendini kötü hissedeceksin, canın yanacak. İşini kaybettiğinde ya da birlikteliğin sona erdiğinde üzüleceksin, dünyan kararacak ve kendini umutsuz hissettiğin anlar olacak. Ama

bir noktadan sonra hayatına devam etmeye karar vermelisin. Kendine acımayı bırakmalısın.
İyi şeylerin seni beklediğine inanmalısın. Olumsuz duyguların seni olduğun yerde tutmasına izin verme. Hayat bir kapıyı, başka ve dalıa büyük bir kapıyı açmadan kapatmaz. Sürekli ofarak, 'neler yapabilirdim, hangi okula girebilirdim, şöyle olsaydı, ilişkim devam ediyor olsaydı, şu yatırımı yapabilseydim, bu kadar zaman kaybetmeseydim.' diyerek vazgeçme.
Dünün üzüntülerinin yarının umutlarını yok etmesine izin verme.
Dün gitti, yarın gelmeyebilir. Geçmişin gitmesine izin verirsen, bugünü beklentiyle yaşarsan, karşına çok farklı yollar çıkacak. Ama bunları karşılaman için devam etmen gerekiyor. Bugünü yaşaman gerekiyor. Birkaç hayal kırıklığının geleceğini mahvetmesine izin verme.
Feci baş ağrılarına ve acılara sebebiyet veren yanlış seçimler yapmış olabilirsiniz. Belki her şeyi berbat ettiğinizi, hayatınızı onarılmaz bir şekilde harap ettiğinizi düşünüyorsunuz, iflas eden bir işten veya başarısız bir ilişkiden dolayı kalbiniz kırılmış olabilir.
Yıllar boyu o acıyı beraberinizde taşımayın. Reddedilmenin içinizi kemirmesine, geleceğinizi zehirlemesine izin vermeyin. Tam bulunduğunuz yerden başlayın. Değiştiremeyeceklerinize değil, değiştirebileceklerinize odaklanın.

Odaklanma!
Biten bir şey için fazla bir şey yapamazsınız, anca! geride kalanlar için yapabileceğiniz çok şey vardır.
Hepimiz hata yapmaya devam edeceğiz. Hepimiz in sanız, hiçbirimiz mükemmel değiliz. Kendimizi affetmeyi öğ renmeliyiz. Her şeyi düzeltemeyiz. Telafi edilemeyecek bi şeyi telafi etmeye çalışmayın. Silkinip kendinize gelin ve yo lunuza devam edin.
Bazı durumlarda yapabileceğiniz tek şey hortumuı dinmesini beklemektir. Bittiğinde ayakta ve güçlü olma tısınız.
Fırtınanın ya da hortumun merkezi sakindir. Sizd< merkezde, dengede kalın, etrafınızda ne tür fırtınalar kopar sa kopsun.
Konya'da çöken binanın bodrum katından beş buçul gün sonra sağ olarak kurtarılan bir gencin diğer kurtulanlar; göre oldflKça dinç olduğu fark edildi. 'Neden?' sorusuna ce vabı, 'Eninde sonunda beni bulacaklarını biliyordum. Orad; çırpınmamın ya da bir mücadele etmemin bir anlamı yoktu, oldu. Vaktinin çoğunu uyuyarak, dinlenerek geçirmişti.
Enerjinizi, değiştiremeyeceğiniz şeyleri düşünerek tü ketmeyin. Çünkü tamamına değiştirebilecekleriniz için ihti yacınız olacak.
VERİMSİZ DUYGULARDAN KURTULUN
Sorunlarınızı sürekli zihninizde tutmaya devam eder seniz, onları kendi ellerinizle birer canavara dönüştürmeyi başlarsınız. Çok geçmeden de sizi yok ederler. Zamanınız ve enerjiniz sorunlara değil, çözümlere odaklayın.

Bunun için öncelikle olumlu bir ruh hali içerisinde olmanız gerekiyor.
Genç bir boksör, iri yapılı bir şampiyonla karşılaşmıştı. Genç boksör 6. raunda yoruldu. Raund bitmişti. Hakem kulağına eğilerek 'Dayan' dedi 'onun da senin gibi iki eli var.'
Bu söz, genç boksörü harekete geçirdi. O kadar azimli dövüştü ki, sonunda maçı kazandı.
Küçük bir işletmemiz var ise, büyük işletmelerden korkarız. Bugün bizden cj^ha ileride olan insanlara bakarak korkarız. •;
Rakiplerimiz sihirbaz değil, onların da sadece bir kafaları var, onlar da insan. Belki de, birisi o korkan küçük işletmeciye biri hakemin boksöre söylediğini söyleseydi başarıdan başarıya koşardı.
Kaybetmek ihtimalini aklınıza getirmeyin. Futbol maçlarının birçoğu son birkaç dakikada kazanılır.
Dayanıklı ve cesursanız, sizden çok zeki ve yetenekli, ama cesaretsiz ve dayanıksız birinden çok daha üstünsünüz demektir.
Hayatta ilerlemek istiyorsanız, dert üretme hastalığından vazgeçmeniz gerekiyor.

Birçok korku ve endişe kendiliğinden sizi bulabilecekken, onlardan daha fazlasını aramaya çıkmanıza ne gerek var ki?
Hayatımızı bir adım ileri götürmek istiyorsak, her türlü olumsuz duyguyu kendimizden uzaklaştırmaya mecburuz. Bazı kimselerin başarıya ulaşamama nedeni, hafızalarında gereksiz yere yaşattıkları kötü anı ve duygulardır.

Yapmamız gereken, başarısızlık olasılıklarını düşünerek mahvolmak değil, kabiliyetlerimizi geliştirmektir.
Korku olumsuz bir duygudur. Şüphe ise olumsuz duyguların en kötüsüdür. Kanserle bile yarışabilir. Büyük insanları alır ve yok eder. Herkes zamanla yüreğinde arzuladığı kişi olabilir ve başarıyı yakalayabilir, eğer ona yoğunlaşıp, bütün gücünü gerçekleşmesi için harcarsa.
Bir gün bir köylünün eşeği kuyuya düşmüş. Hayvan saatlerce acı acı düştüğü kuyudan feryat edip duruyormuş. Köylü ise kuyunun başında oturmuş bu durumla nasıl başa çıkacağını düşünür dururmuş. Köylü düşünüp taşınıp yaşlı hayvanı o kuyudan kurtarmaya değmeyeceğine karar vermiş. Ona göre tek çare, kuyuyu ve içindeki hayvanı toprakla örtmekmiş. Köyden bir kaç komşusunu yardım için çağırmış. Ellerine almışlar kürekleri, başlamışlar kuyunun dibindeki eşeğin üstürîe toprakları atmaya. Zavallı hayvan anlamış başına gelenleri, başlamış acı acı feryat etmeye. Fakat bir süre sonrtr'şaşırtıcı bir şey olmuş; kürekler arttıkça hayvanın da sesi de azalmaya başlamış, ta ki sonunda neredeyse hiç sesi çıkmaz olmuş. Köylüler bu duruma meraklanmışlar ve neler olduğu anlamak için kuyunun dibine baktıklarında bir de ne görsünler:
Her atılan toprak, kuyuda katlar oluşturmuş ve hayvan onlardan silkinerek neredeyse kuyunun ağzına kadar gelmemiş mi? Onlar şaşıra dursun bizim eşek atmış adımları, dışarı çıkmış sevinerek...
Hayat bazen bizim de üzerimize kürekle pis tozlar örter. Bunlarla baş etmenin tek yolu yakınıp, sızlanıp durmak değil, söyle bir düşünüp silkinip o tozlardan kurtulmak ve

böylece aydınlığa adım atmaktır. Yolunuzdan hiç bir zaman vazgeçmeyin sadece silkinin, tozlar üzerinizden gitsin.
BENİM SORUNLARIM VAR!
Eğer bu sabah hastalıklı değil de, sağlıklı uyanmış i-seniz, 1 hafta sonrasını göremeyecek olan 1 milyon insandan daha şanslısınız. Bir harp tehlikesi ve işkence görmek ihtimaliyle aç kalma korkusu ile karşı karşıya değilseniz, 500 milyon insandan dahfe iyi durumdasınız.
Tutuklanmaktan',- işkence görmekten veya öldürülmekten korkmadan ibadethaneye gidebiliyorsanız 3 milyar kişiden daha şanslısınız. Buzdolabınızda yiyeceğiniz, üzerinizde elbiseniz ve başınızı sokup uyuyabileceğiniz bir eviniz varsa, dünyadaki insanların % 75'inden daha zenginsiniz demektir.
Bankada ve cüzdanınızda para varsa, dünyanın en şanslı % 8'i arasındasınız. Anneniz, babanız sağ ise, siz bu dünyada nadir kişilerden birisiniz. Bu yazıyı okuyorsunuz, okuma-yazma bilmeyen 2 milyar kişiden biri değilsiniz.
Şimdi ya şükret ve hedeflerine konsantre ol ya da her zaman yaptığın gibi gereksiz işlerle uğraşarak hayatını boşa harca ve hayattan şikâyet etmeye devam et.
ERTELEMEYİN
'Bir ara bir çaresine bakarız.' .
'Biraz düşünelim.'
'Birkaç gün daha beklesek?'
Bir gün yapılacak olan, hiçbir zaman yapılmaz.

Ertelediğiniz işler, sırtınızda bir kambur oluşturur. Si; yorar ve suçlu hissettirir. Kendinize olan saygınızı ve güv< ninizi kemirir. Ertelemek hiçbir işe yaramaz, sorunu büyüti ve başka şeyleri de içine alır.
Çekindiğiniz bir işi yapıp arkanızda bıraktığınızda is< kendinizi harika hissedersiniz. Günler sürecek stres ve ge ginliğe değmediğini fark edersiniz.

Ertelemek, genelde endişelenmekten ve kararsızlıkta ortaya çıkar. Kendine güven eksikliği, başarısızlık korkusı sabırsız olmakya da bilgi eksikliği de ertelemeye neden c labilir. Ya da yapacaklarımızın tatsız şeyler olmasıdır. Am bunlar genellikle yapmamız gereken önemli şeylerdir.
Erteleme çoğunlukla mazeretlerin arkasına sığınır.
Önemli bir işle karşı karşıya kalıp birtakım şeyle erteliyorsak, büyük bir ihtimalle işin tamamına bakarak çek niyoruzdur. Nereden başlayacağımızı bilmiyoruzdur. Bunu üstesinden gelmenin en iyi yolu, işi mümkün olduğunca ufc parçalara ayırmaktır. İşin bir parçasını alın ve çalışma^ başlayın. İlk bir iki parçasını bitirdikten sonra, işe olan bak açınız değişir ve devamını getirebilirsiniz.
Pek çok insanın, diğerlerinin boşa harcadığı zi manı kullanarak öne geçtiğini gözlemledim.
Henry For
Sabah kurbağa yemenin nasıl bir faydası vardır? Gi nün sonrasında yapmanız gereken hiçbir şey daha kötü < lamaz. Güne, en çok kaçındığınız veya yapmak istemediç niz işle başlayın. Bu yapmanız gereken en önemli iş olm; yabilir, ama en çok kaçındığınız olsun. Bu uzun zamane! ertelediğiniz bir telefon görüşmesi, patronunuzla ya da ç;

lışma arkadaşınızla bir şeyler konuşmak olabilir. O her neyse, işteki ilk kahvenizi ya da çayınızı yudumlamadan ya da cevaben dönmeniz gereken telefon görüşmesini yapmadan, yani başka hiçbir şey yapmadan önce o saptadığınız işi yapmakla başlamalısınız. Çekindiğiniz işi akşama doğru bırakırsanız, endişesini gün boyunca hissedersiniz, yaptığınız diğer bütün işlere olumsuz bir hava katar. Kısacası, Sabahjşe gittiğinizde, en sevmediğiniz işleri en önce yapın. Bunânssize.*psikolojik etkisi inanılmaz olur. Gününüze harika bir^başlangıç yaparsınız. Yapmanız gerekenlere bakıp, en çok, çekindiğiniz ve belki de en önemli işi sadece birkaç dakikada tamamladığınızı görürsünüz.
'Evet, bu hoş bir iş değil, ama yapılması gerekiyor ve bu yüzden bir an önce bitireceğim.' deyin. Eğer hoşlanmadığınız işi ilk önce yapmayı iki hafta boyunca aralıksız sür-dürebilirseniz, hayatınız boyunca faydalanabileceğiniz paha biçilmez bir alışkanlık kazanmış olursunuz.
Ertelemek, en önemli zaman hırsızlarından biri olmasının ötesinde birçok hayatı mahvetmiştir. Eğer yapmanız gerekenleri yapmazsanız, ertelerseniz, gitmek istediğiniz yere nasıl varırsınız? Yeterince arzuladığınız hedefleriniz varsa, erteleme alışkanlığını yenebilirsiniz.
Sahip olduğunuz en değerli varlığınız zamandır. Tekerleği yeniden icat etmeyin. Deneme yanılma yöntemiyle zaman kaybetmeyin. Başarılı insanları gözlemleyin ve bu konuda okuyun. Kendinize örnek aldığınız birisi olsun. O nasıl düşünüyor? Hayatı nasıl algılıyor? Nelere inanıyor? Acaba sizin bulunduğunuz durumda olsaydı, tepkisi ne olurdu? Hangi adımları atardı?

Alexander Graham Bell telefonu icat etmek için çalışıyordu. Aynı zamanda Grey de telefon üzerinde çalışıyordu. İkisi de buluşlarını aynı gün yaptılar. İkisi de patent bürosuna aynı günde gittiler. Grey'i acı bir sürpriz bekliyordu. Bell patent bürosuna iki saat önce gelmişti. Bell'i meşhur yapan, Grey'in hayallerini yıkan iki saatlik zaman dilimiydi.
Zamanı kötü değerlendirmeniz, etkilerini yarın göstermez, hatta birkaç hafta içerisinde bile göstermeyebilir. Ama aylar ve yıllar sonrasında muazzam farklar meydana getirir, sizi hayatta çok farklı yerlere götürebilir.
Hayatınızın en büyük hazinesi önünüzdeki 24 saati-nizdir. Zamanı en verimli şekilde değerlendirmek için plan yapmalısınız. Bütün konsantrasyonunuzu hayatınızın bir a-lanına odaklayarak büyük bir güç üretebilirsiniz. Bu güç, hayatınızda istediğiniz değişiklikleri oluşturmak için gerekli olan her şeydir. Pozitrf bir beklenti içerisinde olun ve her şeyde iyiyi arayın, kendinizle ilgili hiçbir olumsuz düşünceyi zihninizde uzun süre barındırmayın. Hata yaparsanız, üstünde durmayın. Dersler alıp gerekli düzeltmeleri yapın ve devam

edin. Geçmişe üzülüp gelecek için kaygılanmayın. Yapmanız gerekenleri yapın. Bugünü yaşayın, an ve an.
Zihninizi ulaşmak istediğiniz yere ve olmak istediğiniz insana odaklayın. Başka bir şey hakkında endişelenmeyin. Zihninizin gücü istediklerinizi size doğru çekecektir.
I

?* *

NEHİR
Günün birinde üç adam ormanda yürürken karşıla-" rina buyükfe vahşi bir nehir çıktı. Nehrin karşı kıyısına* geçmeleri gerekiyordu. Peki bunu nasıl başaracaklardı? Birinci adam, dizlerinin üstüne çöktü ve Tann'ya dua etti: "Tanrım, lütfen nehrin karşısına geçebilmem çin bana güç ver!" Tanrı ona uzun kollar ve güçlü bacaklar verdi. Böylece nehrin karşısına geçebildi. Ancak bunun için 2 saat boyunca dalgalarla boğuştu" ve neredeyse 3—4 kez boğulma tehlikesi geçirdi. Ama başarmıştı! Bunu gören ikinci adam da Tanrı'ya dua etti: "Tanrım, lütfen nehrin karşısına geçebilmem için bana güç ve gerekli aracı ver!" Tanrı ona bir tekne verdi ve o da nehrin karşı kıyısına geçmeyi başardı, ancak bir-, kaç kez teknenin alabora olma tehlikesiyle karşılaştı. Tüm bu olan bitenleri izleyen üçüncü adam, dizlerinin üstüne çöktü ve Tanrı'ya yalvardı: "Tanrım, lütfen nehrin karşısına geçebilmem için bana güç, araç ve zekâyı ver!" Tanrı adamı bir bilgeye dönüştürdü../ Bilge haritaya baktı. Nehrin biraz yukarısına doğru yürüdü ve köprüden karşıya geçti.

California'dâ bir heykeltıraş, Connecticut'ta yaşayan ailesi için bir yılbaşı hediyesi hazırladı. Bu 1.20 cm boylarında, başparmağı havada bir otostopçunun heykeliydi. Hediyesi alışılmadıktı belki, ama heykeli ailesine ulaştırma biçimi daha da garipti. Sanatçı, heykeli yolun kenarına koydu ve kıtanın öbür uçuna 'otostop' yaparak gitmesi için kendi haline bıraktı. Heykelin boynuna da ailesinin adresinin yazılı olduğu bir levha astı ve ayrıca göğsüne büyük harflerle 'Connecticut' yazdı. Birkaç hafta sonra bilinmeyen kişiler tam yılbaşı zamanı hediyeyi, sanatçının 3,850 km uzaklıktaki ailesine teslim etti.
Henry Ford bir arkadaşından on bin dolar borç istedi. Arkadaşı parayı verdi ve Ford Otomobil firmasını kurdu. Ya sormaya çekinseydi?
Steve Jobs ve Steve VVosniac hiç paraları olmadığı halde ufak bilgisayarlar yapıp satmak istiyorlardı. Bu yüzden üç elektronik bayisinden bir ay vadeli yirmi beş bin dolarlık mal aldılar. İnanılmaz bir inançla istemiş olmalılardı ki, iki gence malları beş parasız verdiler. Jobs ve VVosniac, kısa sürede yüz bilgisayarı kurup sattılar ve bayilere olan borçlarını yirmi dokuz gün sonra ödediler. Bu, Apple bilgisayarının

ve kişisel bilgisayar devriminin başlangıcı oldu. Ya sormaya cesaret etmeselerdi?
MEKTUPLA GELEN EV
Şanlıurfa Birecik Kaymakamı Tuncay Sonel, ilçedeki 656 yetim ve öksüze mektup yazıp 'Baban veya annen hayatta olsa ondan ne isterdin?' diye sordu. Gönderilin mektubu yanıtlayan sadece birkaç çocuk vardı. Mektubu yanıtlayanlardan biri de ilköğretim okulu 1. sınıf öğrencisi Ayşe' Çobanoğlu'ydu. Ayşe mektubunda 'Kaymakam amca,".babam trafik kazasında öldü. Annem 4 kardeşime ve bana bakamıyor. Paramız yok. Evimizin duvarı küf kokuyor. Kapısını telle bağlıyoruz. Babam hayatta olsa ondan bir ev almasını isterdim.' dedi.
Bu mektup, Kaymakam Tuncay Sonel'i çok duygulandırdı. Kaymakam Sonel, kendisine bağlı olan Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı'nın imkânlarını kullandı, ilçe esnafından da para topladı. Sonunda Çobanoğlu ailesine bir ev satın aldı. Kaymakam Sonel Ayşe'yi, annesini ve kardeşlerini makamına çağırıp evin tapusunu teslim etti. Ayşe'nin mektubu bu ailenin hayatını değiştirmişti.

Ya bu 7 yaşındaki çocuk mektubu yollamasaydı?
Sormak, başarı ve mutluluğun en çok ihmal edilen sırrıdır. Kim olursanız olun, nerede olursanız olun, hayattan bir şeyler istiyorsanız, bir şeylerin değişmesini istiyorsanız, sormak zorundasınız.
Adam yolda giderken boş bir şişeye tekme atar, şişenin içinden cin çıkar ve adama, 'Dile benden ne dilersen.' der. Adam da cine cevap verir:
'Özür dilerim.'

Çok basit bir sebep yüzünden kendimizi istediklerimizden mahrum ederiz; sormayız. İstemeye çekiniriz. Sormak, birçoğumuz için zor bir şey haline gelebilir. En yakınımızdaki insanlardan bile bir şeyler istemekten çekindiğimiz zamanlar olur. Gerçekleştiremediğimiz arzularımız var. Korkularımız nedeniyle gerçek arzularımızı dile getirmeyiz ve bunun sonucunda da hayattan istediklerimizi alamayız. Sormaya başladıkça, hayatınızın değiştiğini göreceksiniz. Sizi ne kadar çok şeyin beklediğini fark edeceksiniz.
Sorarak hayatta her istediğinizi elde edebilirsiniz; başarı, zenginlik, mutluluk, keyif veren yaşam tecrübeleri. Sormak en korkutucu hayalleri ve hedefleri gerçek yapabilir.
Birçok şeyden şikâyet ederiz, ama isteklerimizi dile de getirmeyiz.
Eğer sormazsanız, hiçbir şey olmaz. Eşinizden, çocuğunuzdan, anne ve babanızdan bir şey istiyorsanız, bunu dile getirin. Eğer yöneticiyseniz ve çalışanlarınızın belli bir seviyede performans göstermelerini istiyorsanız, bunu onlardan isteyin. Eğer işvereninizden bir şey istiyorsanız, birisinin size yardım etmesini istiyorsanız, bunu onlardan isteyin. Başarıyı elde etmiş herkes, birçok konuda başkalarından yardım istediler. Yardıma ihtiyaçları vardı.
Seve Jobs ve Steve VVosniac ilk ev yapımı bilgisayarlarını sattıktan sonra, başarılı bir şirket için gerekenlere sahip olduklarını düşündüler. Prestiji yüksek bir reklam firmasına giderek Apple'ı tanıtmalarını istediler. Ama verecek paraları yoktu. Aldıkları cevap hayır oldu. İkinci kez gittiler. Tekrar hayır dediler. Üçüncü kez gittiler, halen hayır diyorlardı. Sonra ne yaptılar?
Dördüncü kez gidip sordular! 'Size verebilecek paramız yok. Reklamımızı yapmanızı

istiyoruz. İnanılmaz başarılı bir bilgisayar şirketi olacağız. Bize güvenin! Bir yıl içerisinde öderiz.' Steve şirket sahibinin tam gözlerinin içine bakmıştı. Sonunda evet dedi. Kararlılık her zaman prim yapar, insanlara ne kadar ciddi olduğunuzu gösterir.
Hayal kırıklığı, pişmanlık, küskünlük ve başarısızlık genelde aynı kökün uzantılarıdır; harekete geçmemek. Harekete geçmedin önündeki en büyük engel ise, ihtiyacımız olanları sormamaKtıı^ insanları arkamıza almak için gereken adımları atmıyoruz* '
İnsanlar, başarı ve mutluluğumuzun kaynağıdır ve istediğiniz yere gitmeniz için size yardım etmek isterler. Ama zihninizi okuyamazlar ki! Hayattan istediklerinizi elde etmenin sırrı çok basittir. İnsanların neye ihtiyacınız olduğunu bilmelerini sağlayın, hayallerinizin gerçekleşmesi için yardım isteyin.
Bir sigortacı, yoğun bir çalışma gününün sonunda, büyük bir işadamıyla görüşmeyi başarmıştı.
Sigortacı genç odasına girdiğinde, işadamı:
'Delikanlı' dedi, 'Bugün birkaç sigortacı daha benimle görüşmek istedi, ama işlerim yoğun olduğundan, sekreterime kendileriyle görüşemeyeceğimi söyledim. Talih sana güldü.'
Sigortacı genç:
'İşinizin yoğun olduğunu biliyorum efendim.' diye karşılık verdi. 'Zira sizinle görüşmek isteyen o birkaç sigortacı da bendim.'

1
Eğer hayattan istediklerinizi alamıyorsanız, kariyerinizde yeterince hızlı ilerleyemiyorsanız, istediğiniz kadar para kazanamıyorsanız, insanlarla

ilişkileriniz yeterince zengin ve paylaşımcı değilse, büyük bir ihtimalle yeterince ısrarla istemiyorsunuzdur.
Hepimiz zaman zaman isteklerimiz söz konusu olduğunda, bir diivarla karşılaşırız. Belki de şuranda bir tanesinin karşısındasınız. Bu duvar sizin istemenizi engelleyen şeydir. Sormaya korkuyorsunuz ya da sormanın bir yararı olmayacağını düşünüyorsunuz.
60 yıl önce, on yedi yaşındaki genç bir bayan, bir şekilde Liberya Başkanının makamına ulaşabildi. İsteğini mırıldanırken titriyordu, elleri terlemişti. Bir Amerikan üniversitesine burs kazandığını, ama yol parasını ödeyecek durumda olmadığını söyledi. Amerika'ya gidemezse, bursu iade etmek zorundaydı. Gemi ücreti için 200 dolar ve borçları için biraz fazlasını hükümet verebilir mi diye sordu.
Başkan cevap verdi, 'Hükümet tıp okuyan öğrencilere burs veriyor. Tıp mı okuyacaksın?'
Genç kızın yüzünün rengi attı, bayılmak üzereydi. Bo-ğazındaki düğümlerden neredeyse konuşamadı: 'Hayır Sayın Başkan, hukuk okumak istiyorum.' Uzun bir sessizlik oldu.
Siz başkanın yerinde olsaydınız, ne yapardınız?
Başkan cevap verdi, 'Belki bir istisna yapabiliriz. 50C dolar vermiş olsak, yardımı olur muydu?' Angie Brooks a-dındaki bu genç kız, daha sonra 1969 da Birleşmiş Milletleı Genel Meclisi'nin Başkanı oldu.

Eğer siz bu genç kızın yerinde olsaydınız, sizi durdurabilecek engelleri bir hayal edin. _ > ••-
'Başkanı hiçbir şekilde göremem.'
'Ben sadece bir çocuğum, çalışanları bana güler.'
'Onu görebilmiş olsam bile, büyük bir ihtimalle hayır
der.'
'Zamanımı bosg-yere harcıyor olurum.'
Sizde böyle kjir engelle karşılaşırsanız, ya duvardan geçecek bir hspı bulmalısınız ya da duvarı yıkıp geçmelisiniz.
Aksi takdirde hiçbir zaman istediklerinizi elde edemezsiniz. Bu engelleri karşınıza çıktıklarında fark etmeyip aşmazsanız, sizi başarı ve mutluluğunuzdan alıkoyarlar.
Bizi sormaktan alıkoyan engeller nedir?
KORKU
Sormamızın önündeki en büyük engel korkudur. Hayır deseler bile başlangıç noktasından daha kötü bir durumda olmazsınız. Dilimizde insanları ölümden daha fazla korkutan bir kelime vardır; 'Hayır!' Bazılarımız bu cevapla karşılaşmamak için sormayı erteler ya da hiçbir zaman sormaz. Cesaretimizi toplasak bile, tereddüt ederek sorarız. Siz reddedilme korkusuyla, neleri ne zamandır sormayı erteliyorsunuz?
GURUR
Kendinize ve yeteneklerinize güvenmek iyidir. Ama gururun kötü bir şekli, başkalarından daha iyi olduğunuz hissine kapılmaktır. Gurur engeline takılanlar, kendi kendile-

rine yeterli olmaları gerektiğini düşünürler. Sormak ya da i: temek, diğer insanlara ihtiyaçları olduğunu ve diğer insani; yardım ettiklerinde onların üzerinde bir güçleri olacağını di şünürler. Bu hataya düşmeyin, hepimizin yardıma ihtiyaç mız olduğu zamanlar vardır. Ayrıca unutmayın, tek başınız başarılı olamazsınız. Ne kadar çok insandan destek alırs; nız, o kadar hızlı yol alırsınız. Bir gün onlar da sizden ya dım isteyebilirler.
Sormayı ya da tavsiye almayı reddetmek bağımsızl demek değildir-, 'Ben yeterince güçlüyüm, her şeyle başa ç kabilirim.' tuzağına düşmeyin. Başarılı insanlar, bulunduklc noktaya ihtiyaçları olan yardımı tekrar tekrar istemekten ç< kinmedikleri için gelebildiler. Hiç kimse tek başına başar maz.
DÜŞÜK ÖZGÜVEN

Bazılarımız kendimizi yardıma layık görmeyiz. Bazıl rımızın djjşük özgüveni vardır ve bunun yansıması haya mızın her alanında görülebilir. Kendimizi başarısız görürü Olumsuz duyguların arasına sıkışarak insanların yardımla nı isteyemez hale geliriz.
Joe Girard'ı belki duymuşsunuzdur; dünyanın en satış elemanı. Ama her zaman başarılı değildi. Bıçağın k miğe dayandığı bir an vardı. İşten ayrılmıştı, arabasına ic gelmek üzereydi. Aylık borçlarını ödeyemez hale geldiği iç evi tehlikedeydi. Alacaklılarla karşılaşmamak için evinin ar kapısını kullanıyordu. Bir akşam karısı, çocukları için ev yiyecek olmadığını söyledi.
Joe Girard'ın bir şeyler yapması ya da sorması geı kiyordu. Bir sonraki gün öyle de yaptı. Mahallesindeki bir raba bayisine giderek, sahibine araba satmak üzere ken

sini işe almasını istedi. Sahibi onu deneyeceğini söyledi. Joe tanıdığı herkesi araba alması için telefonla aradı. Şansı yaver gitmedi. Kapanmaya birkaç dakika kala içeri bir adam girdi. Joe adamı kolundan kaptığı gibi hayal edebileceğiniz en coşkulu şekilde arabayı tanıttı. Joe sonrasında, 'Adama düpedüz arabayı alması için yalvarmıştım.' dedi.
Birkaç dakika içerisinde mucizevi bir şey olmuştu. A-dam Joe'ya dönerek, 'Biliyor musun, senin gibi yürekten isteyen birisiyle tanı|rgamış*tım. Bu arabayı almamı gerçekten içinden gelerek istsdfn. Arabayı alıyorum.' dedi.
Joe o akşam ailesine yiyecek götürdü ve sürekli sorarak mesleğinin zirvesine yerleşti. Ard arda 12 yıl dünyanın en başarılı satış elemanı seçildi. Guinness Rekorlar Kita-bı'na girebilen tek satış elemanıydı.
Kendinizi bir başarısızlık abidesi olarak görüyorsanız, kulübe hoş geldiniz. Başarıyı yakalamış herkes, hayatının belli bir döneminde kendisini bu şekilde hissetmiştir. Hayatınızın bir yere gitmediğini düşünebilirsiniz. Umutsuzluğa kapılmayın. Dayanın ve mücadeleyi bırakmayın.
Gerçek cesaret vurup kırmak değil, dayanmanın bir anlamı kalmadığı gibi görünen anlarda devam edebilmeyi seçebilmektir.
Ben de bir zamanlar güvensizliklerimle savaşmak zorunda kalmıştım. Birçok kez içimden küçük bir ses bana, 'Cengiz, sen yeterince iyi değilsin.' derdi. Bir şekilde, başkası kadar iyi olduğuma kendimi ikna ettim ve bunun böyle olduğunu da gördüm. Siz de öylesiniz. Eğer başkaları öyle

olmadığınızı söylüyorsa, onlara inanmayın. Siz başarıyı hak ediyorsunuz ve bunu isteyin.
Bu bariyerleri nasıl geçebiliriz?
ihtiyacınız olanları istemeye çekindiğiniz durumları yazın. Bunları neden sormaya çekiniyorsunuz? Hayır cevabı almaktan mı korkuyorsunuz? Yoksa cevabın olumlu olmasından mı? Böylece projenizi test etmek durumunda mı kalacaksınız? Yeni bir işe ihtiyacınız var ve araştırmaya başlamaktan mı korkuyorsunuz? Belki de arkadaşlarınıza bağlantılarını sormaktan ya da tavsiyelerini almaktan çekiniyorsunuz Bulunduğunuz durumdan rahatsızlık ve utanç mı duyuyorsunuz? 'Ben başımın çaresine bakabilirim.' mi diyorsunuz' Her durum için sizi durduranın korku mu, gurur mu ya dj düşük özgüven mi olduğuna karar verin.
Bazense sormayı mümkün olan en son ana kadar er teleriz; ^
İşçi, patronuna giderek,
'Zam istiyorum efendim' der, 'Yoksa peşimden koştu ran üç şirket var, yakında beni bulamayacaksınız, bilesiniz!'
'Hangi şirketler onlar?'
'İnanmıyorsanız söyleyeyim efendim; Elektrik İdares Doğalgaz Şirketi ve Sular İdaresi!...'
Önünüzdeki birkaç gün içerisinde, karşınızda dura engelleri aşmaya çalışın. Ya dişlerinizi sıkarak sorun ya d önce duygularınızı içinizde çözümleyin. Hangi yöntemi u} gularsanız uygulayın, fazla geciktirmeyin. Sonuç olumlu d

olsa, olumsuz da olsa, sorduktan sonra kendinizi rahatlamış hissedeceksiniz.
, ... ,
Sormanın Beş İlkesi
1. NE İSTEDİĞİNİZİ BİLİN.
İsteğinizi nasıl ifade edeceksiniz? Ne istediğinizi ya da tam olarak neye ihtiyacınız olduğunu belirlemelisiniz. İşi genişletmek içiif biraz paraya ihtiyacım var diye sorarsanız, muhtemelen hayıı*c|ivab|falırsınız. Kesin olarak neye ihtiyacınız olduğunu, ne^için ihtiyacınız olduğunu ve ne zaman ihtiyacınız olduğunu«;tanımlamalısınız. Onunla neler üretebileceğinizi göstermek zorundasınız.
Sizin için gerçekten önemli olduğunu bilsinler. Yardımlarının işinize nasıl yarayacağını, neleri değiştireceğini net bir şekilde açıklayın.
2. SİZE YARDIM EDEBİLECEKLERDEN İSTEYİN.
Ne istediğinizi bilmek yetmez. Size o yönden yardım edebilecek kaynaklara sahip olan insanlardan istemeniz gerekir. İlişkilerimizde sıkıntı yaşıyorsak ve içimizi döküp tavsiye almak istiyorsak, ilişkileri bizim gibi zayıf olan birisinden yardım istemek pek akıllıca olmaz.
3. İSTEDİĞİNİZ KİMSE İÇİN BİR FAYDA YARATIN.
İstediğiniz kişiye nasıl yardımcı olabileceğinizi düşünün. İyi bir fikriniz var ve bunu hayata geçirmek için paraya ihtiyacınız varsa, bunun yolu hem size yardım edecek, hem de yapılacak işten fayda sağlayabilecek kişiyi bulabilmektir. Ona fikrinizin hem ona hem de size para kazandırabileceğini gösterebilmelisiniz. Yaratacağınız faydanın her zaman maddi şeyler olması da gerekmez.

I
4. KARARLI VE KENDİNİZDEN EMİN BİR ŞEKİLDE İSTEYİN.
Başarısız olmanın en emin yolu kararsız olmaktır. Siz istediğinizden emin değilseniz, başkaları neden olsun? Bt nedenle, isterken karşıya kararlı olduğunuzu ve başaracağınıza olan inancınızı hissettirin. Ne istediğiniz konusunde emin olduğunuzu gösterebilirseniz, onu elde edebilirsiniz.
5. İSTEDİĞİNİZİ ELDE EDİNCEYE KADAR İSTEYİN.
Bunun aynı kişiden istemek anlamında olmas gerekmiyor. Aynı şekilde istemek de değildir. İstediğinizi elde edinceye kadar, aldığınız geri bildirimleri değerlendirerek kendinizi geliştirip yaklaşımlarınızı esnek tutmak demektir. Sormak güçlü bir şeydir. Harikalar yaratabilir. Sormanın kolay olduğunu söylemiyorum, her zaman işe de yaramayabilir. Ama kararlı olursanız, işe yarama ihtimali dahc yüksek olur.
Küçük şeyler sormakla başlayın. Küçük bir iyilik, saa tin kaç olduğu ya da bir yere nasıl gidileceğini sorun. Gar sondan siparişiniz dışında bir şey isteyin. Çalışma arkada şınızdan ufak bir yardım isteyebilirsiniz. Yani, kısaca her keşten bir şeyler isteyin. Yeter ki istemeyi öğrenin. İnanır sonrası çok kolay olacak.
Soyut bir konuda istekte bulunmak oldukça zor olabilir Anne babanızdan, eşinizden ya da arkadaşlarınızdan baz durumlarda anlayış isteyebilirsiniz. Bazı tavırlarının sizi ra hatsız ettiğini belirtip değiştirmelerini isteyebilirsiniz. Şansınızı deneyin, büyük bir şey isteyin. En çok iste diklerimiz söz konusu olduğunda, sormaya çekiniriz. Sor

mayı erteleriz, çünkü geri çevrilmekten korkarız. Şöyle bir düşünün; istemeye, sormaya çekindiğiniz neler var?
Bir zamanlar isteyip de sormayı bıraktığınız bir şeyi düşünün. Bir iki kez sorup vazgeçtiğiniz bir isteğinizi tekrar sormayı planlayın. Belki büyük bir satış yapabileceğiniz bir müşterinizin ziyaretine tekrar gidebilirsiniz.
Olumlu bir^yanıt alacağınıza inanarak sorun ve bu i-nancı karşıya hissetsin. Diyelim ki, arkadaşınızdan zor bir şey isteyeceksiniz. Hayjr deme ihtimali var. 'Şunu bana ö-dünç vermezsin, değf mi?' diye soruyorsanız, aslında arkadaşınıza onu size vermemesi gerektiğini söylüyorsunuz.
Beklentiyle sorun, yoksa çok şeyi kaçıracaksınız. İnsanlar normalde başkaları için yapmayacaklarını sizin için yaparlar. Siz isteyin, onlar yaparlar. Size

özel davranılaca-ğına inanın. Siz bunun farkına varıncaya kadar istediğiniz size verilmeyecek.
Başınıza bir taç geçirin ve dünyanın kralıymış gibi her istediğinizin önünüze konacağını hissederek sokağa çıkın.
Reddedilme korkusuyla sormanızdan çok daha iyi sonuçlar aldığınızı göreceksiniz. Başarıyı kovalarken, pazarlıklar, alış-verişler yapmanız ve ihtiyacınız olanları istemeniz gerekecek. Evet, zorlandığınız durumlar olacak, ama sordukça rahatlayacak ve kendinize güveniniz artacak. Zorlandığınızı hissettiğinizde yine de sorun. Sonuç ne olursa olsun, cesaretinizden ötürü kendinizi takdir edin.
Hayattan başarı, zenginlik, neşe ve mutluluk isteyin. Almanız için ilk önce istemelisiniz. Ne istediğinizi bulduğu-

nuzda, oraya ulaşmanıza yardımcı olacak insanları da bulabilirsiniz.
Sormak bir boya fırçası gibidir. O en çılgın hayallerinizi bile gerçek yapabilir.
Riski göremeyen kendini kazançlardan mahrum eder. Hoşlandığın birini sinemaya davet etme riskini göze ala-mazsan, heyecan ve mutluluk verebilecek bir beraberliği ihtimal dışı bırakırsın. Daha önce sorma riskini göze almadığın için kendini nelerin olasılığından mahrum ettin? Neden istediklerin ihtimal dahilinde olmasın?

Ruh Beden İlişkisi
Enerji
Hayatta ya da aramızda olmayan başarılı insanları incelediğinizde, yüksek enerjiye sahip olmayan bir kişiyi gösteremezsiniz. Ortak özellikleri enerji dolu olmalarıdır. Sizin de istediğiniz yaşama doğru hareket etmeniz için enerjiye ihtiyacınız var. Enerji neşenin, mutluluğun ve başarının kaynağıdır.
Genelde hastalıklardan korunmak ya da kurtulmak için uğraş veririz. Sağlıklı olmayı hasta olmamakla özdeşleştiri-riz. Ama sağlığımızı, dolayısı ile enerjimizi geliştirmek konusunda bir çaba göstermeyiz.
Sabah yataktan kalkmakta zorlanıyor ve kendinizi güne başlarken yorgun hissediyorsanız, gün boyunca enerji seviyeniz düşük ve kendinizi tükenmiş hissediyorsanız, o gün tek amacınız kendinizi akşam eve atmak ise, arzuladığınız geleceği nasıl yaratabilirsiniz? İstediğiniz yaşamı yaratmak için enerjiye ihtiyacınız var. Enerji dolu olduğunuzda hayata ve olabileceklere olan bakış açınız değişir.

Vücudunuzun sizi götürebileceği yere kadar gidebilirsiniz. Enerji seviyeniz, ruhsal ve fiziksel olarak içinde bulunduğunuz duruma bağlıdır. Bu yüzden, güçlü ve enerjik olabilmeniz için hem ruhunuz hem de vücudunuz üzerinde çalışmanız gerekiyor. Birlikte çok büyük bir güç oluştururlar.
Ruhunuz sağlıklı olmazsa, bedeniniz de sağlıklı olmaz. Enerji dolu olmak istiyorsanız, ruhsal sorunlarınızı çözmelisiniz. YÖksa sırtınızdaki bu yük altında ezilirsiniz, a-dım atacak haliniz kalmaz. .*'
Nefret, kin, öfXe ve kızgınlık ilk başta enerji veren duygular gibi görünse de, hemen sonrasında enerjinizi tüketirler. Önceki enerji seviyenizin de altına düşersiniz. Bu duygular ilk başta sizi hırslandırır, ama daha sonra sizi zehirlediklerini fark edersiniz.
Ruh sağlığınızın yerinde olması için, size heyecan veren hayal ve hedeflerinizin olması gerekir. Uğraştıkça, ilerledikçe çekiciliği artan bir hedefiniz olduğunda, yorulmak nedir bilmeyeceksiniz.
Olumlu düşünmelisiniz, geleceğe umutla bakabilmeli-siniz. Moraliniz çabuk bozuluyorsa, kolaylıkla duygusal yıkıma uğruyor ya da yıpranıyorsanız, fiziksel olarak ne kadar sağlığınız yerinde olursa olsun, enerji seviyeniz düşük olur.
Bu bölümde, fiziksel sağlığımız ve bunun bize verebileceği enerji üzerinde duracağız.

Sağlıklı olmak, enerjinizi arttırmak, kendinizi sevmekle başlar. Kendinize değer vermekle başlar. Bazen eşyalarımıza, vücudumuza verdiğimizden daha fazla değer veririz.
Enerjinizi neler yaparak artırabileceğinizi hiç düşündünüz mü? Birçok kişi kontrol edebilecekleri bir şey olmadığını

düşünür. Bazı günler enerjikler, bazı günler değiller. Bunun yapılarından ya da tesadüf olduğunu düşünürler. Bu tamamen yanlış bir inançtır. Her gün yaptığımız seçimlerin enerji seviyemiz üzerinde önemli ölçüde etkisi vardır.
Enerjimiz nereden gelir? Hücrelerimizden. Enerji seviyemiz hücrelerimizin sağlıklı olmasına bağlıdır. Vücudumuzda yetmiş beş trilyonun üzerinde hücre vardır. Değişik türdeki hücrelerin farklı yapıları ve görevleri vardır. Eğer sağlıklı olmak ve yüksek bir enerji seviyesine sahip olmak istiyorsanız, hücrelerinizi sağlıklı tutmalısınız. Hücrelerinizin sağlıklı olabilmesi için üç şeye ihtiyaçları vardır: oksijen, besin ve atıklarını uzaklaştırabilme yeteneği. Hücrelerimize bu istediklerini verebilmenin bazı yolları vardır. Yani başka bir deyişle enerjimizi kontrol edebilmenin bazı yolları vardır. Uygun bir şekilde beslenirseniz, spor yaparsanız, derîn nefes alır ve uykunuza dikkat ederseniz, u-zun yıllar enerjinizi korur ve sağlıklı yaşarsınız. t*

Beslenme

Çoğumuz farkında değiliz, ama gün boyunca enerjimizin büyük bir kısmını sindirime harcarız. Bu yüzden enerji seviyemizin yüksek kalmasında beslenme alışkanlıklarımızın önemli bir etkisi vardır.
Beslenme geniş bir konu olmakla birlikte, burada çok fazla detaya girmeyeceğiz. Beslenme üzerine istemeyeceğiniz kadar kaynak bulabilirsiniz. Sadece birkaç noktanın altını çizmek istiyorum.
Aşırı ya da sindirimi zor olan yiyecekler yediğinizde, kanınızdaki oksijen miktarının büyük bir kısmı bu besinleri sindirmek için kullanılır. Beyne giden oksijen miktarı azalır.

Bu da enerji seviyenizi, dolayısıyla canlılığınızı azaltır. Yemeklerden sonra ağırlık çökmesinin sebebi budur. Enerji seviyenizin yüksek kalması için yemekleri fazla kaçırmamalısınız, bir oturuşta daha az yemeye alışmalısınız.
Günde kaç bardak su içiyorsunuz? Çoğumuz enerji seviyemizin içtiğimiz su miktarıyla bir ilgisi olduğunu düşünmez. Oksijenden sonra en önemli gıdamız sudur. Günde sekiz bardak su**içiyor musunuz? Vücudumuz yeterince su almadan üst seviyedö çalışamaz.
Su oranı yükseli olan besinleri, yani meyve ve sebzeleri tercih edin. Bu besinlerin sindirilmeleri de daha kolaydır.
Meyve şekeri kana çok kısa bir zamanda karışır. Bu yüzden taze sıkılmış meyve suyu içtikten çok kısa bir süre sonra size enerji verir. Yalnız, meyve suyunu tok karına içmeyin. Midede mayalanma yapar ve sindirimi zorlaştırır.
Kilolar ile başınız dertte ise, ne yapmalısınız? Amacınız diyeti birkaç hafta ya da belli bir süre uygulamak yerine sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmak olmalı. Sağlıklı beslenmeyi bir yaşam biçimi haline getirmelisiniz.
Bazılarınız kilo vermeye çalışıyorsunuz, ama bir türlü başaramıyorsunuz. Asıl mücadele yiyeceklerle aranızda değil, sizinle sizin aranızda. Kendinizi o istediğiniz formda hayal edebiliyor musunuz? Kendinizi orada rahat hissedebiliyor musunuz? Bu sorulara cevabınız hayır ise, sadece sonuçlar üzerinde boğuşursunuz. Kilolarınızı bir verir bir alırsınız. İki ayda büyük emeklerle verdiğiniz kiloları on günde geri alırsınız.
Önce kendinizi sevmelisiniz, kendinize değer vermelisiniz, kendinize inanmalısınız. Karar vermelisiniz ve kararı-

niza sadık kalmalısınız. Kilonuzun kontrolünün elinizde olmasının güvenini ve hazzını yaşamalısınız. İstediğiniz kiloda kendinizi hayal edebilmelisiniz, neler giyebileceğinizi gözünüzün önüne getirebilmelisiniz. O anda hissedeceklerinizi

şimdi hissetmeye başlamalısınız. Hayatınızda nelerin değişeceğini görebilmelisiniz. Hedefinize ulaştığınızda alacağınız hazzı, o karşınıza çıkan tatlıyı reddederken yaşayabil-melisiniz. Sır herhangi mucizevi bir diyette değil, sır sizde. Mucize sizsiniz.

Spor

Eskiden insanlar hayatlarını kazanmak için bütün gün fiziksel olarak çalışmak zorundaydılar. Şimdi ise, uzaktan kumandalı televizyonlarımız var. Kumandayı bulamadığımızda kalkıp kanalı değiştirmek zorumuza gidiyor.

Çoğumuz yeterince hareket etmiyoruz. Siz fiziksel olarak ne kad^r aktifsiniz? isterseniz, bütün günün ne kadarını oturarak geçirdiğinizi hesaplayın. Alış-veriş merkezlerinde arabamızı park ederken, mutlaka girişe en yakın yerde olmalı. 40 - 50 metre ötedeki boş alanlara park etmek yerine, dakikalarca döner dolaşır, daha yakın bir yer ararız.

Hepimiz sporun fiziksel faydalarını biliyoruz. Ama bu sadece spor yapmanın kazançlarından bir tanesi. Egzersiz, sizi fiziksel olduğu kadar, zihinsel ve ruhsal olarak da güçlendirir. Günümüzde modern yaşamın üzerimizde yarattığı stres tartışılmaz. Stres bizi gerer ve sinirlerimizi tahrip eder. Sporun önemli bir faydası, stresin ve gerginliğin üzerimizden atılmasıdır. Nefes almak için uğraşırken, düşünceler önemini yitirir. Spor endişeyi uzaklaştırır. Spor yaparken biraz zor-lansanız da, bitirdikten sonra kendinizi harika hissedersiniz.

Spor yaptığınızda salgılanan endorfinler sizi rahatlatır. Bağışıklık sisteminiz güçlenir. Kolay kolay hastalanmazsınız, çünkü güçlüsünüz, enerji dolusunuz. Toplumumuzda sporu, maalesef sadece yaz ayları yaklaşınca düşünmeye başlarız. Sporu sadece dış görünüşünüz ya da forma girmek için değil, genel sağlığınıza katkıda bulunduğu ve enerji seviyenizi arttırdığı için gündelik ya-şantınızın bifparçası haline getirmelisiniz.

Spor yaptığınfeda," kaslarınız gevşer ve rahatlar. Duygusal ve ruhsal olarak da rahatlarsınız. Kendinize güveniniz artar. Kendinizi iyi Vıisseder ve daha iyi uyursunuz.

Eğer kırk yaşın üzerindeyseniz ve uzun bir zamandır spor yapmadıysanız, spora başlamadan önce bir doktora danışmalısınız. Belki basit bazı egzersizlerle ve yürüyüşlerle başlayabilirsiniz.

Profesyonel olarak bir spor dalıyla uğraşmıyorsanız, egzersizin amacı pestilinizi çıkarmak, sizi yorgunluktan öldürmek değil, sizi biraz yorsa da kendiniz iyi hissettirmektir. Olimpiyatlara hazırlanıyormuş gibi çalışmayın. Sporun amacı kan dolaşımınızı hızlandırıp biraz da ter atmanızı sağlamak. Yorgunluğunu bir iki gün üzerinizde hissedeceğiniz şekilde ya da gününüzü olumsuz yönde etkileyecek kadar yoğun çalışmayın. Takım oyunlarını tercih etmeniz, dostluklar kurmanızı ve daha keyifli bir şekilde spor yapmanızı sağlar. Fiziksel aktiviteyi arttırıp hayatınızın bir parçası haline getirin. Yürüyüşlere çıkın, bisiklete binin, dans edin, merdivenleri çıkın, yürüyebileceğiniz yere arabayla gitmeyin.

Spor yapabileceğiniz en iyi yatırımdır. Bu yatırımın geri dönüşü, büyüyerek size geri gelen enerji depoları olacak.

Soluma

Altmışlı yıllarda vücudumuzu hareket ettirip egzers yapmanın önemini anladık. Son yirmi otuz yılda beslenir konusuna önem vermeye başladık. Diyetler ve beslenm konusunda hepimiz adeta birer uzman olduk. Beslenmen önemini, hangi yiyeceklerin sağlığımıza yararlı olduğunu kokula giden çocuklarımız bile sayabilir. Bütün bunların c< vaplarını biliyoruz, her gün bu konuda gazetede bir yazı v< ya bir kitap çıkıyor. Bir besinimiz hariç; oksijen. Yemek y< meden haftalarca, su içmeden günlerce, ama nefes alm; dan sadece birkaç dakika yaşayabiliriz.

Yeni yüzyıla girilirken, solumanın önemi fark edilmey başlandı. Açık havada zaman geçirilmesi gerektiği vurgı landı. Kendinizi endişeli, stresli, gergin, tükenmiş ve yıprar mış hissediyor, dikkatinizi toplayamıyor, hatırlamakta güçlü

çekiyor ve baş ağrılarından şikayet ediyorsanız, üzerinizd sürekli bir yorgunluk varsa, birkaç basamak merdiven çıkt ğınızda nefes nefese kalıyorsanız, doğru solumanın bu sa^ dıklarımıza faydası olmayacağı yoktur. Ayrıca doğru sok mayla, zihninizi sessizleştirebilir, olumsuz ruh halinden ç kabilir, zekanızı ve fiziksel güzelliğinizi de geliştirebilirsiniz.
Derin nefes alarak, vücudunuzun ihtiyacı olan oksijeı yeterince alıyor musunuz? Oksijen sağlığımızın bir numara şartıdır. Yeterince oksijen almıyorsanız, vücudunuzun sağl ğı tam olarak yerinde değildir. Çoğumuz derin nefes almad ğımızdan, ihtiyacımız olan oksijeni yeterince almayız.
Daha fazla oksijen aldığınızda, her şey gözünüze farili görünmeye başlar. Stresli anlarımızda, paniğe kapılmada derin nefes aldığımızda rahatlarız. Yorulduğumuz zamar derin nefes alarak dinleniriz.

Hiç basketbol maçında faul atışları yapan oyunculara dikkat ettiniz mi? Atıştan hemen önce nefes alırlar. Ya derin nefes alıp da rahatlayan yaşlılarımızı fark ettiniz mi? Peki biz ne yapıyoruz? Gerildiğimizde, strese girdiğimizde ya da önemli bir olayın arifesinde, yani oksijene en çok ihtiyaç duyduğumuz bir anda kendimizi kasıp neredeyse hiç solumuyoruz.
Vücudumuzureve beynimizin sağlığı ile enerjisini etki-leyen temel faktörfenden piri solumadır. Soluma, insanların fiziksel enerji elde itmelerinin en önemli yollarından bir tanesidir. Vücudumuzun düzenli bir şekilde kana karışıp dağıtılacak oksijene ihtiyacı vardır. Kan dolaşımı sayesinde, oksijen vücudumuzun en ücra köşelerindeki hücrelere ulaşır. Ayrıca soluma ile vücudumuz temizlenir. Hücrelerimizin zehirli atıklarının ve ölü hücre kalıntılarının önemli bir kısmı soluma ile vücudumuzdan atılır.
Bir insanın, kanında belli bir oksijen yüzdesi vardır. Doğru solumayla, bu oranı yüzde on beş arttırdığımızda, vücudumuzun toksinleri dışarı atma hızında, sağlığımızda ve enerjimizde inanılmaz bir artış olur. (yüzde 100 den fazla) Aldığımız oksijen miktarını arttırmak içinse daha derin nefes almalıyız.
Siz nasıl soluyorsunuz? Omuzlarınız ve göğüs kafesiniz hareket ediyorsa, hatalı bir şekilde soluyorsunuz. Doğru soluma, diyafram solumasıdır; göğüs kafesi ve omuzlar oynatılmadan karın bölgesinin şişirilip indirilmesiyle solunur. Bu şekilde akciğerler maksimum seviyede havayla dolabilir.
Yeni doğan bebekler ya da çocuklar nefes alıp verirken, karınları hareket eder. Sağlıklı ve doğal olan, diyafram solması diye adlandırdığımız soluma şekli budur.

Neden çoğumuz nefes alma şeklimizi değiştirdik?
Çocukluğumuzun duygu fırtınalarında, baş edemedi ğimiz duygular yaşarken, nefeslerimizi tutarak kendimizi ko rumaya çalıştık. Bu bizde bir güvenlik duygusu yarattı. Bu gün bile yoğun duygular yaşadığımızda, solumamız kısıtlıyoruz, duygularımızı hissetmemek için kendimizi kası yoruz.
Bir başka nedense stres. Stresli olduğumuz anlardî göğüs kafesimizle nefes alıp veririz. En fazla oksijene ihtiya cimiz olduğunda, solumamızı daha da yavaşlatırız.
Etkenlerden bir diğeri ise beslenme alışkanlıklarımız dır. Yemekten tıka basa dolu olarak kalktığımızda diyafran ve ciğerlerimizin rahatça hareket edebileceği yeterince alaı kalmaz.
Duygular, soluk alıp verme şeklimizi değiştirir. Öt< yandan, soluk alıp verme şeklimizi değiştirerek de duygula rımızı değiştirebiliriz. Derin nefes aldığımızda, düşünceleri mizin hızı yavaşlar, netlik kazanır, daha çabuk ve doğru de ğerlendirmeler yapabiliriz.
Nasıl soluduğunuza dikkat edin ve daha derin nefe almaya çalışın. Soluduğunuz havada enerji kabarcıkları ol duğunu hayal edin ve bunları mümkün olduğunca içinizi çekmeye çalışın. Evinizi ve işyerinizi havalandırın, herfırsal ta açık havada zaman geçirin. Stresli bir durumla karşı kaı şıya kaldığınızda, derin nefes alıp vermeyi unutmayın.

Şimdi üzerinde duracağımız soluma alıştırmasını ons kez olmak üzere günde üç kez tekrarlayabilirsiniz. Nefes £ lıp verirken, 1-3-2 oranını uygulayın. Yani bir birim zs manda nefes alıyorsanız, üç birim zaman nefesinizi tutun v

iki birim zamanda nefesinizi verin. Soluğu burnunuzdan alıp ağzınızdan verin. Nefes alırken ciğerlerinizi tam doldurun, verirken de mümkün olduğunca boşaltın. Gündelik yaşamınızda 1-3-2 oranına uymasanız bile, en azından daha derin nefes alıp vermeye çalışın.
ilir, sağlığınızı geliştirip enerji seviye-
Bir süre sonra derin soluma sizde bir alışkanlık haline gelecektir. Günlerinizi daha derin soluyarak, en verimli ve olumlu şekilde geçin nizi arttırabilirsiniz.
Uyku *
'İyi bir kahkaha ve uzun bir uyku, doktorun kitabındaki en iyi tedavilerdir.'
İrlanda Atasözü
Samos Kralı Polikratos, Şair Anekron'a ödül olarak dört altın verir. Şair bu dört altınla ne yapacağını düşünmekten iki gece uyuyamaz. Ve sonunda altınları geri götürür ve şöyle der:
'Kralım altınlarınız çok değerli, ama uykum benim için daha da değerli...'
Bugünle yarın arasında uzanan köprünün adıdır uyku. İyi bir uyku, bugün yaşadıklarımızdan işe yaramayanları u-nutmamızı, yarın yaşayacaklarımıza ise dayanma ve mücadele gücü verecek olan enerji deposudur. Çoğumuz bu ince çizgiyi atlayıp, uykuyu önemsiz bir ayrıntı gibi düşünürüz.
Hayatımızın yaklaşık üçte birini uyuyarak geçiririz. U-yanık olduğumuz zamanı en iyi şekilde değerlendirmek için birçok şey öğrenir, uygulamaya çalışırız. Kendimizi nasıl geliştirebileceğimiz sorusuna yanıtlar ararız. Yetmiş beş yaşına kadar yaşayacak olsanız, bunun yaklaşık üçte biri, yani

yirmi beş yılı uykuda geçecek. Bu yirmi beş yılın, uyanık olduğunuz elli yılı nasıl etkilediğini hiç düşündünüz mü?
Günün 17 saati vücudunuzu zorluyorsunuz. Eklem yerlerine baskı uyguluyorsunuz. Vücudunuz birçok mikrop ve bakteriyle yüzleşiyor, yoğun stres ve baskı altına giriyor. Geri kalan 7 saatin vücudunuza ait olmasına izin verin. O bunu çoktan hak etti. Uzun bir günün sonunda vücudunuzun kendisini toparlamaya ihtiyacı var. Her kasın gevşemesine ve kendini bırakmasına izin verin. Savunma mekanizmasının da kendini yenilemeye ihtiyacı var. Aslında vücudunuz size ihtiyacı olan dinlenmeyi alıp almadığını söylüyor. Bu yüzden, iyi bir uykuyla ona teşekkür edin.
Peki, hiç sabah dinlenmemiş, hatta yatağınızdan daha yorgun, gergin, endişeli ve karamsar bir şekilde uyanıp güne başladığınız, hatta hiç yataktan çıkmamayı, güne hiç başlamamayı dilediğiniz bir gün oldu mu?
Heyecanınız ve enerjiniz kaybolmuş, bunun yerini ta-nımlayamadığınız bir karamsarlık almıştı. Dikkatinizi dağınıktı, yaptıklarınıza konsantre olamadınız. Yani o arzuladığınız farkı yaratacak itici güçten yoksun olarak bir gününüz geçti. Bu verimsiz geçen zamanı tekrar yerine koyamazsınız. Eğer sizi heyecanlandıran bir hedefiniz yoksa, en büyük darbeyi siz aldınız. Sabah kalktığınız gibi akşam yatmaya gittiniz. Yorgundunuz, gergindiniz, duyarsızdınız, tahammülsüzdünüz, her şey sinirinize dokundu. O gün adeta bir çöküntü yaşadınız.
Ya sabah iyice gevşemiş ve dinlenmiş olarak kalktığınızda nasıldınız? Adeta yeniden doğmuş gibiydiniz. Kendinizi bir tüy kadar hafif hissettiniz. Vücudunuzda stresten ve

gerginlikten eser yoktu. Hayata olumlu gözlerle bakıyordunuz, kendinizi güçlü hissediyordunuz.
Uyku sürenizden özveride bulunmayın, çalışmalarınızda^ verimliliğin azalması ve daha birçok şekilde uyku kendisini telafi edecektir. Her zaman dinlenmiş ve zinde iken daha olumlu, üretken ve yaratıcı olursunuz.

Daha enerjik olmamız için iyi bir uykudan daha basit bir reçete yoktur aslırçâa. Ama çoğumuz iyi bir uykuya hasretiz. İyi bir uyku vücudunuzu ve beyninizi şarj eder, dikkatinizi ve konsantrasyonunuzu arttırır. Daha güçlü ve olumlu bir ruh hali içerisinde olmanızı sağlar. Yaptığınız her şeyden zevk alırsınız.
Yatağa, güne başlamak istediğiniz gibi girin. Eğer gergin, endişeli ve karamsar bir haldeyken uyursanız, gece boyunca bilinçaltınız bu duygular üzerinde çalışır, olabilecekler üzerinde durur ve birbirinden yaratıcı senaryolar geliştirir. Sabah kalktığınızda ise kendinizi daha gergin, daha endişeli ve daha karamsar hissedersiniz. Başarısızlıklarınızı yatağa getirmeyin. Yatağa bir şampiyon olarak girin. Sabah ise, güne tekrar bir şampiyon olarak başlayacaksınız.
Biliyorum, o gün her şey istediğiniz gibi gitmedi. Pişmanlık duyduğunuz şeyler yaptınız, canınızı sıkan şeyler oldu. Ama hepsi geride kaldı. Siz elinizden gelenin en iyisini yaptınız. Uykuya dalmadan önce kendinizle barışın.
Yarını, olacakları ya da olabilecekleri düşünmeyin. Yapmanız gerekenlerle yarın ilgilenirsiniz. Sabaha kadar problemlerinizle vedalaşın. Üzerinizde bir sırt çantasıyla rahat uyuyamazsınız. Merak etmeyin, uyandığınızda problemleriniz hala orada olacaktır. Yarına ancak iyi bir uykuyla en iyi şekilde hazırlanabilirsiniz.

'Bütün yapabileceklerinizi yaptığınız zaman uzanın ve rahat bir uyku çekin. Tanrı her zaman uyanıktır.'
Victor Hugo
Çoğumuz uyurken bile kendimizi serbest bırakmıyoruz. Korkuyoruz, çünkü endişe ediyoruz. Hayata inanmalısınız, hayata güvenmelisiniz. Her şeyin yolunda gideceğine, hayatla başa çıkabileceğinize inanmalısınız.
İnsanların genelde sabah uyandığında düşündüğü ilk şey, tekrar yatağa girip uyumanın ne kadar güzel olacağıdır. Birçok insan yataktan kalkmadan bile o gece kaçta yatağa gidebileceğini düşünür.
Yatmadan önce düşüneceğiniz son şey, sabah uyandığınızda kendinizi harika hissedecek olmanız olsun. Uykuya dalmadan önce bilinçaltınıza giren son düşünceler bunlar olsun.
İşe ya da önemli bir randevuya gideceğiniz gün geç .uyandığımda ya da alarm saati sizi uyandırmadığında, yaptığınız ilk şey nedir? Hemen kalkıp yataktan fırlarsınız, anında hareket edersiniz. 'Çok yorgunum. Keşke bir an önce akşam olsa.' demezsiniz. Yataktan birden kalkar ve hemen hareket etmeye başlarsınız. Kendinizi akşam bu şekilde u-yanmaya programlarsanız, aynı enerji ve canlılıkla yataktan kalkarsınız. Birkaç saniyede yataktan kalkmış olduğunuzu görürsünüz.
Yeterince uyunup da sabah yorgun kalkılmasının bir diğer sebebi de yatmaya yakın yemek yenmiş olunmasıdır. Yatmadan önceki üç saat içerisinde fazla bir şey yemeyin. Aksi takdirde, vücudunuz siz uyurken sindirime büyük bir enerji harcar. Bu da tam olarak dinlenmenizi engeller.

Düzenli saatlerde yatın ve kalkın. Hangi saatte yatarsanız yatın, hep aynı saatte kalkın. Hafta sonları sabah uykusunu fazla uzatmayın. Uyku düzeninizi fazla bozmamalısınız.
Düzenli spor, üzerinizdeki stresi ve gerginliği atmanızı sağlar ve uyku düzenine katkıda bulunur.
Büyüklerimiz, 'Erken yat erken kalk.' demiştir her zaman. Sabahın büyülü rjr dinginliği vardır.
Hayatınıza renk getiriri, farklı şeyler deneyin. Hafta sonlarınızı planlayın, öğleye kadar uyuyup sonrasında bir hipermarkete ve sinemaya gitmekten ve paparazzi programlarını izlemekten ibaret olmasın.
Farklı çevrelere girin. Sosyal çevrenizi sürekli aynı küçük grupla sınırlandırmanız tatminsizlik, duyumsuzluk ve tekdüzelik yaratır. Farklı meslek gruplarından insanlarla tanışın. Kendinize hobi edinin. Amaçlarınız ve hedefleriniz olsun. Hayatı dolu dolu yaşayın.
Uyku düzeninizde ya da kalitesindeki en ufak bir değişikliğin günlük yaşantınız üzerinde büyük bir etkisi olacaktır. İyi uyuduğunuzda, güne enerji ve umutla

başlayacaksınız. Hayallerinizi gerçekleştirecek güce sahip olacaksınız ve hayatınız size heyecan verecek.

Ll II LJ

ZENGİNGİNLİK, BAŞARI ve SEVGİ
Bir kadın, evinden dışarı çıkar ve uzun beyaz sakallı üç yaşlı adamın evinin önünde oturduklarını görür. Onları tanımaz, v
'Ben sizi wjımıy6rum ama aç olmalısınız.' der. 'Lütfen içeriye gelin ve bir şeyler yiyin.' 'Evin erkemi içerde mi?' diye sorar adamlar. 'Hayır.' der kadın. 'O dışarıda.' 'Öyleyse içeri gelemeyiz.' diye cevap verirler. Akşam olup kadının kocası eve geldiğinde, kadın baş-' ından geçenleri kocasına anlatır. 'Git onlara söyle ben evdeyim içeri gelebilirler.' der. Kadın dışarı çıkar ve onları içeri davet eder. 'Hepimiz aynı anda içeri girmeyiz.' der yaşlı adamlar. Kadın öğrenmek ister; 'Niye giremezsiniz?' Yaşlı adamlardan bir tanesi açıklar: 'Onun adı ZENGİNLİK' der ve bir arkadaşını gösterir, bir diğerini işaret eder, 'O BAŞARI, ben de SEVGİ.' Sonra ekler; 'Şimdi içeri gir ve kocanla konuş, hangimizi evinizde istersiniz?' Kadın içeri girip söylenenleri kocasına anlatır. Adam duyunca neşelenir. 'Ne güzel!' der, 'Madem öyle, Zenginliği içeri çağıra-(hm ve evimizi zenginlikle doldursun.' Karısı itiraz eder;
'Canım, niçin Başarıyı çağırmıyoruz?' Bu sırada konuştuklarını evin diğer köşesinde bulunan gelinleri duyar. Zıplayarak gelir ve kend fikrini söyler. 'Sevği'yi çağırsak daha iyi olmaz mı? Evimiz sevgiyle dolar!'
Gelinimizin önerisini dikkate alalım.' der adam karısına.
«
'Dışarı çık ve Sevgiyi bizim misafirimiz olması için davet et.'
Kadın dışarı çıkar ve üç yaşlı adama sorar; Hanginiz Sevgi? Lütfen içeri gel ve misafirimiz ol'. S^vgi ayağa kalkar ve eve doğru yürümeye başlar. Diğer iki yaşlı adam da onu takip eder. Kadın şaşır- ' mış bir şekilde Zenginlik ve Başarıya sorar: 'Ben sadece Sevgiyi davet ettim, siz niye geliyorsunuz?'
Zenginlik ve Başarı bir ağızdan cevap verirler: 'Eğer Zenginlik ya da Başarıyı davet etmiş olsay- ı dm diğer ikisi dışarıda kalırdı, ama sen Sevgiyi davet / ettin. O nereye giderse biz de oraya gideriz. Nerede / Sevgi varsa, orada Başarı ve Zenginlik de vardır!'

İnsanlarla ilişkimiz, gözümüzü dünyaya açtığımız anda başlar ve hayatımızın sonuna kadar sürer. Dünyanın neresinde olursa olsun, başarılı ve mutlu insanlara baktığımızda, insanlarla iletişimde birer dahi görürüz, insanlarla ilişkileriniz geliştiği oranda, mutluluğunuz, hayattan aldığınız doyum, iş hayatınızdaki başarı ve geliriniz de artacaktır.
İşten ilişiği kesilen on bin kişi üzerinde yapılan araştırmada, yüzde seksen beşinin işten ayrılma nedeni, diğer çalışanlarla iyi ilişkiler kuramamalarıydı.
İlişkilerimizi Nasıl Geliştirebiliriz?
Kendinizi ne kadar iyi hissederseniz, kendinizi ne kadar severseniz, diğer insanları da o kadar sevip, kabul edip saygıyla davranırsınız.
Özgüvenimiz düşük olduğunda, her şey ve herkes canımızı sıkar. İnsanlarla olan diyaloglarımız bozulur.
Özgüvenimiz yüksek olduğunda ise, kendimizi, hayatı ve insanları severiz. Başkalarıyla birlikte olmaktan keyif alırız. Bunun ışığında, iletişim kurarken yapabileceğiniz en yerinde şey, insanların özgüvenlerini arttırmaya çalışmaktır.

Yüksek bir özgüvene sahip olan kişi, doğal olarak v bir çaba sarf etmesine gerek kalmadan insanlarla iyi ilişkile re sahip olur.
Tanıdığınız herkesin özgüveni olması gerekenin altır dadır. Herkes kendini daha değerli görüp daha çok sevme ister, kendini daha iyi hissetmek ister. En üst

başarı seviyesindeki insanların bile daha fazla ve tekrar tekrar perçinle nen bir özgüvene ihtiyaçları vardır.
Durum buysa ve hepimiz aynıysak, günlük olarak öı güvenimizi arttırıp destekleyecek şeylere ihtiyaç duyuyo sak, başkalarının özgüvenini arttırdığımızda, insanlarla ola ilişkilerimizi geliştirebiliriz.
Peki, insanların kendilerini iyi hissetmeleri için ne yz pabiliriz? Ya da insanlar bize nasıl davrandıklarında kend mizi iyi hissederiz? Bunu tek bir cümleyle özetleyebiliriz: ir sanların kendilerini önemli hissetmelerini sağlayın. Bunu i çarsak, insanların kendilerini önemsiz hissetmelerine yi açacakw şeyi hiçbir zaman yapmayın.
İnsanları nasıl önemli hissettirebiliriz?
Oldukları gibi kabul edin.
Ey Tanrım, beni otuz gün bir adamın pabuçları cinde dolaştırmadan, onun hakkında hüküm ve
meme izin verme.
Kızılderili Atasöz
Karşınızdaki kişiyi içtenlikle ve koşulsuz bir sekile kabul etmelisiniz. Hiçbir yargılama yapmadan, fikir yürütıru den, suçlamadan ya da ayıplamadan. Düşünceleri, haya bakış açıları, giyinme tarzları, konuşma şekilleri sizde farklıysa da, onları olduğu gibi kabul edin.

Biz genelde ne yaparız? Sadece bizim gibi olanları, bizim gibi düşünenleri, bizim normal diye tanımlamalarımıza uyan insanları kabul ederiz. Esas bizden farklı olan insanları oldukları gibi kabul etmeliyiz.
Kabulü göstermenin en basit ve net yolu sadece gü-lümsemektir. Gülümsemek için on iki kas, somurtmak içinse yüz üç kas çalıştırmak gerekiyor. Gülümseme, bir mimikte bin kelime barıfldırırr Başka bir insana gülümsediğinizde, ona söylediğiniz şud§r:JSenV değerli ve önemli olarak görüyorum ve seni olduğuç gibi kabul ediyorum.'
Takdir edin. İnâanların iyi yönlerini ortaya koyun. Biz genelde ne yaparız? Sadece olumsuz yönlere odaklanırız. Eşimizin, çocuklarımızın ve arkadaşlarımızın olumsuz yönlerini ya da hatalarını bulup dile getiririz. Başkaları da size öyle davranmıyorlar mı? Bir hata ya da başarısızlığınızda, herkes hatalarınıza işaret eder, konuştukça konuşur. Ama ö-nemli bir başarı elde ettiğinizde, hiçbir şey yokmuş gibi davranırlar.
Burada pohpohlamaktan bahsetmiyoruz. Takdiriniz içten olsun, samimi olmadan asla takdir etmeyin. 'Sen iyi bir insansın.' demek bir şey ifade etmez. Bu tür övgüler içten yapılmış olarak görülmez ve ciddiye alınmaz. Ayrıntılı olun. Başkaların yaptığı iyilikleri mutlaka içten bir şekilde takdir edin. Takdir ettiğiniz insanların gönlünde taht kurarsınız. Takdir ettiğinizi unutmazlar. Başarınızı içtenlikle isterler ve size her zaman yardımcı olmak isterler. Çünkü siz ona ve yaptıklarına değer verdiniz. Neden en yakınınızdaki insanı hemen takdir edip, bunun sihirli etkisini görmüyorsunuz?
İltifat Edin. İnsanlara kişisel özellikleri ya da sahip oldukları eşyalar için iltifat edebilirsiniz. 'Çok cömertsiniz.',

'Bugün gerçekten çok sıkı çalışıyorsun.', 'Çok enerjiksin.', 'Bugün formundasın.' şeklinde olabilir.
Etrafımızda bulundurduğumuz eşyalarla duygusal bir bağ kurarız. Birisi arabamıza, kıyafetimize, evimize, işyeri-mize ya da buradaki eşyalarımıza iltifat ettiğinde, bu her zaman hoşumuza gider.
Her gün en az üç kişiye iltifatta bulunmaya karar verin. Kendinizi harika hissedeceksiniz, iltifat etmek, en az iltifat görmek kadar kendimizi iyi hissettirir. Unutmayın, her zaman edilebilecek yeterince iltifat vardır.
'Cengiz hocam, benim hiç vaktim yok. O kadar meşgulüm ki!'
Birisini övmek ne kadar sürer? Karınıza 'Seni seviyorum.', 'Müthişsin!' demek ne kadar sürer? İşçinize, İyi bir iş çıkarıyorsun. İşinin kıymetini biliyorum.' demek ne kadar sürer?

Eleştirmeyin. İnsanları eleştirmeyin. Yıkıcı eleştiri kadar insanın kişiliğini bozan, özgüven ve moralini aşağıya çeken başka bir şey yoktur.
Hiçbirimiz yanlış olduğunu bile bile bir şey yapmaz. O anda sahip olduğumuz bilgiyle, sadece doğru olduğuna i-nandığımız şeyleri yaparız. Zihnimizde mantıklı bir teoreme yerleştirmeden, bir şeyin doğru olduğunu kanıtlamadan yapmayız. En ciddi suçları işlemiş olan insanlarla konuşulduğunda bile, örneğin, seri cinayet işleyenlerle, mutlaka kendilerine göre bir mantık yürütürler. Yaptıklarının o durumda kabul edilebilir ve doğru olduğunu anlatıp kendilerini savunurlar.

Bu yüzden eleştirmeyin. Öncelikle hiçbir işe yaramaz. Sadece karşınızdakini kızgın bir hale getirir ve kendini kötü hissettirir. Diyaloglarınızda eleştirilere son verin. Eleştirilerimizin çoğu gereksizdir ve kişiyi hedef alır. Eleştirmeniz şart ise, uygun bir dille davranışı e-leştirin, kişiyi değil.
Buna paralel olarak, kimseyle tartışmamaya özen gösterin. Birisiyle tartıştığımız 2aman aslında şunu söylüyoruz; 'Senin düşüncelerin.^senin fikirlerin, senin değerlerin, hayatın boyunca öğrendiğin her şey anlamsız ve sen de yanlışsın.' insanlar yanlış olduklarının söylenmesinden nefret e-derler. Kendimizi düşündüğümüzde, bırakın bir başkasının yanlışımızı ortaya çıkardığı zamanı, bazen kendi kendimize bile yanlış yaptığımızı kabullenmekte zorlanırız. Bazen de, her zaman doğru olma konusundaki dayanılmaz arzumuzdan ödün verip, sosyal ilişkilerimizi güçlendirebiliriz.
İyi bir dinleyici olun.
Bilinçaltımız her saniye milyonlarca veri algılıyor. Bu verilerin hepsini aynı anda bilinçli olarak fark ediyor olsaydık, herhalde akıl hastası olurduk. Sadece bir kaçına birden dikkat edebiliriz. Bunlar da bizim için o anda önemli olanlardır. Buna bağlı olarak, birilerine dikkatimizi verdiğimizde, onlara bizim için önemli olduklarını hissettirmiş oluruz.
Hayatımızda en çok sevdiğimiz, güvendiğimiz, takdir edip saygı duyduğumuz insanlar, bir şey söylemek ya da kendimizi ifade etmek istediğimizde, bizi en dikkatli dinleyen insanlardır.

Dikkatimizi verip aktif bir şekilde dinlemek disiplin gerektirir. Zihnimiz dakikada 450 - 500 kelime anlayabilecek kapasitede çalışır ve her insan dakikada 100 - 150 kelime hızla konuşur. Yani, başkası konuşurken, zamanın üçte ikilik kısmında başka şeyleri düşünebilme kabiliyetine sahibiz ve eğer bilinçli olarak ne söylediklerine konsantre olmazsak, rahatlıkla kendimizi başka şeyleri düşünürken bulabiliriz.
Temel'in deniz yolculuğu yaptığı gemi batmış. Dünyanın en güzel mankenlerinden biri olan bir yolcuyla birlikte kurtularak bir adaya çıkmışlar. Baş başa kalıp uzun süre geçirince karı koca hayatı yaşamaya başlamışlar. Ancak Temel hiç mutlu görünmüyormuş. Bir gün güzel kadın dayanamamış ve sormuş:
'Seni hiç anlamıyorum.'demiş. 'Ben milyonlarca erkeğin arzuladığı, dünyanın en güzel kadınlarından biriyim. Senin için her şeyi yapıyorum. Ama seni mutlu edemiyorum. Ne yaparsam seni mutlu edebilirim?'
Temel, 'Kolay' demiş, 'Al şu yeleğumi giy, bir de şu otlardan yapacağım bıyuğı takıver.' Güzel kadın yeleği giymiş; bıyığı takmış. Temel askerlik arkadaşı gibi kolunu güzel kadının omuzuna atmış ve şöyle demiş: 'Ula Tursun, bilir misun ben her cün kiminle birlikte olayrum!'
Biz de mutluluklarımızı paylaşacak birilerini aramaz mıyız?
Birisi yaptığı bir şeyi anlatırken, bazen söze karışıp o konuda kendi yaptıklarımızı anlatmaya başlarız. Sürekli kendinizden bahsetme isteğinizi dizginleyin. Bırakın başkaları sizi övsün. Öneminizi anlatmaya çalıştığınızda, diğer kişinin önemli olmadığını da aynı anda vurgulamış olursunuz.

Üç çocuk oturmuş, 'Benim babam seninkini döver.' muhabbeti yapıyordu.

'Benim babam' dedi biri ve devam etti: 'O kadar hızlıdır ki, bir ok attığında oktan önce hedefe varır.'
'Bu da bir şey mı", dedi diğeri, 'Benim babam tabancasıyla ateş eder, sonra da mermiden önce hedefe varır.'
'Bırakır? bunları yaa', dedi üçüncüsü, 'Benim babam memurdur, mesaiâfl8:00*de biter ve o 16:45'te evde olur.'
İnsanların size dostça davranacağını varsayın. İlk
adımı atma konuâunda riske girin, karşıdan beklemeyin. Sizden hoşlanmayabileceği düşüncesini kafanızdan silip a-tın. Başkaların hakkınızda ne düşündükleri konusunda kaygılanmayın. Sizi düşünmüyorlar, sizin onlar hakkında ne düşündüğünüzü merak ediyorlar. Hepimiz insanız hepimiz dostluk istiyoruz, fark edilmek istiyoruz. Riske girin, dostluk elini önce siz uzatın. Kaybettiğinizden çok kazanacaksınız.
Kendimize Duyduğumuz Güveni Nasıl Geliştirebiliriz?
1. Duruşunuz dik olsun. Duruşunuz dik olursa, Hayattan korkmuyorum ve hayatı kucaklıyorum.' demiş olursunuz. Ralph VValdo Emerson'un bir sözünü hatırlayalım: 'Ne olduğunuz o kadar yüksek sesle konuşuyor ki, ne dediğinizi duyamıyorum.'
2. İmkanlarınızın elverdiği ölçüde dış görünüşünüzü iyileştirin. Görünümünüz hem size, hem de başkalarına çok güçlü mesajlar yollar. Kilonuz fazla ise, kilolarınızdan kurtulduğunuzda kendinizi daha iyi hissedeceksiniz. Şık giyinin. Bütçenizi aşın demiyorum, ama giyiminize özen göste-
rin. Ekonomik koşullarda da şık giyinebilirsiniz. Bunun nasıl olacağı konusunda emin değilseniz, tavsiyeler alabilirsiniz. Görünümünüzü geliştirmeniz, hem sizin kendinize, hem de başkalarının size olan bakış açısının olumlu yönde değişmesini sağlayacaktır.
Şık bir kıyafet giydiğimde (gayet uygun bir fiyatla bir araya getirdiğim), yansımasını düşüncelerimde, davranışlarımda ve insanların bana olan tepkilerinde net bir şekilde görebiliyorum. Sıradan giyindiğiniz bir gün ile oldukça şık giyindiğiniz gün sokağa çıktığınızda, insanların size olan tepkilerini kendiniz değerlendirin. Alışverişte, bankada işiniz: hallederken ya da bir şeyler içmek için bir yere oturduğunuzda, insanların size yaklaşımları farklı olacaktır.
3. Dikkatinizi kendi üzerinizden alın. İnsan ilişkilerinde sıkıntı yaşamamızın en önemli nedenlerinden bir tane si dikkatimizi kendi üzerimizde tutmamızdır. Kendimize o daklanırız. Utangaçlık, sürekli kendimize dikkat etmemizder ve başkalarının da her an bize dikkat edip bizi yargıiadıklar düşüncesinden kaynaklanır. 'Acaba karşıdaki kişi benimle ilgili ne düşünüyordur?' diye sürekli bir tedirginlik yaşarız. Bı şekilde nasıl rahatlayıp kendimiz olabiliriz ki? Hayatın tadın; nasıl varabiliriz? Evden dışarı çıktığımız anda gerilmeyi başlarız. Dikkatinizi kendi üzerinizden alıp başkalarına verin
Kendini rahat bırakmazsan, her an reddedilme korku suyla yaşarsın. Elbette akşam kendini kötü hissedersin. Kır kayak nasıl yürüdüğüne dikkat ettiğinde, yürüyemez olmuş Sen de attığın her adımı tartarsan, enine boyuna düşünül sen, doğallığını yok edersin. 'Yürüyebileceğin gibi yürüye mezsin.' Ondan sonra sürekli 'Neden öyle yaptım, nede böyle yaptım, neden onu söyledim, neden onu söyleme

dim?' dersin. Dünyanı kendine zehir edersin. Kendin olmanın özgürlüğünü ve hafifliğini yaşa.
Bazı kitaplarda yürüme hızınızı arttırırı der. Daha mı i-yisi, gidecek bir yeriniz ve yapmanız gerekenler olsun. Hedefleriniz varsa ve bu uğurda çalışıyorsanız, zaten kendinizi düşünmeye vaktiniz kalmaz. Kendinizle uğraşmazsınız. Yani doğallığınızı kazanırsınız ve bu sayede gerçek benliğinizi ortaya dökebilirsiniz.
4. Yapmanîz gerekenleri yapın. Bir şeyi yapmanız gerekiyor ve onu jurnal ediyorsanız, kendinize duyduğunuz güveni ve saygıyı zedelersiniz.
5. Hedefler saptayın ve günlük ilerlemeler kaydedin. Nereye gittiğinizi bilin. İnsana daha fazla güven verebilecek çok az şey vardır.
6. Söz alın. Düşüncelerinizi söylemekten; sınıftayken, bir toplantıdayken ya da bir grupla birlikteyken söz almaktan çekinmeyin. Konuşmadıkça bir şeyler söyleme

konusundaki tereddütünüz artar. Dolmuşta, otobüste, benzin alırken veya sırada beklerken insanlarla sohbet edin. Dünyanın en zeki şeyini söylemek zorunda hissetmeyin kendinizi. Selam verin, havadan sudan konuşun. Marketteyken, asansördeyken insanlara bir şeyler söyleyin.
7. Gevşeyin, gardınızı indirin, sevgiye açık olun, hayatı içinize çekin.
8. Okuyun, genel kültürünüzü arttırırı. Futbol, papa-razzi ve popstar konularının dışında konuşacak bir şeyleriniz olsun.
9. Spor yapın. Spor esnasında salgılanan endorfinler hem sizi güçlendirecek, hem de rahatlatacaktır. Spor üzeri-
nizdeki gerginliği atmanıza yardımcı olur, dinginlik sağla^ güven verir. Sporun fiziksel olduğu kadar, zihinsel ve ruhu faydaları da vardır. Depresyon yaşayan insanlara doktor psikologların ilk tavsiyesi hareket etmeleri ya da spor ye maları yönündedir.
10. Yürüyüşünüz, kendinize duyduğunuz güve göstersin. 'Kendimle gurur duyuyorum.' desin. Gurur di malısınız da, çünkü bir şeyleri değiştirme cesaretini göste yorsunuz. Dışarıda ve televizyonda, insanların yürüyüşleri dikkat edin. Kimler kendileriyle gurur duyuyor?
11. Serinkanlı olun. Yaşadığınız ana odaklan Geçmişle gelecekte yaşamayın. Zihninizi yavaşlatıp ding liginizi koruyun.
12. Ses tonunuza dikkat edin. Ses tonunuz sizinle gili önemli ipuçları verir. Sesinizi sadece siz mi duyabiliy sunuz? Kendine güvenen insanların sesi daha yüksek çık:
13. Gülümseyin. Ama bu gülümseme sadece yüzı sel mi'mıklerle olmasın. İçten gülümseyin, ruhunuz gülüm: sin. İçten bir gülümseme gözlere yansır.
14. Göz teması kurun. Kendine güvenmeyen insar gözlerini kaçırırlar. Tabi ki, bu karşımızdaki kişiye gözlerin hiç ayırmadan bakmak anlamına da gelmiyor. Yine dışar ya da televizyonda izlediğiniz programlarda, kişilerin ç temaslarını gözlemleyebilirsiniz. Kendini güvende hissetr yeni ya da o anda rahat olmayanı fark edebilir misiniz? K dine güvenen ve rahat olan kişi, karşısındakinin gözler nasıl ve ne sıklıkta bakıyor?
15. İster erkek olun ister kadın, sıkı bir el tutu nuz olsun. Tokalaşırken sadece el uzatılmaz, karşılıklı r

saj alışverişi de yapılır. Tokalaşırken sadece elinizi uzatmanız, karşıya sizinle ilgili karışık mesajlar yollar. Karşınızdaki kişiye, 'Bende hayat var!' mesajını verin.
16. Sosyal ortamlarda bulunun, insanlarla tanışın.
Değişik aktivitelere katılın. Farklı şeyler deneyin. Sadece u-fak bir çevrede yaşamayın.
17. Olumlu ve kendine güvenen insanlarla arkadaşlık edin. ©lumşuz arkadaşlarınızla o kadar sık görüşmeyin. Sürekli ağlayıp sızlanan duygusal vampirlerden kaçının. ^
18. Sevgi elim* önce siz uzatın. Riske girin. Büyük bir ihtimalle karşınızdaki kişi de kendini sizin hissettiğiniz gibi hissediyordur. Bunu birkaç kez deneyip olumlu tepki aldığınızda, insanlarla diyaloglarınızda kendinizi daha rahat hissedeceksiniz.
19. Enerji seviyenizi arttırın. Fizyolojik olarak kendinizi iyi hissettiğinizde, kendinize olan güveniniz artacaktır. Bunun için beslenmenize ve uykunuza dikkat etmelisiniz. Spor yapmalısınız, derin nefes almalısınız. Yorgun, uykusuz veya kendinizi enerjik hissetmediğiniz zamanlarda kendinize olan güveninizin azalacağını bilin.
Birbirlerinin kusurlarını affedemeyenler, uzun süre dost kalamazlar.
Ralph VValdo Emerson Büyük bir insan olun, ufak tefek şeylere kırılmayın.
Birisi size yolda selam vermediyse, sizi görmemiştir. İnsanların mükemmel olmalarını beklemeyin. Onları kusurlarıyla kabul edin.

İyi geçinme, iki kimsenin kusursuz olmasıyla değ* birbirlerinin kusurlarını hoş görmesiyle olur.

A.Toquev
İki arkadaşın yolları çöle düşmüş günün birinde. E süre sonra aralarında bir tartışma çıkmış. Birinin diğerini t< katlamasıyla neticelenmiş bu münakaşa. Tokat yiyen inciı miş ve kuma şöyle yazmış: 'Bugün en iyi arkadaşım bar bir tokat attı.'
Yürümeye devam etmişler. Bir vahaya varmışlar ve £ önce tokatlanan, şimdi de çamura saplanmış. En yakın a kadaşı bu kez onu ölümden kurtarmış. O ise kendine geliı ce bir taş bulup üstüne şöyle yazmış: 'Bugün en yakın ark; daşım hayatımı kurtardı.'
Diğeri meraklanmış. Neden ilk seferinde kuma, sonn kinde de ise taşa yazdığını sormuş. Şöyle yanıtlamış diğe 'Biri beni incittiğinde onu kuma yazmalıyım ki bağışlayıcıl rüzgârları hemen silip götürsün onu. Biri bana iyilik yaptığı da onu^Dİr taşa kazımalıyım ki onu hiçbir rüzgâr alıp götü meşin.'
Kendinize inanmaktan vazgeçmeyin.
Size bu konuda, gerçek yaşanmış bir hayat hikâyesi aktarmak istiyorum:
'On beş yaşında, iki metre beş santim boyunda, elli i kiloydum. Boyuma rağmen zayıf ve güçsüzdüm. Hiçbir z man arkadaşlarımla beysbol ve koşu oyunlarında yarış mazdım. Balta suratlı diye alay ederlerdi. O kadar endişı ve kendimin farkındaydım ki, insanlarla tanışmaktan ölesh korkardım. Çok ender tanışırdım da.

Bütün gün ve günün her saati uzun, zayıf ve güçsüz vücudumu derin derin düşünürdüm. Aklımdan başka bir şey geçiremezdim. Utancım ve korkum o kadar şiddetliydi ki, anlatmam imkânsız.
Annem öğretmendi. Nasıl hissettiğimi biliyordu. Bana 'Oğlum, bir eğitim alman gerekiyor. Hayatını aklını kullanarak kazanmalısın, çünkü vücudun senin için her zaman bir handikap olacak.' derdi.
Annemin beni üni^^siteyö yollayacak parası olmadığını bil-diğimden, kendi yolumu bulmam gerekiyordu. Bu yüzden, bir kış kokarca avladım. Bahara dört dolara sattım. Bununla da iki buzağı aldım. Sonbahara kırk dolara sattım. Buradan kazandığım parayla başka bir şehirdeki üniversiteye başladım. Annemin diktiği kahverengi gömleği giyiyordum. Kiri göstermesin diye kahverengi kumaştan yapmıştı. Bir zamanlar babamın giydiği bir iki kıyafeti de giyiyordum. Ne babamın kıyafetleri boyuma uymuştu, ne de giydiğim ayakkabıları. Ayakkabıları giydiğin zaman elastiki kısımları genişleyen türdendi. Ama elastik bantları çoktan gevşemişti. Bantları o kadar gevşekti ki, yürürken neredeyse ayağımdan düşüyordu.
Diğer öğrencilerle görüşmeye utanırdım. Bu yüzden odamda tek başıma oturup çalışırdım. Hayattaki en büyük arzum, üstüme uyan kıyafetler almaktı, giymekten utanmayacağım kıyafetler.
Bir süre sonra gelişen bir olay endişemi ve kompleksimi yenmeme yardım etti. Bu olay bana hayatımın geri kalanını tamamen değiştirebilecek cesareti, gücü ve güveni verdi.
0

Kasabada yılda bir düzenlenen bir fuarda olmuştu bu. Annem fuarda düzenlenecek olan bir konuşma yarışmasına katılmamı istedi. Bana göre bu inanılmaz bir fikirdi. Bırakın bir topluluğa konuşmayı, tek bir insanla konuşmaya cesaretim yoktu. Ama annem bana öylesine inanıyordu ki. Benim için büyük hayalleri vardı. Kendi hayatını benim için yaşıyordu. Onun inancı yarışmaya katılmamı sağladı. Hakkında konuşma yapabileceğim en son konuyu seçtim. Amerika'm^ liberal sanatı. Konuşmaya hazırlandığım zaman ne dernek olduğunu bilmiyordum. O kadar ö-nemli değildi. Konuşmayı dinleyecek insanlar da bilmiyordu.
Süslü konuşmamı ezberleyip ağaçlara ve ineklere karşı yüz kez prova yaptım. Annem için çok iyi bir konuşma yapmak istiyordum. Büyük bir heyecanla konuşmuş olmalıydım ki, birincilik ödülüne hak kazandım. Olanlara inanamı-yordum. Dinleyenlerden büyük bir alkış koptu. Daha önce benimle alay eden çocuklar

yanıma gelip, 'Yapabileceğini biliyorduk.' dediler. Annem bana sarılarak ağladı. Geriye dönüp baktığımda, o yarışmayı kazanmamı, hayatımın dönüm noktası olarak görüyorum. Yerel gazeteler ön sayfalarında, benimle ilgili yazılar yazarak, geleceğimin çok parlak olduğunu söylüyordu.
On dokuz yaşındayken, VVilliam Bryan'ın Başkanlığa seçilmesi için yirmi sekiz konuşma yaptım. Bryan'ın adına konuşma heyecanı bende politikaya atılma arzusu doğurdu. Sonunda ABD senatosuna seçildim.
Bir zamanlar giydiği uyumsuz kıyafetlerden utanan Elmer Thomas, ABD senatosunun en iyi giyinen adamı seçildi. _

Daha önce, birkaç günlük olan ikiz kız bebekler h; kında hayret verici bir hikâye duydum. Biri ciddi bir kalp hatsızlığıyla doğmuştu ve yaşaması beklenmiyordu. Birh gün geçmiş ve bebeğin durumu kötüleşmeye devam ediy du; ölmesi yakındı. Bir hemşire hastane kurallarını çiğne^ bebekleri ayrı ayrı bölmelerde tutmak yerine aynı bölme koymak için izin istedi. Çok üzücü bir durumdu, ancak : rumlu doktorlar tıpkı annelerin rahminde olduğu gibi, onl yan yana aynı bölmeye koymaya razı oldular.
Bir şekilde, sağlıklı bebek ilerleyip kolunu hasta k deşinin boynuna attı. Çok geçmeden ve görünürde hiç sebep yokken, hasta bebeğin kalbi düzenli atmaya ve leşmeye başladı. Tansiyonu normale döndü. Ateşi de bı takiben düştü. Yavaş yavaş iyileşti ve bugün her ikisi sağlıklı çocuklar.
Bir gazete, çocukların sarılmış halde çekilen fotoğı lan ile yaptığı haberi, 'Kurtaran Kucaklama' başlığı altır yayıncı.
Bugün birinin senin kucaklamana ihtiyacı var. Birisi senin sevgine ihtiyacı var. Sevgi başlayınca, bir çığ gibi büyür. İlk adımı siz a İnsanları sevin. Sadece ünlüleri ve sevilenleri değil, se meyenleri de sevin. Başkalarına hayatınızı verdiğiniz zan hayatınızın bir değeri ve anlamı olur.
Hayatın amacı sevgi dolu ilişkiler geliştirmektir. Ha timizin herhangi bir noktasından geriye baktığımızda, değerli ve anlamlı tecrübelerimiz, ilişkilerimizin kalitesi iç sindedir. Hayatımızda her türlü parasal, iş hayatına ait ya politik başarı kazandığımızda, eğer sevgi dolu ilişkiler gel remediysek, o oranda başarısız olduk demektir. Sevgi c

ilişkiler geliştirmenin yolu, kendimizi sevip, kabul edip değer vermemizden geçiyor. Dışarı ne kadar sevgi verirseniz, o kadar size geri döner. Ancak kendimizi sevip başkalarını sevmeyi öğrendiğimiz zaman, o arzuladığımız geleceği yaratabiliriz.
Her şey gönlünüzce olsun. Sevgilerirnje, Cengiz Erşahir? 27.09.2007

Yazarla İletişim:
www.cengizersahin.n0t
www.gerceksir.com
PK 612 Yenişehir - Ankara

Adeta ben kitabı değil, kitap benim ruhumu okudu. Sanki *" beni tanıyan birisi tarafından yazılmıştı.
Sevgi Durmuş - Konya
Hacı Murat' a bir yarış arabası motoru takarsanız ne olur? İşte bu kitabı okuyunca insan kendini öyle hissediyor.
Dursun Polat
Kendimi dünya kupası finaline çıkacak bir futbolcu gibi hissettim. Bence Milli takımın bu kitaba göz atması gerek.
Birkan Erdoğan - İzmir
Okuduğum kişisel kitapların arasında en mükemmeli. İçinde bulunduğum karamsarlıktan sayenizde kurtuldum.
Ayşe Değirmenci - İstanbul
Kitaptaki her cümle insanı o anda ateşliyor. Kemal Bel - Ankara
ladeQ«r»ntW: Bu kitabı okudunuz ve beğenmediyseniz, iade edebilir ve ödediğiniz ücreti yayınevimizden geri alabilirsiniz.

Cesaretinizi kaybettiğiniz zamanlar olmuşsa, varınızı yoğunuzu ortaya koymanızı gerektiren zorluklar yaşadıysanız, deneyip başarısız olduysanız, amansız hastalıklarla, sağlık sorunlarıyla boğuşuyorsanız, çölde kaybetmiş ve belki de aramaktan vazgeçmek üzere olduğunuz umutlarınıza bu kitap sayesinde tekrar kavuşacaksınız.
İade Garantisi: Bu kitabı okudunuz ve beğenmediyseniz, iade edebilir ve ödediğiniz ücreti yayınevimizden geri alabilirsiniz.
www.cengizersahin.net www.gerceksir.com
Arka kapak yazısı:
"STRES, KENDİNE GÜVEN, MÜCADELE RUHU
"Hayatım boyunca komplekslerim nedeniyle çok acı çektim.
Kitabınız sonrasında adeta yeniden doğdum. Hayatımda
ilk kez kendimi özgür hissediyorum. Keşke bu kitabı 10 yıl
önce yazmış olsaydınız." Ahmet Turan - İstanbul
"Hayatımı geri dönüşü olmayan bir şekilde tahrip ettiğimi
düşündüğüm biranda kitabınız^laç gibi geldi."
Poyraz Çelik - Mersin
"Okuduğum her şey tamamen yüreğime hitap etti. Ne kadar
içten, ne kadar kendinizsiniz satırlarınızda. Mürekkeple
değil de ruhunuzla yazmışsınız. İnsanın yüreğindeki kıpırtılara
hitap etmişsiniz adeta." Mehtap Ertuğrul - İstanbul
"Okuduğum kitapların önemli yerlerinin altını çizerim. Ama
kitabınızı bitirdiğimde yarısından fazlası çiziliydi.
Her bir cümlesi anlam ve duygu yüklü."
Arzu Şahin - Trabzon
"Kitabı tavsiye üzerine aldım. Şimdi ise elden ele dolaşıyor."
Sevgi Yaman - Ankara
"Müdürümüzün yüzünün ilk defa güldüğünü gördüm. Kitabınızı masasından ödünç aldım ve nedenini anladım. Okulumuzda
bir seminer vermenizi çok isteriz." Melis Yoltay - Bursa
"Bir kitap insanı hem ağlatıp hem de kahkahalarla güldürebilir mi?
İşte bu öyle bir kitap" Nefise Şahin - Konya
KİTAP İADE GARANTİSİ
Tutku,
9.5 YTL
Cengiz Erşahin _ Stres Kendine Güven Mücadele Ruhu

Kitaplar, uygarlığa yol gösteren ışıklardır.

UYARI:

www.kitapsevenler.com

Kitap sevenlerin yeni buluşma noktasından herkese merhabalar...
Cehaletin yenildiği, sevginin, iyiliğin ve bilginin paylaşıldığı yer olarak gördüğümüz sitemizdeki
tüm e-kitaplar, 5846 Sayılı Kanun'un ilgili maddesine
istinaden, engellilerin faydalanabilmeleri amacıyla
ekran okuyucu, ses sentezleyici program, konuşan "Braille Not Speak", kabartma ekran
vebenzeri yardımcı araçlara, uyumluolacak şekilde, "TXT","DOC" ve "HTML" gibi formatlarda, tarayıcı ve OCR (optik
karakter tanıma) yazılımı kullanılarak, sadece görmeengelliler için, hazırlanmaktadır. Tümüyle ücretsiz olan sitemizdeki
e-kitaplar, "Engelli-engelsiz elele"düşüncesiyle, hiçbir ticari amaç gözetilmeksizin, tamamen gönüllülük
esasına dayalı olarak, engelli-engelsiz Yardımsever arkadaşlarımızın yoğun emeği sayesinde, görme engelli kitap sevenlerin
istifadesine sunulmaktadır. Bu e-kitaplar hiçbirşekilde ticari amaçla veya kanuna aykırı olarak kullanılamaz, kullandırılamaz. Aksi kullanımdan doğabilecek tümyasalsorumluluklar kullanana aittir.

Sitemizin amacı asla eser sahiplerine zarar vermek değildir.
www.kitapsevenler.com
web sitesinin amacı görme engellilerin kitap okuma hak ve özgürlüğünü yüceltmek ve kitap okuma alışkanlığını pekiştirmektir.
Sevginin olduğu gibi, bilginin de paylaşıldıkça pekişeceğine inanıyoruz.
Tüm kitap dostlarına, görme engellilerin kitap okuyabilmeleri için gösterdikleri çabalardan ve
yaptıkları katkılardan ötürü teşekkür ediyoruz.
Bilgi paylaşmakla çoğalır.

İLGİLİ KANUN:
5846 Sayılı Kanun'un "altıncı Bölüm-Çeşitli Hükümler" bölümünde yeralan "EK MADDE 11" :
"ders kitapları dahil, alenileşmiş veya yayımlanmış yazılı ilim ve edebiyat eserlerinin engelliler için üretilmiş bir nüshası yoksa
hiçbir ticarî amaçgüdülmeksizin bir engellinin kullanımı için kendisi veya üçüncü bir kişi tek nüsha olarak
ya da engellilere yönelik hizmet veren eğitim kurumu, vakıf veya dernek gibi kuruluşlar tarafından ihtiyaç kadar kaset, CD, braill alfabesi ve benzeri formatlarda çoğaltılması veya ödünç verilmesi
bu Kanunda öngörülen izinler alınmadan gerçekleştirilebilir."
Bu nüshalar hiçbir şekilde satılamaz, ticarete konu edilemez ve amacı dışında kullanılamaz ve kullandırılamaz.
Ayrıca bu nüshalar üzerinde hak sahipleri ile ilgili bilgilerin bulundurulması ve çoğaltım amacının belirtilmesi zorunludur."

bu e-kitap Görme engelliler için düzenlenmiştir.
Kitap taramak gerçekten incelik ve beceri isteyen, zahmet verici bir iştir. Ne mutlu ki, bir görme
engellinin, düzgün taranmış ve hazırlanmış bir e-kitabı okuyabilmesinden duyduğu sevinci paylaşabilmek
tüm zahmete değer. Sizler de bu mutluluğu paylaşabilmek için bir kitabınızı tarayıp,
kitapsevenler@kitapsevenler.com veya kitapsevenler@gmail.com
Adresine göndermeyi ve bu isimsiz kahramanlara katılmayı düşünebilirsiniz.
Bu Kitaplar size gelene kadar verilen emeğe ve kanunlara saygı göstererek lütfen bu açıklamaları silmeyiniz.
Siz de bir görme engelliye, okuyabileceği formatlarda, bir kitap armağan ediniz...
Teşekkürler.
Ne Mutlu Bilgi için, Bilgece yaşayanlara.
TÜRKİYE Beyazay Derneği

www.kitapsevenler.org
www.kitapsevenler.com
e-posta: kitapsevenler@kitapsevenler.com kitapsevenler@gmail.com

Cengiz Erşahin _ Stres Kendine Güven Mücadele Ruhu