Düşünceni değiştir, hayatın değişsin!

İÇİNİZDEKİ SINIRSIZ GÜÇ

Chad Stewart

yakamoz

Chad Stewart



Çeviri: Funda Payzın

Kişisel Gelişim: 106
ISBN: 978-605-297-165-9
Yayıncı Sertifika No: 16238

İÇİNİZDEKİ SINIRSIZ GÜÇ

Yazar: Chad Stewart
Çeviri: Funda Payzın
Yayın Yönetmeni: Ender Haluk Derince
Kapak Tasarım: Ulaş Karatağ
Yayın Koordinatörü: Özge Ceren Kalender
İç Tasarım: Sadık Kanburoglu

Baskı

MY MATBAACILIK SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F Zeytinburnu / İstanbul

Tel: 0212 674 85 28 e-posta: mymatbaa34@gmail.com Sertifika No: 34191

Orijinal Adı: The Five Great Principles of Life: Focus, Strength, Success, Wisdom Responsibility

Copyright © 2009 by Chad Stewart

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Pelican Publishing Company'den alınmıştır. Yayınevinden izin alınmaksızın tümüyle veya kısmen çoğaltılamaz, kopya edilemez ve yayımlanamaz.

YAKAMOZ KİTAP / SONSUZ KİTAP

Gürsel Mah. Alaybey Sk. No: 7/1 Kağıthane/İSTANBUL

Tel: 0212 222 72 25 Faks: 0212 222 72 35

www.yakamoz.com.tr / info@yakamoz.com.tr

www.facebook.com/yakamozkitap /www.twitter.com/yakamozkitap

www.instagram.com/yakamozkitap

Chad Stewart

İÇİNİZDEKİ SINIRSIZ GÜÇ

İçindekiler

GİRİŞ 7

ODAKLANMAK 9

1. Çıtayı Yükseltmek 11
2. Tutkunun Önemi 23
3. Potansiyelinize Dokunmak 31
4. Düşünce Her Şeydir 41
5. Bir Daha Demir Atmak Yok 49

GÜÇ 59

6. Disiplin Sanatı 61
7. Zayıf Noktalarınızı Güçlendirin 69
8. Başarısızlık Bir Seçenek Değildir 77
9. Olaylara Hükmedin 87
10. Bahaneler Yok, Sadece Çözümler Var 95

BAŞARI 103

11. İleriye Doğru Hareket Etmek 105
12. Sabırlı Kararlılık 113
13. Her Zaman Öğrenmek ve Büyümek 119

14. Esneklik ve Uyumluluk....127
15. Değişimi Umut Edin....133
16. Başarı için Hazırlıklı Olmak....139

AKIL....147
17. Dinlenmenin Özü....149
18. Sabahlarınızı Kontrol Edin....155
19. Rahatlamayı Öğrenin....161
20. Hayatınızdaki En Güzel Zaman....167
21. Vermek ve Almak....173
22. Nadir Anları Yakalamak....183
23. Basitliğin Gücü....189

SORUMLULUK....195
24. Başkalarına Liderlik Yapmak....197
25. Gerçekle Yüzleşmek....207
26. Yediğiniz Şeysiniz....213
27. Fiziksel Aktivitenin Gerekliliği....219

Çalışma Kitabı ve Aksiyon Planları....223

GİRİŞ

Odaklanmak, Güç, Başarı, Akıl, Sorumluluk

Bu olağanüstü kişisel gelişim kılavuzu büyüklüğe ulaşmak isteyenler için tasarlanmıştır ve gerçekçi stratejiler ve kavramlar sunmaktadır. Açıksözlülükle yazılmış olan bu kılavuz, gelişimi ve başarıyı teşvik eder.

İnsanlar her zaman kendilerine koydukları hedefe ulaşırlar, güven ile dolarlar ve bu tecrübeyi tekrar yaşamaya güdümlü hale gelirler. Her çaba, doğru seviyede gösterilen heves ve bağlanma ile değerli ve başarılıdır.

Bu yirmi yedi kısa ve öz bölüm, gerçekçi görüşler, konu ile ilgili hikâyeler ve okuyucuların kendi gerçek potansiyellerine doğru ilerlemelerine yardımcı olacak bir çalışma kitabı içerir. Bu çok değerli ve sonsuz kaynak; kariyer, ilişkiler ve yaşam boyunca sahip olunacak hedeflere pratik bir yaklaşım sunmaktadır.

ODAKLANMAK

1
Çıtayı Yükseltmek

> **Büyük ruhlar, her zaman sıradan beyinler tarafından öfkeli bir muhalefet ile karşılanırlar.**
>
> **Albert Einstein**

Yaşamımızdaki başarı ve hatalarımızın dışında, çıtayı hiçbir zaman yeteri kadar yükseltemeyeceğimizin veya kendimizden yeteri kadar beklenti içerisine giremeyeceğimizin farkına varalım; çünkü hepimiz, büyüklük için şaşırtıcı bir şekilde yetenek ve kapasite taşırız. En basit konular veya en büyük hedefler de olsa, yeteneğimizin bilincinde olmalı ve içimizdekini dışarı çıkartabilmeliyiz. Çoğu zaman, bu bü-

yüklüğe ulaşmak sadece bir santim ötededir ama içimizdeki korku ve güven eksikliği bizi güçsüz bırakır. Büyük umutlar ile birlikte onların farkına varma olasılığı gündeme gelir. Daha fazla arzu ederek, onları elde etme kapasitesini yaratırız. Kendimizi daha fazla zorlayarak, hayal ettiğimizden daha fazla ileriye gidebiliriz. Doğrusu, birçoğumuz gerçek potansiyelimizin veya yeteneğimizin yaklaşık %25'ini kullanırız. John Wooden şöyle söyler: *"Neyi başardığınızla ölçmeyin kendinizi, yeteneğinizle neyi başarabileceğinizle ölçün."*

Sıradan veya ortalama bir hayat yaşayacağımız kaderimizde yazılmamıştır, buna rağmen birçok insan bunu kabul eder. Olabileceklerden biraz daha azına razı olur. Çoğu zaman, bir gerileme veya negatif düşünce yaşamımızı yanlış bir yöne çevirebilir. Ne yapmam gerekirdi, diye düşünmeye başlarız ve asıl olarak ne yaptığımızın bir önemi kalmaz.

Potansiyelimiz hiçbir zaman nereden geldiğimiz ve ne yaptığımızla bağlantılı değildir. Yetişme tarzınızda, yüksek derecede teşvik edici tecrübeleriniz veya doğru eğitiminiz olmayabilir. Bir zamanlar ne olmak istediğinizden kilometrelerce ötede olabilirsiniz. Bu, sizi olağanüstü şeyler yapmaktan alıkoymamalıdır. Becerilerinizi ve yeteneklerinizi ortaya çıkarmak için en derininize ulaşmak, uygun kullanıldığı takdirde, çok güçlü sonuçlar doğurabilir. Geçmiş tecrübelerimiz şu andaki mevcut yaşamımız üzerinde kırıcı bir etki yapabilir. Geçmişimizi arkamızda bırakmalıyız ve şu anda neredeysek zihnimizi daha ileriye, buradan nereye gidebileceğimize

yönlendirmeliyiz. Sri Chinmoy'un şöyle bir sözü vardır: "*Sönük bir insan ulaştığı şeye göre inanır. Gözü ileride olan insan ise inancına göre bir yerlere ulaşır.*"

Bazen başkalarının yönlendirmelerine göre bir yol seçeriz veya bizi neyin güvende hissettireceğine inanıyorsak ona göre… Yani yanlış nedenler üzerine kararlar veririz. Belki de bir negatif eleştirinin güvenimizi kırmasına izin veririz. Her şey olabilir ama şu anda onunla ilgili ne yapacağımız önemlidir. Koşulların mağduru olmayı mı seçeceğiz yoksa yaşamımızın yazarı mı olacağız? Çıtayı yükseltmenin ve gelecek için merak uyandıran bir vizyon yaratmanın zamanıdır.

Zihin, biz neyi kabul etmesine izin veriyorsak ona inanır ve ona göre reaksiyon gösterir. İnançlarımız bizim şekillendirdiğimiz kavramlardır. Doğru ya da yanlış, sistem içerisindeki rolleri budur ama değiştirmek için hiçbir zaman geç değildir. Henry Ford şöyle söyler: "*Yapabileceğini de düşünsen, yapamayacağını da düşünsen her zaman haklısındır.*"

Bir olayı ya da fikri ne ile ilişkilendirirsek, bu olay ya da fikir sonuçta düşündüklerimize dönüşür. Geçmişteki bazı olaylar, çok büyük hatıralar olabilir veya güvenimizi besleyebilir ama çoğu bize karşı çalışır, yeteneklerimizi ve becerilerimizi sınırlar. Bu hiç giremediğiniz bir okul veya hiçbir zaman başlayamadığınız bir kariyer olabilir. Bu durumlar geride kalmıştır. Pozisyon ne olursa olsun, yaşamımızı bir anda değiştirmek için gücümüz var. Yeni, tek bir fikir ile yönümüzü ve kaderimizi değiştirebiliriz.

Mevcut bir pozisyon veya çevre bize fayda getirmese de onu farklılaştırabiliriz ve kendimize yeni bir hedef koyarsak, tahmin ettiğimizden daha ileriye erişebiliriz. Stewart B. Johnson şöyle yazmıştır: "*Yaşamımızdaki hedefimiz başkalarının önüne geçmek değil, kendi önümüze geçmektir. Kendi olanaklarımızı zorlamak ve dünümüzü bugünün gerisinde bırakmaktır*."

Bir insanın başarısı için herhangi bir sınırlama yoksa neden kendimizi sınırlayalım? Bu davranış ve algılama ile en büyük isteklerimizi gerçeğe dönüştürebiliriz ama önce onları hayal etmemiz gerekir. Her şeyin ulaşılabilir olacağını görebilme kapasitesini yaratmak, bilgiyi kabul etmek ve anlamak için kendimize güvenmeliyiz.

İnançlar: *Aldığımız her karar inançlarımızdan temel alır. Her diyalog, ilişki ve durum neye inanıyorsak ona göre ölçülür ve yargılanır. Geçmiş tecrübelerimiz davranışlarımızı etkiler ve tanımlar. Kişiliğimiz, beklentilerimiz ve başkalarına nasıl davrandığımız, bu düşüncelerden kaynaklanır. Birçok inanç bizi ileriye doğru teşvik ederken, birçoğu ise her yaptığımız şeye gölge düşürür ve bizi zayıflatır. Genellemeler ve yanlış anlayışlar davranışlarımızı ve aldığımız kararları etkiler. Zor geçen bir çocukluk, kötü tecrübeler, geçmiş yanlışlar veya negatif izlenimler zihnimizi sanki onlar doğruymuş gibi etkiler ve bunları gerçek kabul etmemi-*

ze neden olur. Onlar yaşamımıza belirli standartlar ve örnekler koymamıza sebep olur, kesin sınırlamalar getirir ve isteklerimize ulaşmamıza engel olur. Bazı güçsüz bırakan inançlar, zihnimizde o kadar yer etmiştir ki, yaşamımızı negatif etkiler ve yıkıcı örnekler meydana getirir. Genellemelerimiz şimdiki zamanımız için ve gelecek kararlarımız için bir temel oluşturur. Ama geçmiş geçmiştir. Geçmiş, zaman içerisinde bir andır ve birçoğunun unutulması en iyisidir. Şimdiki zamanımızda ve gelecekte, ne istediğimizi seçecek ve inançlarımızın bazılarını da dikkate alarak yaşamımızı daha iyi bir hale getirecek gücümüz vardır.

Kendinize dürüstçe sorular sormak için vakit ayırın. Kararlarınız ve hareketleriniz her zaman doğru mudur? Onlar geçmiş tecrübelerinizden mi yoksa geleceğin öngörülerinden mi; sınırlamalarınızdan mı yoksa beklentilerinizden mi; yoksa başkalarının ne dediklerinden ya da sizin bildiklerinizden mi temel alıyor? Bu varsayımların tam olarak doğru olduğunu düşünüyor musunuz? Yaşamınızı geliştirmek için bu inançlarınızın bir kısmını değiştirebilir misiniz? Bu kendi kendinize yaptığınız test, şüphesiz her zaman, geleceğinizi düzene koymak için geçmiş tecrübelerinizi kullanmamanız gerektiğinin farkına varmanızı sağlayacaktır.

Her an, değişmek ve büyümek için yeni bir şans sunmaktadır. İnançlarınız hakkında daha iyi sorular sor-

maya başlayın. Böyle yaparak negatif örnekleri, pozitif işler ile değiştireceksiniz.

Bir şeye ulaşmak için inanırsak, ileriye doğru hareket edebiliriz. Diğerlerine saygı ile yaklaşırsak, aynı şekilde onu geri alırız. Yaşam içerisindeki en büyük başarılar imkânsızlıklardan başlar. İnsan ne yapılabileceğini görür ve onu yapar, dâhi olduğu için değil ama sadece onu yapabileceğine inanır ve yapana kadar inanmaya devam eder.

Yine de tekdüze bir hayat içerisinde, rahat bir bölgede bulunmak kolaydır. Başarıyı yakalayabilirsiniz veya birçok hedefe ulaşabilirsiniz ama bütün bunlar sınırlayıcı olabilir. Kendinize güvenerek geçmiş başarılarınızı yansıtabilirsiniz ama büyümekle ortaya çıkan yetenekler için bu kadar çok kapasite ile bu başarılar sadece bir başlangıçtır. Potansiyeliniz sınırsızdır. Yıllarca belirli bir yönde ilerleseniz de veya bunun en iyi haliniz olduğunu düşünseniz de içinizde hâlâ daha fazlası vardır, dokunulmamış alanlarınız mevcuttur. Hepimiz bu dünya üzerinde etki bırakma potansiyeli ile doğarız, kendimizden bile öte bir amaç ile... Bu kapasite içimizdedir. Büyüme olasılığı, serbest bırakılmak için beklemektedir. Ama kendimize meydan okumalı, daha yüksek beklentiler koymalı, zihnimizi arındırmalı, düşünmeli ve ne istiyorsak düşüncelerimize onu yansıtmalıyız. Charles Corton şöyle

söylüyor: "*Büyük zihinler sadece fırsatları elde etmek için hazır olmamalı, aynı zamanda onları yaratmalıdır*." Zihnin, doğru bir amaç veya hedef ile uygun bir şekilde harmanlanırsa, bizi daha önce tecrübe etmediğimiz bir noktaya götüreceğini anlayın. Bir şeye ulaşmak için kararlı bir isteği kimse gerçekten durduramaz. Cesur bir geniş görüşlülük bizi ileriye doğru götürür ve bize imkânsız görünen hedefimize ulaşmamızı sağlar. Ama bunu fark etmemiz gerekir. Anın ötesini görün, geleceği hayalinizde canlandırın ve kendinize rakip olmayı bırakın.

Ne istediğinizde açık ve net olun ve nedenini anlayın. Hedefiniz için nedenlerinizi tespit etmek onlara bağlı kalmanıza yardımcı olur ve devam etmeniz için güçlü bir sebep oluşturur. Bu isteklerinizi zihninizde şekillendirdiğiniz zaman, onları yazın ve tamamlamak için bir plan yapın. Düşüncelerinizin arkasına hevesinizi koyun ve arkada başka hiçbir şey bırakmayın. Eğer küçük hedeflersek, o şekilde yaşarız ama daha yükseğe hedef koyarsak, yaşamımızı o yönde şekillendiririz. Cesaretin içerisinde güç olduğunu bilin.

Hayal kırıklığını güvenle ezin ve sıkıntılara tutkunuzla göğüs gerin. Yönünüzü bildiğiniz ve birkaç güçlü amaç şekillendirdiğiniz zaman, etrafınızı sizi destekleyen insanlarla çevreleyin. Güçlenmeye ihtiyacımız var, yıkılmaya değil! İleriye doğru atılın, geriye doğru çekilmeyin.

Arnold Glasow şöyle demiştir: "G*erçek bir arkadaş, yanlış bir yolda değilseniz asla sizi yolunuzdan alıkoymaz.*" Hepimiz yaşamımızda bizi izleyecek ve bize karşı sorumluluk gösterebilecek en az bir kişinin olmasına dikkat etmeliyiz. Dürüst biri; teşvik eden, potansiyelimizi anlayan ve onu ilerletmemize yardımcı olan biri.

Yaşınız veya durumunuz ne olursa olsun, yönünüzü veya kaderinizi her zaman değiştirebilirsiniz. Emeklilik isteksizlerin uydurduğu bir masaldır. George Elliot şöyle söyler: "*Ne olabileceğin konusunda düşünmek için hiçbir zaman geç değildir.*" Ne istiyorsanız peşinde koşmak ve kendinizden daha fazla şey beklemek için her zaman vakit vardır. Herhangi bir anda, bir fikre veya bir hayale bağlanabilir ve onu gerçekleştirebilirsiniz.

Bunu seçmek için gücünüz ve kendi kararlarınızı verebilmeniz için yeteneğiniz var. Bir gecede hedefinize ulaşamazsınız ama başlayın ve hiçbir zaman koşulların ve bahanelerin sonuçlarınıza etki etmesine izin vermeyin.

Abraham Lincoln der ki: "*Doğru bir şekilde belirlenmiş bir hedefin yarısına ulaşılmış demektir.*"

Kendi içinizi araştırın, tekrar keşfedin, neyi gerçekten başarmak istediğinizi, içinizde hangi isteklerin ulaşılamadan yarım kaldığını bulun. Derin bir şekilde kazın ve neyi ortaya çıkardığınıza dair heyecan duyun. Edgar F. Roberts şöyle söylüyor: "*Her insan beyni büyük, uyuyan bir güçtür. Ta ki*

hevesli bir istekle ve bir şeyler yapmak için belirli bir kararlılıkla uyanana kadar..." Hepimiz büyük anlara cesaret etmeli, kendimizden daha büyük, bizi geren ve tüm yeteneklerimize ihtiyaç duyan şeylere meydan okumalıyız. Yaşamınızda veya kariyerinizde büyük bir beceri veya belki de şu ana kadar hâlâ farkına varılmamış olağanüstü bir şey olabilir, hayal edin ve sonra onu başarın. Güvenli bir yöneliş ve odaklanma ile bir insan, daha önce bir ayda, hatta bir yılda ulaştığından daha fazlasına bir haftada ulaşabilir. Bu hepimizin içerisinde olan güçtür. Çıtayı yükseltmeyi unutmayın ve standartlarınızı yüksek tutun.

Walt Disney'in bu gerçek hikâyesini yıllar önce duymuştum. Beni o kadar etkiledi ki, bu olağandışı adam dünya üzerinde geçerli olan işini hiçbir bağlantısı ve hiç parası olmadan sadece kararlılık ile gerçekleştirmişti. Sürekli çabası ve yıllarca fakirlik içerisinde yaşaması üzerimde çok büyük bir etki bıraktı. Yarattığı karakterlerle bilinmesine rağmen Walt Disney önüne yüksek standartlar koyan, hiçbir zaman pes etmeyen ve hedeflerini gerçeğe dönüştüren, gerçek bir karakter ve bir hayalperest idi.

Hayal Gücü

Walt Disney ismi tüm dünyada tanınmış olsa da tanınmadan önceki yaşamı da büyülü ve başarılı olarak anılmaya değerdi. 1901'de doğan Walter Elias Dis-

ney, sabırlı bir yaratıcılıkla resim çizerek büyüdü ve şiddetli bir şekilde azarlandığı halde, odasının duvarlarına figürler çizerek saatlerini harcadı. Daha sonra Chicago'ya taşındıklarında resim dersi alarak, bir okul gazetesinde karikatürist oldu. Okulu erken bıraktı ve animasyonu öğrendiği ve ilk şirketini açtığı Kansas City'ye taşındı. Yerel çizgileri ve reklamları popüler olsa da, kısa zaman içinde borca battı ve şirket iflas etti. Başka imkânlar araştırırken, Disney daha sonra Hollywood, California'ya taşındı. Taslak resimleri ile kapı kapı dolaştı ama kimse ilgi göstermedi. Aylarca reddedildikten sonra, tekrar kendi şirketini kurmaya karar verdi. İşi yavaştı ve Disney, borç ve parasızlık içerisinde beş yılını daha harcadı. 1928 yılında, birkaç çizgisi ile başarıyı yakaladı ama zaman içerisinde çizgi karakterler üzerindeki haklarını kaybetti. Haberleri duyduğunda, animasyon ekibinin birçoğu başka şirketlere geçmişti. Disney tekrar en başa dönmüştü. Yeni karakterler çizmek için umutsuz olsa da, bir farenin taslağını çizmeye karar verdi ve adına Mickey dedi.

Birkaç sessiz animasyon filminden sonra, Disney yeni projesine ses ekledi: Steamboat Willie. Projesi, bir anda başarıya ulaştı ve Mickey o zamanda en popüler çizgi karakter oldu. Onun geliriyle stüdyosunu büyüttü, şirketi için en iyi yaratıcı isimleri işe aldı.

1934 yılında, ilk uzun metrajlı çizgi film animasyon filmi için planlar yapmaya başladı. Endüstri bu hevesli projesinin başarısız olacağını ve stüdyosunu dağıtacağını düşünüyordu. Neredeyse haklıydılar. Filmi tamamlamak için yıllarını harcadıktan sonra, sonunda Disney parasız kaldı. Son anda borç para aldı ve çalışması 1938 yılında en başarılı film oldu. 1950 yılında stüdyosu büyümüştü. Disney televizyona geçti ve haftalık diziler yapmaya başladı. 1955 yılında beş yılın başarısızlıklarından ve çok para harcadıktan sonra, Disney, başarılı bir şekilde ilk eğlence parkını açtı: Disneyland. 1966 yılında vefat etse de Disney World ve EPCOT için olan planları erkek kardeşi tarafından devam ettirildi ve Disney İmparatorluğu, en büyük aile şirketi yapımcılarının lideri oldu. Bugün, Walt Disney Company, beş tatil merkezi, on bir tema parkı, iki su parkı, otuz dokuz otel, sekiz film stüdyosu, altı plak şirketi ve on bir kablolu televizyon ağının sahibidir. 2007'de şirketin yıllık geliri 35 milyar doların üzerindeydi. Bütün bunlar bir adamın hayal gücünden yaratılmıştı.

Çıtayı Yükseltmek

Anafikir ve Önemli Noktalar

- Çıtayı hiçbir zaman yeteri kadar yükseltemeyiz.
- Yaşamdan daha fazlasını almak için cesaretimiz ve güvenimiz olmalı.
- Hiçbir zaman sıradanlığı kabul etmeyip daha fazlasını hak ettiğimizi bilmeliyiz.
- Daha büyük şeyleri hedeflemek, onlara sahip olma kapasitemizi de arttırır.
- Yüksek standartlar koymalı ve kendimizden her gün daha fazlasını beklemeliyiz.

2

Tutkunun Önemi

> **Dünyada büyük hiçbir şey tutku olmadan başarılmamıştır.**
>
> **Friedrich Hegel**

Tutku, hayatın olağanüstü ve kaçınılmaz bir gerekliliğidir. Bizi zorlayan ve ileriye götüren bir özelliktir. Bize heves ve güç vererek, zor zamanların üstesinden gelmemizi sağlar. Şaşırtıcı başarılar elde etmemizi olası kılan yeteneği bize verir. Herkesin içinde bu özellik vardır. Muhteşem gerçek bir duygudur ve zihin ile bedeni ortak bir yaşam içerisinde bağlayabildiğinde, insanı dinamik ve dolu bir hayata yönlendirir. Tutku, düşüncelerin ve hareketlerin arkasındaki güçlü bir yöneticidir. Gün

içerisinde insana rehberlik eder, sezgileri kuvvetlendirir ve yaşama bir amaç verir. Earl Nightingale şöyle demiştir: "*Bir fikir veya hedefe karşı ne kadar yoğun duygular beslersek, bu fikir mutlaka bizi yol boyunca kendini gerçekleştirmeye yöneltecektir.*"

Tutkulu olduğunuz zaman her şey mümkündür: yeni bir iş, kariyer, harika bir ilişki veya imkânsız bir hedef. Ama ona bağlanmalı ve tekrar bağlanmalıyız. İçinizde ne olduğunu bulun: eğlence, ışıltı ya da yaşam için heyecan… Şimdiki zamanda, içimizde neyi hapsettiğimizi bulmak o kadar kolay değil; yaşam, sayısız ve beklenmeyen dönüşlerle dolu bir yolculuk.

Herkes zaman içerisinde zorluklar, hayal kırıklıkları ve büyük başarısızlıklar tecrübe eder. Olaylar bizi etkisi altına alır ve en sonunda yaşam içindeki tutkumuzu yitiririz. Sıradanlığın hayatımıza girmesine ve şartların bizi yönetmesine izin veririz. Çocuksu ışıltımızı ve gelecek için heyecanlı yaratıcılığımızı yitiririz. Bir negatif düşünce veya olay çabuk bir şekilde hareket etmemize engel olur, bizi etkisiz hale getirir. Yelkenimizde etkili olan rüzgâr sanki bizi terk etmiştir ve suyun üzerinde sürükleniyormuş gibi oluruz. Bir rahatlık gelir, endişe ortadan kalkar ve biz bunun farkına varmayız bile. Bir ara güç ve hevesle hareket ederken, daha sonra kendimizi nereden geldiğimizi bilemediğimiz bir çölde ayakta kalmaya çalışır halde buluruz. Emin olamama hali gölge gibi süzülür içimize, potansiyelimizi zayıflatır ve önemli olan ne varsa zorla bizden alır. Bu; kariyer, arkadaşlıklar, ilişkiler ve genel olarak haya-

tın içerisindeki her şeyde olur. Oysa tutku her yaptığımız veya peşinde koştuğumuz şey için bizi teşvik eden en değerli şeydir, birçok başarılı insanın sahip olduğu ortak bir özellik, her şeyi birbirine bağlayan ipliktir.

Sözlük tutku kelimesini, *bizi ileriye zorlayarak götüren yoğun bir duygu, istediğimiz bir şey için duyduğumuz güçlü bir arzu ve heves* olarak tanımlar. Onu kaybetsek de ya da bulunduğumuz durumla uzlaşsak da onu geri alabiliriz ve almalıyız. Tek yol direkt harekettir: Tutkuyu öncelik yapın. Neyi seviyorsanız ve neyden hoşlanıyorsanız ona tekrar bağlanın. Problemlerinize veya yanlışlarınıza değil ama istediğiniz şeylere ve yaşamınızın nasıl olmasını istiyorsanız ona odaklanmayı öğrenin. Neye odaklanırsanız zihniniz onu izleyecektir. Arnold Toynbee şöyle söylemiştir: *"Duyarsızlığın üstesinden tutkuyla gelinebilir ve tutku iki şeyden ortaya çıkar: birincisi hayal gücünü tekrar ortaya çıkaran bir ideal ve ikincisi bu ideali gerçeğe taşıyan akılcı bir plandır."* Tutku yaygın olarak her zaman yaşamımızın içerisinde vardır ama ona ulaşmalı ve tutunmalıyız. Onu kucaklamalı, korumalı ve hayatımızı onun üzerine yapılandırmalıyız. Gerçekten başarılı olmak istiyorsanız, olağanüstü başarılar kazanın, güçlü ilişkiler kurun, kuvvetli bir gelecek inşa edin! Tutku sizin katalizörünüzdür.

Başarımızın arkasında tutku olmadan ne bir denge ne de güçlü bir kuvvet vardır. Yaşamda başarılı olanlar tutkularıyla ve yaptıklarına olan sevgileriyle yol alırlar. Denemeler ve şanssızlıklar olsa da tutku bizi ileriye götürür.

Yaparken eğlendiğimiz ve gerçekten bizi tamamlayan bir şeyden hiçbir zaman vazgeçmemeliyiz. Arzumuzu ateşleyecek gücü kullanmalı ve hiçbir şeyin yolumuzda durmasına izin vermemeliyiz. Yaşamda neyi yapmaktan hoşlandığınızı bulun, geri kalan her şey sizi takip edecektir; size hoşnutluk veren, doyum sağladığınız şey üzerine çalışın ve diğer bütün her şey arkanızdan gelecektir.

Arthur Buddhold bu konuda şöyle demiştir: "*Siz tutkunuzu takip edin, başarı sizi takip edecektir.*"

Belki de eski bir arkadaşa tekrar bağlanmanın, bir zamanlar hoşlandığınız bir işe devam etmenin, bir spora başlamanın ya da yeni bir ilişkiye adım atmanın tam zamanıdır. Bugün başlayın. Erteleme, sadece kaybetmenize yol açar. İlgi alanlarınız ile zorunluluklarınızı dengelemeniz gerekecektir ama hiçbir zaman tutkulu olduğunuz bir şeyi bırakmayın. Onu kucaklamalı ve onun rehberliğine güvenmeliyiz. Bize güç sağlayacak ve azim verecektir. Zorlukların üstesinden gelmemize, problemlere çözüm bulmamıza ve en büyük hedeflerimizi gerçekleştirmemize yardımcı olacaktır. Tutku zihnimizi açar, imkânları önümüze serer ve gerçek potansiyelimizin farkına varmamıza sebep olur.

Aşk, en güçlü tutkudur. Ruhu iyileştirmek, zorlukları silmek, insan ruhunu yenilemek için çok olağanüstü bir güçtür. Aşağıdaki hikâye aşk içindeki tutkuyla, yaşamın nasıl bambaşka bir şeye dönüşebileceği ve bir şeyin nasıl gerçekten mükemmel yapılacağı konusunda klasik bir örnektir.

Aşk için Tutku

O, kırk yaşında, hasta, fiziksel olarak babasının evinde üst katta bir odaya hapsolmuş bir kadındı. Onun narinliğine karşın babasının on bir çocuğunun arasında hiçbirinin evlenmesine izin vermeyişi, onu güçten düşürmüş ve daha iyi bir hayata karşı umudunu az da olsa yitirtmişti. Ama şiir yazmak için heves, heyecan ve aşk dolu bir tutkusu vardı. Bir gün genç bir adamdan bir mektup aldı. Adam birkaç yayımlanmış dizesini okumuş ve onun içtenliğinden ve yazma tutkusundan çok etkilenmişti. Adam sadece onun şiirlerinden değil şiir gibi olan kendisinden de derin bir şekilde etkilenmişti. Kadının ümit veren cevabı ilk buluşmalarını destekledi ve aylar süren diyaloglardan sonra, sonunda birbirlerine âşık oldular. Adamın düzenli olarak onu evde ziyaret etmesinden güç olarak kadın, üst kattan alt kata ve sonunda beraber saatlerce yürüdükleri dışarıdaki bahçeye taşındı. O mayıs, ikisi İtalya'ya kaçıp gittiler ve evlendiler. Kadın adamın kollarında vefat edene kadar on beş yıl boyunca evli kaldılar. Kadının ismi Elizabeth Barrett Browning ve kocasınınki Robert Browning'ti. Elizabeth yeni aşkından ve yaşamı tekrar keşfettiği tutkusundan ilham alarak, Robert'a aşağıdaki ünlü şiirini yazmıştı:

43. Sone

Seni nasıl severim sersem? Sayayım de bilsen.

Seni deryalar, gökler, ufuklar kadar severim

Duygularım yetmediğinde ruhum erişir sana

Varlığın ve ebedi güzelliğin sonuna kadar

Severim seni ben gün bitip güneş gidince

Mum ışığında kendimle birlikte olunca

Özgürce severim, bilirim erkekler özgürdür

Arı bir çiçek gibi severim, dua eder gibi

Senin çocukluğumdaki tutkuyla severim

Acılarımı ondurmak, inançlarımı pekiştirmek

Seni unutmak istediğim aşkımla severim

Bütün havarilere; seni bütün nefesimle

Severim; gülüşüm, gözyaşlarım ve hayatımla...

Ve Tanrı bilir, öldükten sonra da seveceğim.

Tutkunun Önemi

Anafikir ve Önemli Noktalar

- Tutku, hayatın kaçınılmaz bir gerekliliğidir.
- Tutkumuz ne kadar güçlüyse, sonuçlar da o kadar büyük olur.
- Tutku, kazanmanın ve başarmanın arkasındaki güçlü bir özelliktir.
- Tutkulu olduğumuz ve yapmayı sevdiğimiz şeylerin bir listesini yapmalıyız.
- Bu hafta bu listedeki maddelerden en az bir tanesini yapmayı planlamalı ve onu devam ettirmeliyiz.
- Arzularımızı bizimle paylaşan başkalarını da bulmalı ve onları da işin içerisine katmalıyız.

3

Potansiyelinize Dokunmak

> **Bir kişi, bir ülkenin ve insanların kaderini; verimli toprağa tek bir tohum atarak değiştirebilir.**
>
> **John C. Gifford**

Geçmiş ya da şu andaki durumunuz ne olursa olsun; herkesin kendine özgü, sıradışı hedeflerine ve isteklerine ulaşmasını sağlayacak bir kapasitesi vardır. İsteklerimiz küçük ya da büyük olsun, hepimiz kendi yaşamımızı şekillendirecek ve ona rehberlik edecek büyük becerilere sahibiz. Herkesin içerisinde kullanılmayı bekleyen özel yetenekler vardır, çok azımız kendi gerçek potansiyelinin farkına varmış ve buna inanmıştır. Birçoğu sıradanlığı kabul eder, umutlarının kı-

rılmasına izin verir; insanlara ve kendilerine olan inancını yitirir. Eğer zihinlerimizi temizlemeye zaman ayırırsak ve doğru bağlantıları kurabilirsek, hepimizin içerisinde sınırsız bir beceri vardır. Ama sıklıkla aklımız karışır. Yanlış bir kariyer, kötü bir ilişki, negatif bir çevre veya başkaları tarafından zorlanılan bir durum… Bütün bunlar içimizdeki gerçek bizle ilgisizdir. Onlara hiçbir zaman boyun eğmeyin veya size yetişmelerine izin vermeyin. Werner Erhard şöyle söyler: *"Geleceğinizi geleceğinizden yaratın, geçmişinizden değil."*

Kendimize yapabileceğimiz en büyük haksızlık, hedeflerimizi sınırlamak, standartlarımızı ve beklentilerimizi düşürmek, geçmiş veya mevcut koşullarımızın bizi zorla yönetmesine izin vermektir.

Bazı insanlar doğal olarak daha fazla yetenekli olsa da veya daha hızlı hareket edebilse de bu onları daha becerikli yapmaz veya sonuçta daha muhteşem olmazlar. Bazıları avantajlara ve imkânlara sahiptir ama çoğunlukla karakterleri onları zayıflatır.

Binlerce büyük şirket, hiçbir para olmadan veya üstün eğitimlerden geçmeden kurulmuştur. Bu şirketlerin kurucuları olan vizyon sahibi insanların, başarılı olmak için yalnızca kararlılıkları vardı ve bir yol buldular. Bahaneleri ve toplumun kabul ettiği, cesaretinizi kıran anlayışları ortadan kaldırırsanız ve zihninize her şeyi yapabileceğinizi yazarsanız; her istediğiniz şeyde başarılı olursunuz. Daha küçük bir şeyi kabul etmeniz için hiçbir neden yok.

Norman Vincent Peale şöyle demiştir: *"Karanlık düşünceleri ve zor durumları görüş açınıza almayın, fikirlerinizi parlatın ve imkânları görün… Her zaman görün, çünkü onlar zaten hep oradadır."*

Birçok başarılı insan hedeflerine ulaşmak için yıllarca hatta on yıllarca çalıştı ama sonuçta başardılar. Kendilerinden daha fazla şey beklediler ve bunu aldılar.

Hedef ne olursa olsun, açık bir şekilde ona bağlanarak, onun gerçek olduğunu ve başarabileceğimiz bir şey olduğunu kabul ederek zihnimizi programlarız. Kendimize ne kadar inanırsak ve hedeflerimize ne kadar yoğunlaşırsak, onları gerçekleştirme olasılığını o kadar arttırırız. Ralph Waldo Emerson şöyle söylemiştir: "*Heves olmadan bir insan hiçbir şeye başlayamaz. Çalışmadan bir insan hiçbir şeyi bitiremez. Ödül size sunulmayacak. Siz onu kazanmak zorundasınız."*

İnsan beyni öyle şekillendirilmiştir ki düşüncelerimizi güçlü eylemlere dönüştürecek kişisel yeteneğimiz vardır. Neyi arzuluyorsak onu yansıtarak zihnimizi oraya ulaşmada bize yardımcı olacak şekilde programlarız. Bu gerçekten çok kolaydır, düşünceleriniz sizin yarattığınız yaşamın bir parçası olurlar. Beynin kapasitesi ile ilgili bir araştırma, *"İsteğiniz ve düşünceniz ile duygusal odaklarınıza bağlanmanız sizi onları gerçekleştirmeye iter,"* der. Zihninizi ayakta tutan bir işbirliğidir bu. Ne kadar isterseniz ve odaklanırsanız, başarı o kadar büyük olur. Ama ne istediğimizi görebilmek için o vizyona sahip olmamız gerekir.

Frank L. Gains şöyle demiştir: *"Sadece görünmezi gören insan, imkânsızı gerçekleştirebilir."*

Kelimeler: *Kullandığımız kelimeler ya bize ilham kaynağı olur, motive eder veya umutsuzluğa sürükler ve zayıflatır. Bir tek negatif kelimenin davranışlarımızın ve düşüncelerimizin üzerinde büyük etkisi vardır. Örneğin, şu kelimelerin bizi nasıl hissettirdiğini bir düşünün: maaş çeki/vergiler, ikramiye/geçici işten çıkarma, cumartesi/pazartesi, başarı/başarısızlık, zenginlik/fakirlik. Her birinde ilk kelime bizi canlandırmakta, ikincisi moralimizi bozmaktadır veya en doğrusu, huzursuzluk vericidir. Bu örnek bize sadece bir kelimenin birdenbire nasıl ruh halimizi ve görüşümüzü değiştirebileceğini gösterir. Sözlüğümüzdeki kelimelerin yarısı negatiftir. Bu kelimeleri kullanmak günlük alışkanlıklarımızdan olmuştur ve yaşamımızdaki problemleri yönetirler ama bunu değiştirebiliriz. Kendi kelime dağarcığımızı seçebiliriz. Negatif kelimeleri değiştirmek düşüncemizi değiştirir. Farklı kelimelere yoğunlaşarak, anında davranışlarımızı da dönüştürebiliriz. Günlük motivasyonumuz ve başarımız, kullandığımız dile ve kendimize ne söylediğimize dayanır.*

Onaylamak, zihnimizde devamlı tekrarladığımız kelimelerden daha fazla bir şey değildir. Yüksek sesle söy-

lediğimiz cümleler veya üstünden geçtiğimiz düşüncelerdir. Atletler bunu bir yarıştan önce veya oyuncular bir maçtan önce kullanırlar. Eğer güven eksikliğine odaklanırsan ve devamlı kendine bunu tekrar edersen, bu işe yaramayacaktır. Sonrasındaki davranışların da onu izleyecektir. Ama tutarlı bir şekilde kazanacağını, üstün olacağını, başarılı bir gün geçireceğini tekrarlarsan, bu olasılıklara ve imkânlara gözünü açacaksındır. Navy Seals bu psikolojiyi eğitim programlarına almıştır. "Kendi Kendine Konuşma" denilen bu eğitim, adayların program boyunca kendilerine söyledikleri sözlü motivasyondan oluşur. Bu zahmetli eğitimi tamamlayanlar ile başarısız olanlar arasında fark (yaklaşık %6-7) vardır. Kelimeler ve düşünceler bir pusula gibidir. Yönümüzü belirlerler ve yaşamımıza rehberlik ederler. Neye odaklanırsan, ondan etkilenirsin. Sahip olduğumuz her düşünce, yaşamımız üzerinde direkt sonuçlar verir.

Birçok hedef çok çabuk elde edilmemektedir ve bu, onları daha fazla değerli kılar. Ne arzu ediyorsak, zaman ona daha fazla değer katar. İşimizi özenle ve sabır göstererek yaparsak, olgunlaşırız ve onu elde etmek için kendimizi hazırlarız. Yaşamımızı başarıya doğru şartlarız. Zihnen, duygusal anlamda ve fiziksel olarak.

Tutarlılık ve kesinlik düşünceleri işlenerek, kararımız ve azmimiz gelişir. Çok az başarılı insan bir gece içerisinde ulaşmıştır bu başarıya. Onların sadece anında aldıkları sonuçları okuruz, yıllarca süren çalışmalarını ve gösterdikleri çabaları değil. Birçok büyük girişimci doğru kombinasyonu bulmadan ve başarılı olmadan önce onlarca yıl çaba göstermiştir. Tarih, yıllar süren hatalardan sonra, en sonunda tanınmışlığı yakalayan istekli insanlarla doludur. Napoleon Hill şöyle demiştir: *"Birçok büyük insan en büyük başarılarını, en büyük başarısızlıklarının bir adım ötesinde elde etmiştir."*

Sayısız diğer insan da olağanüstü başarılar elde etmişlerdir çünkü içlerinde ne olduğunun, hayattan ne istediklerinin farkına varmışlar ve çabalarını onu alana kadar bırakmamışlardır. Engellerden ve yenilgilerden etkilenmezseniz şaşırtıcı şeyler olabilir.

Dünya üzerinde başka bir yere taşınsanız ve başkalarının başarı dedikleri şeye ulaşsanız dahi hâlâ potansiyelinize dokunmamış olabilirsiniz. Bu mümkündür. Yaşamı gerçekten olağanüstü yapan şey budur, siz yaşamı ne kadar içselleştirirseniz o kadar çok şeye sahip olursunuz. Bahanelerin içinizdeki isteklere engeller koymasına izin vermeyin. Edward Young bizi bu konuda uyarmıştır: "*Erteleme zamanın hırsızıdır."*

Eğer bir kitap yazmak istiyorsanız, bir konu belirleyin (mümkünse bildiğiniz bir konu olsun), bir taslak oluşturun, konuyu araştırın ve yazın. Bir şirket kurmak istiyorsanız,

hangi konuda tutkulu olduğunuzu bulun, bir iş planı oluşturun, anlayışlı insanlarla birlik olun ve başlayın. Eğer hep bir profesör olmak istediyseniz, bir mimar, bir doktor veya hangi alanda kariyer istiyorsanız; doğru okulu bulun, sorumluluk ve disiplin içerisinde sıkı çalışın… Sonunda hedefinize ulaşırsınız. Sürekli olarak kendimize meydan okumalıyız ve yaşamdan daha fazla şey beklemeliyiz. Yeni bir spora başlayın, bir dil öğrenin, yeni bir yere taşının, kariyerinizi değiştirin veya gönüllü bir işe girişin ve başkalarına yardımcı olun. Hedefler koymak ve takip etmek, onları elde etmemize yardımcı olur. Sonuçları her gün gördükçe, ona ulaşmaya bir adım daha yaklaşırsınız. Çalıştıkça öğrenirsiniz, öğrendikçe gelişirsiniz; geliştikçe, üstün olursunuz.

Amacınıza ulaşmada süreklilik gösterip göstermediğinizden emin olun çünkü tutarlılıkta kuvvet vardır. Kesinlik, sahip olduğumuz en önemli özelliklerden biridir, bizi ileriye götüren yenilmez bir görüş ve inançtır. Eğer hedeflerinize ulaşmanız uzun zaman alıyorsa, onu tekrar düzenlemeyi öğrenin ve sürekli olarak takip edin, çalışırken gelişin. Frank Lloyd Wright şöyle söylemiştir: *"Bir şeye başarılı bir şekilde bağlanmanın, sıkı çalışmanın ve görmek istediğiniz şeye devamlı kendini adamanın ödülünü biliyorum."*

Hiçbir zaman potansiyeliniz veya inançlarınız konusunda güçsüzleşmeyin. İçgüdülerinize güvenin ve kaybolsanız bile hayal kurun. Bir basamağı tamamladığınızda diğerine geçin ve hedefinizi onun üzerinde geliştirin. Amacınız ne ise hare-

ket gücünüzü üzerine kurun. Sadece kendinizi hiçbir zaman sınırlamayın, bahaneler bulmayın ve diğerlerinin geleceğiniz ve becerileriniz konusunda size baskı yapmasına izin vermeyin. Malcolm Forbes şöyle söylemiştir: *"Hayal etmeyi keserseniz, yaşamı da durdurursunuz."*

Gerçekten ne istiyorsanız onu yapabilirsiniz yeter ki onu görün ve ona inanın. Bir şeyin içerisine neyi koyarsanız, genellikle onu alırsınız. Güvenin ve devamlılığın arkasında gerçek bir güç yatar. Potansiyelimiz sonsuzdur, onu sınırlayan bizleriz. Ne yapabileceğinize inanın ve onu başarmak için yola koyulun.

Yıllar önce aşağıdaki hikâyeyi duymuştum ve hiçbir zaman unutmadım. Hikâye, büyük bir hayale sahip olmak, imkânsız bir hedef koymak ve sonra onu gerçekleştirmek üzerinedir. Göreceksiniz ki, bir başarıya ve mükemmelliğe ulaşmak, güçlü düşünmek veya pozitif düşüncelerden daha ötededir. Sorumluluk, kendini adamak ve sıkı çalışma, başarının anahtar kelimeleridir. Ama önce hayal etmeniz gerekir.

Vizyonun Gücü

1936 yılında, ilk Amerikalı zenci atlet Jesse Owens, Berlin Olimpiyatları'ndan bütün zorluklara rağmen kazandığı dört altın madalya ile döndü. Almanya'yı şaşırtmış, tüm dünyayı hayrete düşürmüştü. Hiç

kimse böyle bir başarı beklemiyordu ama o kazanmıştı. Havaalanına ulaştığında, onun için basından birçok insan toplanmıştı ve o da basın konuşması yapmıştı.

Gazetecilerden biri sordu: "*Jesse bunu nasıl yaptın? Nasıl Hitler'i kendi evinde yendin?"*

Jesse'nin cevabı hızlı oldu ve şöyle dedi:

*"*Bu çok yıllar önce başladı, lisedeyken spor hocam hiç unutmadığım bir konuşma yapmıştı. *'Çocuklar, aklınıza koyduğunuz her şeyi yapabilirsiniz,'* demişti. Ona hemen karşılık vermiş ve '*Hocam, ben ne olmak istediğimi biliyorum. Dünyadaki en hızlı adam olmak istiyorum,'* demiştim. Hocamın karşılığı ise şöyle olmuştu: '*Jesse, bu sadece bir hayal, aslında bu şimdiye kadar duyduğum en büyük hayal. Ve Jesse, bu konuda sadece bir problem var.'* Problemin ne olduğunu öğrenmek istiyordum ve merakla ona ne olduğunu sormuştum. Aldığım cevap bana bunca yıl boyunca önderlik edecekti ve başarımın anahtarı olacaktı. Hocam şöyle demişti: '*Hayaller bulutlar gibidir, üstümüzde bir yerlerdedirler. Oraya ulaşacak merdiveni yapmazsan onlara ulaşamazsın, İşte hayaller böyle gerçekleşir.'"*

Potansiyelinize Dokunmak

Anafikir ve Önemli Noktalar

- Potansiyelinize henüz hiç dokunmadınız.
- Herkesin keşfedilmeyi ve kullanılmayı bekleyen eşsiz becerileri vardır.
- Hedeflerimizden veya hayattaki gerçek beklentilerimizden hiçbir zaman ayrılmamalıyız.
- Geleceğimiz için güçlü bir plan yapmalı ve sürekli o doğrultuda çalışmalıyız.
- Özel biri ile planlarımızı paylaşıp hesap verme mecburiyeti yaratabilir ve birlik olabiliriz.

4

Düşünce Her Şeydir

> **Yaşam ya cesaret gerektiren bir maceradır**
> **ya da hiçbir şey.**
> **Helen Keller**

Yaşam içerisinde, düşünce her şeydir. Neye inandığımız ve inandıklarımızı nasıl algıladığımız geleceğimize yön verecektir. Davranışlarımız ve odaklanmamız, günün sonucunu ve yaşam boyunca ne başardığımızı belirleyecektir. Charles Swindoll şöyle söylemiştir: *"Eminim ki yaşam, %10 bize ne olduğu ve %90 olanlara nasıl reaksiyon gösterdiğimizdir."*

Algılamamız ve insanlara, zorluklara ve problemlere nasıl reaksiyon gösterdiğimiz, başarımızda ve arzu ettiğimiz sonu-

ca ulaşmada çok önemlidir. Düşünce, yaşamımıza yön veren davranışı yönlendirir. Dışımızdaki bazı şeylerin pozitif olarak değişmesini istiyorsak, önce onları içimizde değiştirmeliyiz. William James şöyle diyor: *"Neslimiz içerisindeki en büyük devrim şunu keşfetmektir: Zihinlerimizin içerisini değiştirerek, dışarıdaki hayattan beklentilerimizi de değiştirebiliriz."*

Engeller cesaretimizi kırar ve hayal kırıklığı bize sadece yenilgiyi verir. Olayların mağduru olmak yerine, onları harfi harfine belirleyebiliriz. Koşullar ne olursa olsun, sinirlenme tuzağına veya neyin önemli olduğunu göz ardı edeceğiniz tuzaklara düşmeyin.

Başaracağını düşünen bir insanla tanışmaktan daha neşe verici bir şey yoktur. Bu bir sporda ya da bir işte olabilir. Başaranlar, kendine inananlardır. Onlar, yaşamı tek bir yenilgiyle veya yaşadıkları ani başarısızlıklarla ölçmezler. Basitçe sonuca odaklanırlar ve ona ulaşmak için çalışırlar. Vince Lombardi şöyle demiştir: "*Başarının ödülü: sıkı çalışma, elimizdeki işe bağlanmak ve kazansak da kaybetsek de elimizdekinin en iyisini yaptığımız hakkında sahip olduğumuz kararlılıktır."*

Başarılı bir şekilde ileriye gitmek istiyorsanız, amaçlarınıza odaklanmış bir şekilde çalışmayı ve motivasyonunuzu yüksek tutmayı günlük bir alışkanlık haline getirmelisiniz. Yapıcı bir görüş ile daha fazlasını başarma potansiyelinizi arttırırsınız. Yaşamımızdaki her şeye yaklaşımımız bize kalmıştır: kariyer, ilişkiler ve aile. Geçmiş tecrübelerimiz ne olursa

olsun, davranışlarımızı ve görüşümüzü bir dakika içerisinde değiştirebiliriz. Düşünceler, sonuçları belirler.

> ***"Yaşamınız, hayatın size verdiklerinden çok, sizin bu verdiklerine karşılık yaptıklarınızla belirlenir. Karşılaştığınız durumlar elbette ki hayatınızı renklendirir ancak zihniniz ve düşünceleriniz sayesinde bu renklerin ne olacağına siz karar verirsiniz."***
>
> **John Homer Miller**

Bir düşünce, öğrenilmiş bir davranıştır. İnsanlara ve durumlara cevap verme şeklimizdir…

Düşüncelerimiz negatif örnekler ile kırılabilir ve pozitif yaklaşımlar ile yeniden düzenlenebilir.

Beynimiz bazen bize karşı savaşır, onu tekrar programlamamız gerekir. Bizim düşüncemiz, pozitif ya da negatif, her durumdaki sonucu güçlü bir şekilde etkileyecektir. Nasıl hissedeceğimizi veya nasıl reaksiyon göstereceğimizi hiçbir şey belirlemez. Eğer bir şey konusunda sinirlenirsek veya hayal kırıklığına uğrarsak bu bizim kararımızdır. Ama sakin kalırsak ve bir çözüm ararsak onu çözebiliriz. Reaksiyon, insana göre değişir. Üzüntülü ve umudunuzu kıran düşünceler

zihninize gelirse, onları hızlıca sizi teşvik eden diğerleri ile değiştirmeyi öğrenin.

Hayatta her zaman seçeneklerimiz olduğu için, negatif olarak reaksiyon göstermek yerine yapıcı tepki vermek daha üretici sonuçlar doğuracaktır. Karşılaştığınız olay ya da zorluk ne olursa olsun ileriye dönük hareket edin, tepkili olmayın.

Probleme her ne olursa olsun, verdiğiniz karşılık sonucu belirleyecektir. Bir olay size sıkıntı verirse zihninizi ondan uzaklaştırın ve kendinize en az yirmi dakika verin. Yürüyün ve biraz soluklanın. Bazı zamanlar, kendinize bir gün verin ve yarını bekleyin. Bu size kendinizi yatıştırmak ve düşüncelerinizi toplamak için zaman verecektir. Hiçbir zaman sinirle birdenbire hareket etmeyin veya umutsuzluğa kapılmaya izin vermeyin. Buna izin verirseniz %99 pişman olacaksınız. Marcus Aurelius Antoninus şöyle söylemiştir: *"Hangisinden daha fazla rahatsızlık duyuyorsunuz düşünün, kızgınlığınız ve kederinizden mi; yoksa kızgınlığınıza ve kederinize sebep olan şeylerden mi?"* Eğer bir şey yanlış gidiyorsa, sakin kalın ve çabuk bir şekilde onu çözün. Üzüntülü olduğunuz zaman, sizi üzen şeye takılmayıp hayatınıza devam etmeyi öğrenin. Kararlı ve pozitif düşünce, size istediğiniz her şeyi başarma gücünü verecektir. Bu tür bir yaklaşım, gününüze daha fazla başarı ve yaşamınıza heyecan katar ama disiplin ve şartlanma gerektirir. Bazı alışkanlıkları kırması zor olsa da yeni akılcı programlar yapmaya çalışın. Kendinizi şartların üzerine çıkarın, sizi teşvik eden düşünceleri tekrarlayın. Hedeflerinizin sonuçlarına odaklanın, negatifliği

daha üretici olan şeylerle değiştirin, zihninizin istediğiniz şeyden vazgeçmesine hiçbir zaman izin vermeyin.

Tutkuyla yaşayan ve kendilerinden daha büyük vizyonları olan insanlar, kendilerini ileriye götüren bir neden yaratırlar. Bir şeyin imkânsız olduğuna inanırsan haklısındır ama eğer bir şeyin ulaşılabilir olduğuna inanırsan, ona ulaşmak için bir yola girmişsin demektir. Kararlılığınızın ve düşüncelerinizin, başınıza gelebilecek her şeyden daha güçlü olduğunu bilin. Kararlılık ve şartları zorlamak yenilmez iki dosttur. Hiçbir şey, sabit ve kararlı olan insanlardan daha keyif verici ve daha ilham verici değildir. Görüyorsunuz, olaylar gelir ve geçer. Kim güçlü kalırsa ve onların üzerine çalışırsa, zafer ve başarı kazanır. Andrew Carnegie şöyle söylemiştir: *"Mutlu olmak istiyorsanız, düşüncelerinize komut veren bir hedef koyun kendinize, enerjinizi serbest bırakın ve umudunuzu telkin edin."*

İleriye dönük düşünce geliştirmek zaman alır ve disiplin gerektirir ama sonucu olağanüstüdür. Ne kadar çok çalışırsak, o kadar güçlü oluruz. Eddie Robinson şöyle demiştir: *"Kazanma isteği, başarma arzusu, tüm potansiyelinize ulaşma çabası... Bütün bunlar kişisel mükemmelliğe giden kapıyı açacak olan anahtarlardır."* Düşünce yaşam içerisinde bizi ileriye doğru götürecek ve olayları kabul etmemizi sağlayacak gerekli bir prensiptir.

Tek kullanımlık tıraş bıçağının yaratıcısı King Gillette'i, ilk defa *Will and Vision* adlı kitapta okudum. Kitap başarılı

şirketleri ve onların kurucuları olan liderleri anlatıyordu. Her birinin çok büyük yenilgiler içerisinden geçmiş olmalarını okumak hayret vericiydi. Hiçbiri birdenbire başarıya ulaşmamıştı, sadece kazanmayı düşünmüşlerdi. Olağanüstü vizyonları ve hedeflerine ulaşmak için kararlı bir istekleri vardı. Hikâyeler ve örnekler önemli, çünkü engellerle karşı karşıya geldiğimizde bize yalnız olmadığımızı hatırlatırlar. Ve isteğiniz ne olursa olsun, ona ulaşabilirsiniz.

Başarı İçin Kararlı Olmak

Fond du Lac, Wisconsin'de 1855 yılında doğan King Camp Gillette'in büyük şeylere ulaşmaya meyilli bir kafa yapısı vardı. Gillette, para kazanmaya ihtiyaç duyarak, okulu erken yaşta bıraktı ve seyahat ederek pazarlamacılık yaptı. Yıllarca, eski icatları geliştirmeye veya insanların ihtiyacı olan yeni bir ürün icat etmeye çalıştı ama hiçbiri olmadı. Kırk yaşında umutsuzluğa kapıldı ama hiçbir zaman kendini bırakmadı ve başarmak için devamlı kararlı kaldı. Gillette daha sonra 1895 yılında, gazlı içeceklere şişe kapağı üreten Crown Cork & Seal isimli bir firmada çalışmaya başladı. Gilette şişeyi açtıktan sonra kapakların atıldığını gözlemlemişti. Tek kullanımlık bir ürün üzerine bir şirket kurmanın ne kadar değerli olduğunun farkına vardı.

İşe gitmeden önce tıraş olurken, kör tıraş bıçağından ve daha fazla kesememesinden dolayı huzursuz olmuştu. Tıraş bıçaklarının sürekli bilenmesi gerekiyordu ve bu çok pahalıydı. Gillette birden ucuz tek kullanımlık tıraş bıçağı keşfetmenin potansiyelini fark etti. Bir şirket kurdu ve beş yıl onu daha ileriye götürmek için çalıştı. Gillette sonunda önceki tasarımlarını geliştirdi ve yenilikçi, yüksek kâr getiren tıraş bıçağını piyasaya sürdü. 1904 yılında, iki köşeli tıraş bıçağı fikrinin patentini aldı ve şirketinin ismini yeniledi: Gillette Safety Razor Company (Gillette Güvenli Tıraş Bıçağı Şirketi). Çok kısa zaman içerisinde ürününden milyonlarca sattı ve sonunda şirketi uluslararası bir fenomen haline geldi. King Gillette'in hayalini gerçekleştirmesi 17 senesini aldı ama her zaman ısrarlı kaldı ve başarmak için düşüncesini o yönde geliştirdi.

Düşünce Her Şeydir

Anafikir ve Önemli Noktalar

- Gün boyunca zihnimizden geçen fikirler ne ise, biz de oyuzdur.
- Bir şeyi nasıl algılıyorsak geleceğimiz o şekilde belirlenir.
- Pozitif ve ileriye dönük düşünce, güçlü sonuçlar doğurur.
- Başkalarının ne düşündüğü değil ama neye inandığımızdır bizi ileriye götüren.
- Yapabileceğimize inanırsak, istediğimiz her şeye ulaşabiliriz.

5

Bir Daha Demir Atmak Yok

> **O yolda gitmeyi planlıyorsanız hiçbir zaman dönüp arkanıza bakmayınız.**
>
> **Oscar Wilde**

Kendimize yapabileceğimiz en sınırlayıcı ve yıkıcı şey, şimdiki hayatımızı geçmiş başarısızlıklar ve sıkıntılarla ölçmektir. Hepimiz hatalara ve hayal kırıklıklarına eğilimliyizdir. Bazen onlar kontrolümüzün dışındadırlar. Çoğu zaman hatalar olur ama onlara takılı kalmak, etrafta olmalarına ve hâlâ bizi etkilemelerine izin vermek en büyük yanlıştır. Heyecanlı hatıralarınızı ve sizi teşvik eden tecrübelerinizi saklayın

ama cesaretinizi kıran veya sizi üzenleri bir kenara bırakın. Onlar sizi zayıflatır ve becerilerinize yavaş yavaş zarar verir. Kim arkasına bakarsa geriye düşer, kim hareket etmeye yönelirse başarılı olur. William Shakespeare şöyle demiştir: *"Çaresi olmayan şeyler önemsenmemelidir, ne olmuşsa olmuştur..."*

Problemleriniz veya hatalarınız ne olursa olsun, onlardan ders alın ve daha sonra bırakın gitsinler. Dün, dünde kaldı. Artık geçmiş günlere demir atmak yok…

Geçmişin sizi yolunuzdan alıkoymasına veya potansiyelinizden çalmasına izin vermeyin. Geriye bakma ve zarar veren düşüncelere izin verme alışkanlığını bırakın. Belki cesaretinizi kıran bir eleştiri veya acı veren bir olay yaşanabilir, ona takılı kalarak veya zihninizde onu tekrarlayarak bu durumun sizi yıkmasına izin verirsiniz. Dün sizi üzen bir olayla karşılaşmış olsanız bile bırakın gitsin. Ona takılı kalarak ne gibi bir fayda elde edebilirsiniz ki? Her gün, tekrar başlamak ve ileriye dönük hareket etmek için bir şanstır. Seneca şöyle söylemiştir: *"Biz ertelerken, yaşam hızlıca yanımızdan geçer."*

Acı veren olayları veya geçmiş hataları hatırlayarak zaman geçirmek, bizi sadece o ana geri götürür. Cesaretimizi kıran düşüncelere geri dönmek hayatımıza negatif etki yapar. Her zaman ne önemliyse ona odaklanın, örneğin hedefleriniz ve amaçlarınız. Neye inandığımız ve gün içerisinde nasıl düşündüğümüz geleceğimizin yönünü belirleyecektir.

Birçok durumda şanssızlıklar ve hatalar bizi kuvvetlendirir ve geliştirir. Eğer onları kucaklarsak, bizi ileriye götüren güçlü bir etki yaparlar. Bu yenilgilerin sizi engellemesine ve sınırlamasına asla izin vermeyin. Onlardan bir şeyler öğrenin ve diğer şeye geçin. Domenico Cieri Estrada şöyle söylemiştir: *"Eğer şimdiki zamanınızı onun üzerine yapılandıracaksınız, işte sadece o zaman geçmişi yanınızda getirin."*

Büyük başarı elde eden her insan, birbirini takip eden deneme ve yanılmalardan geçmiştir. Bu öğrenmenin sistematik bir şeklidir. Hedefler veya amaçlar ne kadar büyük olursa, yol boyunca o kadar kazanırız. James Joyce demiştir ki: *"Hatalar keşfetmenin ana kapılarıdır."*

Cesaretinizi kıran düşünceleri bırakmak disiplin ve mantıklı bir şekilde güç gerektirir ama ileriye dönük hareket ederek inanılmaz sonuçlara ulaşabilirsiniz. Halledemediğiniz bir konuya veya kontrol edemediğiniz bir probleme hiçbir zaman vakit harcamayın. Her zaman ileriye doğru çalışın ve geçmişi nerede olması gerekiyorsa orada bırakın.

Kim olduğumuz ve ne olmak istediğimiz, nerede olduğumuz ve nereye gitmek istediğimiz konusunda her zaman bir çelişki vardır. İstediğiniz sonuçlara odaklanın ve güvenli bir şekilde bu yönde hareket edin. Eğer kötü bir tecrübeniz varsa veya bir yanlış yaparsanız, ne yapabileceğinizi toparlayın ve nereye gidiyorsanız tekrar oraya odaklanın.

Euripides şöyle söylemiştir: *"En kötü kaderin içerisinde bile mutlu bir değişiklik için en güzel şanslar bulunur."* Bu şeylerin sizi aşağı çekmesine veya geri itmesine izin vermeyin. Geçmişte takılı kalmak, ruhunuzu zayıflatır ve geleceğinize yavaş yavaş zarar verir. Kuvvetten düşüren ve kırması zaman alan bir alışkanlıktır ama onu yenebilirsiniz. Negatif düşünceler, sizi sınırlayan ve hareket etmenize engel olan bir gemi demiri gibi yolculuğunuzu zorlaştıran bir ağırlıktır. Bir gemi ileriye doğru hareket ettiği zaman ne olur bir düşünün, yelkenlerde rüzgâr süzülür ama gemi demiri hâlâ aşağıdadır. İtme veya tutma gücü en sonunda gemiyi bir kenara iter. Demiri almayı öğrenin. Bunu her yaptığınızda o yükten kendinizi tam anlamıyla kurtarmak için bir adım daha atmış olursunuz.

Bunu, yeni bir işe girerken, hatta yeni bir ilişkiye başlarken, içerisinde problemlerle dolu bavulu arkamızda bırakmakla karşılaştırın. Nereye gidersek bu bavulları yanımızda sürükleriz, nereye dönersek onlara çarpıp tökezleriz. Ne kadar onlara takılı kalırsak, o kadar sinirlerimiz bozulur. Hiç kimsenin fazladan bir bagaja veya ona yardımı olmayacak şeyleri taşımaya ihtiyacı yoktur. Belki bunlar, geleceği olmayan bir iş, düşüşte olan bir kariyer, yıkıcı bir arkadaşlık veya huzursuz bir ilişki olabilir. Arkada bırakmayı öğrenin. Bu negatif hatıraları bir kenara koymada ve ileriye hareket etmede güçlü ve serbest bırakılmış bir duygu vardır. Düşüncenizi geliştirmenizdeki özgürlüğü ve güveni, ileriye doğru hareket etmenin getirdiği neşe veren gücü bulun. Sonuçta, ne olduğuna

aldırmaksızın, ileriye doğru hareket edin, ne alabiliyorsanız alın ve gelecekte ne yapmamanız gerektiğini öğrenin. Dünün geçmişte kaldığını hatırlayın. Bir daha demir atmak yok.

Şimdiye kadar yazılan en güçlü şiirlerden biri Rudyard Kipling'in *If (Eğer)* şiiridir. Şiir, nasıl yaşanacağına dair inanılmaz, güçlü bir idealin canlı örneğidir. Yapacağımız tercihleri, toplayacağımız gücü ve bizi daima ileriye götürecek kararı vermemizi destekler. Şiir, Kipling'in 1897'de, Güney Afrika'da tanıştığı bir arkadaşı Sir Leander Starr Jameson'ı konu alır. Jameson halkı organize etmeye çalışırken sonunda bir hataya dönüşen, talihsiz askeri bir baskın içerisinde bulur kendini. Günah keçisi olur ve daha sonra kötü sonuçlarla karşılaşır. Nasılsa kendini toparlar, ağırbaşlılık içerisinde ve onurlu bir şekilde ileriye doğru hareket eder. Şiir, Jameson'ın, daha sonra yanlış bir şekilde suçlansa da, cesaretini ve karakterini över.

Eğer

Eğer herkes çıldırmış seni suçlarken...

Sen başını dik tutabilirsen,

Eğer herkes senden kuşkulanırken...

Sen kendine güvenebilirsen,

Ama bu kuşkulara da hoşgörülü davranırsan,



Eğer bekleyebilir ve beklemekten bıkmazsan,

Veya hakkında yalan söylenirken...

Sen yalan söylemezsen,

Ya da senden nefret edilirken...

Sen nefret etmezsen,

Ve yine de insanlara tepeden bakmaz...

Ukalalık etmezsen:



Eğer düş kurabilir...

Ve düşlerinin tutsağı olmazsan,

Eğer düşünebilir...

Ve düşünceleri ihtirasın haline getirmezsen;



Eğer hem Zafer'i hem de Felaket'i göğüsleyebilir

Ve bu iki sahtekâra da eşit davranabilirsen;



Eğer söylediğin gerçeklerin...

Üçkâğıtçılar tarafından...

Aptalları tuzağa düşürmek için çarpıtıldığını...

Duymaya dayanabilirsen,

Ya da yaşamını adadığın eserler yıkıldığında...

İşe koyulup yıpranmış araç gereçlerinle,

Onları yeniden yaratabilirsen:



Bütün kazanımlarından bir yığın oluşturabilsen

Ve hepsini bir yazı-turayla riske atabilsen,

Ve kaybettiğinde yeniden baştan başlayabilsen

Ve kayıpların hakkında tek bir söz bile etmesen;



Eğer yüreğini, beynini ve kaslarını...

Bütün yıpranmışlıklarından sonra bile

Yeniden dönüş için zorlayabiliyorsan,

Ve içinde, onlara "Dayan!" diyen...

İradenden başka hiçbir şey kalmamışken...

Dayanabiliyorsan



Eğer erdemlerini koruyarak kalabalıklarla konuşabiliyorsan,

Ya da insanlığını unutmadan krallarla birlikte yürüyebiliyorsan,

Eğer ne düşmanların ne de sevgili dostların seni incitebiliyorsa;

Eğer herkes sana güvenebiliyor ama yapamayacağın şeyleri beklemiyorsa,

Eğer sen acımasızca geçen her dakikanın her saniyesini...

Uzun bir maratonda gibi koşabilirsen,

İşte o zaman Dünya ve içindeki her şey senindir,

Ve daha önemlisi-sen artık Adam olmuşsundur oğlum![*]



* Rudyar Kipling'in If adlı şirinin Emre Kongar çevirisidir.

Bir Daha Demir Atmak Yok

Anafikir ve Önemli Noktalar

- Dün, geçmişte kaldı. Bir daha demir atmak yok.
- Eğer geçmişimizden bir şeyler öğrenmezsek, onu tekrarlamak zorunda kalırız.
- Negatif düşüncelerin, yaşamımıza yavaş yavaş zarar verdiğini unutmamalıyız.
- Geçmişimizin şu anımızı çalmasına izin vermemeliyiz.
- Ne olmuş olursa olsun, neler yapabileceğimizi gözden geçirip ileriye doğru hareket etmeliyiz.
- Geçmiş önümüze çıktığında onu olması gereken yerde bırakmak için acele etmeli ve gelecekte başarabileceğimiz şeylere odaklanmalıyız.

GÜÇ

6

Disiplin Sanatı

> **Uğraşmaya değer hiçbir şey çabuk ve kolay kazanılmaz. Sadece ulaşmaya kararlıysanız ona ulaşırsınız.**
>
> **Robert H. Lauer**

Hedefler ve amaçlar koymak, başarılı sonuçlar elde etmeyi olanaklı kılan, yaşamınıza rehberlik eden güçlü etkenlerdir ama onları sadece yazmak ve onlara odaklanmak yeterli değildir. Planlarımıza, her gün takip ettiğimiz sürekli bir hareket eklemeliyiz. Performanslarını geliştiren büyük atletler gibi her gün çalışmalıyız ve yaşamda istediklerimizi başarabilmek için belirli kriterler koymalıyız. Başarıya ulaşmada bize hareket sağlayacak olan, kendimizi adamamız ve bağ-

lılığımızdır. Bugünümüzü, dünün üzerine bir şeyler koyarak oluşturmalıyız. Webster sözlüğü disiplini şöyle tanımlar: *"Düzelten, biçimlendiren, zihinsel yetenekleri veya ruhsal karakteri mükemmelleştiren eğitim."* Bu, gelişimin, öğrenmenin ve mükemmelliğin sürekli çalışmasıdır. Bir amacın düşüncesi ve planlanması ne kadar önemliyse, aktivitelerin ve kararlılığın günlük işleri de o kadar önemlidir. Jim John şöyle söylemiştir: *"Disiplin, hedefler ve başarılar arasındaki köprüdür."*

Sürekli olan çalışkanlığınız ve dayanıklılığınız devamlı sonuçlar sağlayan güçlü katalizörlerdir. Uğraşmaya değer her şey çalışma ve kendini adama gerektirir. Hedeflerinize ulaşmak konusunda pozitif alışkanlıklar edinmeyi ve çalışırken zamanınızı programlamayı öğrenin. Amaçlar konusunda günlük işler planlayarak, örneğin fiziksel kondisyonumuzu arttırmak için çalışarak veya iş hayatı ve yaşam içerisinde kişisel hedefler koyarak, her zaman uygun süreyi ayırmalı ve odaklanmalıyız. Disiplin, bir şey yapmak konusunda istekli olmasak da ruh halimiz buna izin vermese de, o konu üzerine çalışmaktır. Ertelemek veya dikkatimizin dağılması ne kadar kolay olsa da, bahaneler sadece başarısız olmamıza sebep olurlar. Hareket, mükemmellik ve sıradanlık arasındaki farktır.

Henry Ward Beecher şöylesöylemiştir: *"Herkesin sizden beklediğinden daha önemli şeyler başarmak için kendinizi sorumlu tutun. Kendinize hiçbir zaman bahane yaratmayın."* Yaşamın içerisindeki her büyük başarı disiplini ve kendini adamayı temsil eder.

Bir spor dalında gelişmek, kariyerinizi ilerletmek veya gerçek anlamda potansiyelinize erişmek disiplin ile başlar. Büyük atletler böyle yaparlar çünkü fazladan vakitlerini antrenman için harcarlar. Onlar aktiviteleri için belirli programlar yapan ve sürekli olarak bunları takip eden, işlerine kendini adayan profesyonellerdir. Sürekli olarak temel bilgilerini mükemmelleştirirler ve becerilerinin üzerine yapılandırırlar. Zamanın %90'ında motive halinde olmak değildir bu, yorgun veya isteksiz olunsa da sürekli devam etmektir. Bu anlar, kendimizi itmenin ve gerekli olanı yapmanın zamanlarıdır. Ray A. Kroc bu konuda şöyle demiştir: "*Kendinize baskı yapın. Dünyada hiçbir şey, ısrarlı olmanın yerini tutamaz.*"

Sürekli sorumluluk duyarak ve çaba sarf ederek her şey mümkündür. *Ne olursa olsun önemli değil* düşüncesini aklınıza koyun, günlük hedeflerinizi başarırsınız. Başarmak için çalıştığınız şeyin sonundaki getirilerine ve umduğunuz başarıya odaklanın. Onu neden yaptığınızı, hedefinizin arkasındaki sebepleri hatırlayın. Bu size heves verecek ve işlerinizi kolaylaştıracaktır. İhtiyacınız olan motivasyonu ve devam etmek için gücü yaratacaktır.

Bazen ilk adım zordur. Belki bu kilo vermek, yeni bir iş aramak, bir aktiviteye katılmak olabilir veya tekrar okula başlamak… Ama o ilk adımı atın. O telefon görüşmesini yapmak, özgeçmişinizi tekrar yazmak veya başvuru formunu doldurmak zorundasınız.

Bir Çin atasözü şöyle der: *"Binlerce kilometrelik bir seyahat, bir tek adımla başlar."* O ilk adımı atın, her hareketiniz daha sonra bir kilometre olacaktır ve sizi istediğiniz o yola getirecektir. Kendi kendinizi kontrol etmeli ve tutarlılık göstermelisiniz. Hedefler büyüdükçe daha fazla zamana ihtiyaç duyacaksınızdır. Günün avantajını yakalayın ve anı kaçırmayın. Hiçbir zaman bahane yaratmayın ve ne planladıysanız onu başarın. Arnold Bennett şöyle söylemiştir: *"Hiçbir zaman daha fazla zamanımız olmayacaktır. Bir sonraki haftaya bırakmanın veya hatta yarına bırakmanın hiçbir sebebi yok... Bir işi başarmaya karar verdiyseniz, her şartta onu başarmayı kafanıza koyun."* Kararlılık ve odaklanmak bizi ileriye götürür ve güçlü sonuçlar doğurur. Dünyada her şey mümkündür, bir hedef, bir kazanım veya hatta bir mucize… Ama onu başarmak için disipline ihtiyacımız vardır.

Aşağıdaki hikâye spor tarihindeki çok önemli anlardan biridir. Akıl almaz bir hedefiniz olsa dahi ve sonuç, mantıklı tüm açıklamalar karşısında imkânsız görünse de neler olabileceğini göstermektedir. Bu hedef, aynı zamanda büyük oranda çaba, enerji ve disipline de gerek duyar.

Mucize

1980 Olimpiyatları sırasında, SSCB hokey takımı dünya çapında bir numara kabul edilmişti. 1979 Dünya Şampiyonası'ndaki büyük zaferlerinden

sonra, Sovyetler yenilmez görünüyordu. Amerika zayıf bir takım olsa da rekabetçiydiler. Umutları ve becerileri, koçları Herb Brooks tarafından şekillendirilmişti. İnatçı kişiliği ve fanatik hazırlıkları ile bilinen koçları, kazanmak için neyin gerekli olduğunu görmüştü. Bir buçuk yıl takımını güçlendirmek için çalıştığı halde onlara hâlâ antrenman yaptırıyordu. Beceri olarak Avrupalılara hiç benzemiyorlardı, o yüzden Brooks hız, kondisyon ve bütün bunların dışında disipline ağırlık veriyordu. Oyuncular sabahın erken saatlerinde çalışmaya başlıyorlar ve gece geç saatlere kadar da çalışmayı sürdürüyorlardı. Hiç bu kadar çalışmamışlardı veya hiç bu kadar uzun süre buzun üzerinde kaymamışlardı ama Brooks onları birleştirmek için çok çalıştı ve onları bedenen ve zihinsel olarak da kamçıladı.

Sovyetler ile oynadıkları olimpiyat öncesi maçta, Amerikalılar 10-3 yenildiler; acı veren ve yıkıcı bir yenilgiydi. Yine de takım hevesini kırmadı ve odaklanmaya devam etti. Resmi olimpiyatlar başladığı zaman, bir kere daha Sovyetlerle karşılaşmadan önce İsveç, Çekoslavakya ve Almanya ile maç yaptılar. Sovyetler ile olan maçta, ABD takımı ilk yarıda erkenden güçsüzleşmişti ama skoru 2-2'de dengelemişlerdi. 2. yarı başladığında, Sovyetler tekrar atak yaptı ama ABD tekrar durumu 3-3'e getirdi. En son

devrede, sadece on dakika kala, ABD son golü attı. Spor tarihindeki çok önemli olan anlardan biri olan bu gol ile Amerika, Sovyetleri 4-3 yendi ve altın madalyayı kazandılar. Spor muhabirleri şöyle yazdı, *"Bu gol, ABD spor tarihindeki silinmez anlardan biridir. Tüm ulus içerisinde büyük bir coşku yaratmıştır."* Brook'un devamlı odaklanmış halde oluşu, her oyuncusunun üstün olması ve güçlerine güç katması için onları itmesi, güçlü, disiplinli ve başarılı bir takım olmalarını sağladı.

Disiplin Sanatı

Anafikir ve Önemli Noktalar

- Sürekli disiplin, başarıya ulaşmayı hızlandırır.
- Planlar yapmakla yetinmemeli ve onların arkasına hareket koymalıyız.
- İlk başlangıcı bugün yapmalı ve hedefimiz tamamlanana kadar çabalamaya devam etmeliyiz.
- Hiçbir zaman dikkatimizi dağıtmamalı veya bahaneler yaratmamalıyız. Sadece hedefimizi takip etmeliyiz.
- Belirlenmiş rutin işlerimiz, zaman içinde ve odaklanmanın yardımıyla daha kolay hale gelecektir.

7

Zayıf Noktalarınızı Güçlendirin

> **Kalıcı olan ve pişmanlık duymadığımız tek fetih, bizim kendi üzerimizde fethettiğimiz şeylerdir.**
>
> **Napoleon Bonaparte**

Zaman, yaşam içerisinde hiçbir şekilde, hayal kırıklığına uğramış bir halde veya kendimizi zayıf hissederek harcanmamalıdır. Bize huzursuzluk veren veya kızdıran şeyleri işlerimizin arkasında bırakalım. Yaşamımızda hepimizin yetersiz ve verimsiz hissettiğimiz alanlar vardır. Onlar bizi rahatsız ederler veya çevremizden soyutlarlar. Bunlar beceriler veya özel-

likler olabilir, gereksiz düş kırıklıklarına sebebiyet verebilir ve kendi gerçek potansiyelimize erişmemizi engelleyebilirler. Zayıf alanlarınız üzerine çalışmayı öğrenin ve onları güçlü alanlarınız haline dönüştürün. Disiplinli bir yaklaşım, bu zayıflıklarınızın üstesinden gelmenizi sağlayacak ve onları daha verimli hale getirecek, daha dengeli yapacaktır. Helen Keller şöyle söylemiştir: *"Eğer yeteri kadar hedefimize bağlanırsak, istediğimiz her şeyi yapabiliriz."* Geliştirmek istediğiniz şeye başlayın ve tamamlanana kadar hedefinize bağlı kalın. Birkaç aylık süreç içerisindeki her gün ayıracağınız sadece bir saat ile başaracaklarınız şaşırtıcıdır.

Bu her şeyi öğreneceğimiz veya her alanda uzman olacağımız anlamına gelmemektedir ama tek başımıza becerilerimizi geliştirmek ve ileriye gitmek için seçeneğimiz vardır. Düş kırıklığını ve güvensizliği güce ve hevese çevirmek gibi… William Faulkner şöyle söylemiştir: *"Yaşıtlarınızdan veya önceki kuşaklardan daha iyi olmayı kafanıza takmayın. Kendinizden daha iyi olmaya çalışın."* Eğer kendinizi, gelişmeye adarsanız insan zihninin başaramayacağı şey yoktur. Hiçbir zaman bahane yaratmayın veya kusurları önemsizmiş gibi göstermeyin, basitçe onları geliştirin; öncelik yapın ve güçlü noktalarınız haline dönüştürün. Şu ana kadar hiç eğitimini almadığınız veya bilmediğiniz şeylerden korkmak yerine, o alanlara ilgi gösterin ve o konularda uzman olun. Devamlı zayıflıklarımız arasında dönüp durmak bizi bir çıkmaza sürükler ve ileriye hareket etmemizi engeller. Örneğin, eğer diğer insanlarla

iletişim kurmak hiçbir zaman güçlü bir yönünüz olmadıysa, halk içerisinde konuşma sınıfına katılın. Yaşam ve iş hayatı içerisinde, kalabalığın önünde veya müşterilerle konuşurken kendinizi daha güvenli hissederek neler başarabileceğinizi düşünün. Sadece bu beceriyi kazanmak yaşamınızı, kariyerinizi duygusal ve finansal olarak geliştirebilir.

İletişim: *Yaşamımızın kalitesi, iletişimimizin değerlendirilmesi ile ölçülür. Ne söylediğimiz ve onunla nasıl iletişim kurduğumuz başarıp başaramayacağımızı ortaya koyar. Bu temel yeterlilik konusu kariyer ve ilişkiler için gereklidir. Oysa sosyal ortamda ve iş çevresinde, nüfusun yüzde doksanı düşüncelerini ve ihtiyaçlarını uygun ve sürekli bir şekilde iletmek konusunda zayıftır. Çabuk merhabaların hüküm sürdüğü, hızlı notların alışverişinin yapıldığı ve çok nadir samimi diyalogların olduğu bir toplum içerisinde yaşıyoruz. Yorumlarımız yüzeysel, inandırıcılıktan yoksun ve ana meseleden daha ışıltılı. Ve merak ederiz, neden arkadaşlıklardan vazgeçilir, şirketler duraksar ve ilişkiler yıkılır? Eğer fikirlerimizi paylaşmaya teşvik etmiyorsak diğerlerinin ihtiyaçlarımızı anlamasını nasıl bekleriz?*

Geçmişinize bakarak, zayıf iletişimlerden ne gibi problemler ortaya çıktığını görebilirsiniz. Şirketlerin borca batmasının ve ilişkilerin yok olmasının nedenleri

iletişim problemleridir. Görünürde iyi olan evliliklerin vakitsiz sonlanmalarındaki ana sebeplerden biri iletişimdeki zayıflıktır. Her iki taraf da diğerinin ne beklendiğini, neye ihtiyacı olduğunu veya ilgi gösterdiğini bilmesine izin vermez. Eğer yaşamınızın kalitesini yükseltmek istiyorsanız, düşüncelerinizi ve mesajlarınızı açık ve sürekli bir şekilde iletin. İletişim becerilerinizi geliştirmek için arkadaşlarınız, çocuklarınız, aileniz ve iş arkadaşlarınızla çalışın. Hiçbir zaman varsaymayın. Soru sormayı öğrenin ve samimi ilginizi göstermek için cevapları dikkatlice dinleyin. Açık ve belirli olun. İş görüşmelerinde, bahsetmek istediğiniz her şeyin bir listesini yapın; arkadaşlıklarda, diğerlerinin düşüncelerinizi bilmelerine izin verin ve ilişkilerde, açık iletişim ve açık beklentiler üzerine bir yapı kurun.

Yol boyunca keşfettikleriniz gerçekten sıradışı olabilir: tanıştığınız insanlar, ortaya çıkmamış yetenekleriniz; gelişmeyi bekleyen, aktif olmayan becerileriniz… Socrates şöyle demiştir: *"İncelenmemiş hayat, yaşanmaya değmez."* Bir insan, gelişme aşamasında ne heyecan verici becerilerin keşfedileceğini veya ortaya çıkacağını hiçbir zaman bilemez. Neyi geliştirmek istiyorsanız o alan üzerine çalışın. Örneğin: yazmak, teknoloji, ebeveyn olmak veya ilişkiler... İnterneti araştırın, doğru kitapları bulun, bir sınıfa kaydolun ve/veya bir uzmanla konuşun. Sayısız imkân ve kaynak vardır. Yeni beceriler öğrenin ve

yaşamınızda yeni alanlar fethetmenin özgürlüğünü keşfedin. C. W. Barrow, *"Her şey geliştirilebilir,"* demiştir. En önemlisi yaşamınızı geliştirmek için zaman bulmaktır. Ertelemek sizin çöküşünüzdür. Kendimize söylemeye devam ettiğimiz bahaneler, gelişmemize engel olurlar. Bugün becerilerinizi ve yeteneklerinizi geliştirmek için bir araştırmaya başlayın. Zayıflıklarınızı güçlendirin ve yaşamınızı ileriye götürmeye kesin karar verin. Kafamıza koyduğumuz her şeyi yapabiliriz veya geliştirebiliriz. Bu sadece zaman alır ve kendini adamayı gerektirir.

Okuduğum en sıradışı hikâyelerden biri Helen Keller hakkındaydı. Bugün bile kararlılığı ve başarıları dikkat çekicidir. Bu zorlukların üstesinden gelmeyi hayal etmek neredeyse imkânsızdır. Nelerin üstesinden geldiğini gördükçe, bir şeyi neden başaramadığım veya daha zorunu niye yapamadığım hakkında bahaneler bulmakta zorlanıyorum. Hikâye, her eksikliğin fethedilebileceğini ve güçlü bir şeye dönüştürülebileceğini gösterir.

Karanlıktan Aydınlığa

Helen Keller 1880 yılında, Tuscumbia, Alabama'da bir köyde dünyaya geldi. Sadece on dokuz aylıkken, kendisini sağır ve kör bırakan bir hastalık geçirdi. Yedi yaşında, ailesiyle iletişim kurabilmek için, bir çeşit işaret dili öğrendi ama gelecek konusunda gelişebilme-

si açısından çok az umut vardı. Annesi Kate, kızına yardım etmek için kararlıydı ve en sonunda Boston, Massachusetts'te Perkins Institute for the Blind* ile iletişime geçti. Okul, Ann Sullivan adında, kısmi körlüğünün üstesinden gelmiş ve zor çocukluk geçirmiş bir öğretmeni tavsiye etti. Bu aralarında 49 yıl boyunca sürecek çok muhteşem bir ilişkinin başlamasına sebep oldu. İletişime girebilmek için çok az becerisi olduğundan, Helen çok zor bir öğrenciydi ama Sullivan hiç pes etmeyen kendini adamış bir öğretmendi.

Çeşitli araçlar kullanarak onun iletişim kurmasını sağladı ve Helen'e parmakla konuşmayı, yazmayı ve körler alfabesi ile okumayı öğretti. Helen, sürekli kendini adaması ve öğrenmeye isteği sebebiyle 1900 yılında Radcliff Koleji'ne başladı ve takdirle mezun oldu. Körler alfabesi ile İngilizce, Fransızca, Almanca, Yunanca ve Latince okumayı öğrenerek, çalışmalarını geliştirdi. Helen en sonunda, engeli veya başka kusurları olan insanların savunucusu oldu. Konuşmayı öğrendi ve Sullivan ile birlikte 39 ülke gezdiler. Dünyaca ünlü bir konuşmacı ve yazar olmuştu. Yaşamı boyunca sayısız makale yazdı ve on iki kitap yayımladı. 1915 yılında, Helen Keller Uluslararası Organizasyonu'nu kurdu ve kendini vizyon, sağlık ve beslenme konusunda araştırmalar yapmaya adadı.

* Perkins Görme Engelliler Okulu

Birçok ödülünün dışında, Helen, Başkanlık Özgürlük Madalyası'nı aldı. Helen Keller zayıflıklarını veya kusurlarını hiçbir zaman kendi haline bırakan bir kadın değildi. Kendini adayarak ve disiplin içerisinde, zayıflıklarını güce dönüştürdü.

Zayıf Noktalarınızı Güçlendirin

Anafikir ve Önemli Noktalar

- Zayıf noktalarımız üzerine çalışmalı ve onları güçlü noktalarımız haline dönüştürmeliyiz.
- Sadece kendimize bulacağımız bahaneler, gelişmemizi sağlayacak becerilerimize engel olur.
- Kararlı olduğumuz sürece neleri başarabileceğimizin sınırı yoktur.
- Geliştirmek veya ileriye götürmek istediğiniz alanı bulmalı ve üzerinde çalışmaya hemen bugün başlamalıyız.
- Bu alan üzerine bir haftada birkaç saatimizi harcamalı ve hedefe odaklanmalıyız.
- Bir ay içerisinde, nasıl geliştiğinizi gördükçe şaşıracaksınız.

8

Başarısızlık Bir Seçenek Değildir

> **Karşılaştığınız tek bir yenilgiyi, hayatınızın son yenilgisi olarak düşünmeyin.**
>
> **F. Scott Fitzgerald**

Başarısızlık üzerine çok şey yazıldı, onu nasıl ölçtüğümüz ve ne demek olduğu gibi… Bunlarla birlikte doğru tanım, onu nasıl algıladığımızdır. Eğer güvenli bir şekilde amacımıza doğru hareket edersek, en sonunda ona ulaşırız. Birçok deneme yapabiliriz veya yıllarca yenilgi yaşayabiliriz ama peşini bırakmazsak sonunda amacımıza ulaşırız. Sadece bir hayali-

mizin veya bir hedefimizin yitip gitmesine izin verirsek işte o zaman kaybederiz. Elbert Hubbard şöyle demiştir: "*Daha fazla denememek dışında başka bir başarısızlık yoktur.*"

Bir amaca karşı duyulan heves, her zaman riskler taşır: belirsizlik riski, bilinmezlik; ne kaybedeceğimiz… Ama ne öğreneceğimiz ve ne kazanacağımız onu değerli kılar. Eğer gerçekten başarmak istiyorsak, bu korkuları yenmeliyiz. Hatalar yapacağız ve yenilgilere dayanacağız. Ne istediğiniz konusuna odaklanmış halde kalın ve bir şeyler yanlış giderse esnek olun. Frank Tyger şöyle söylemiştir: *"Başarılı olmak için, başarısızlık isteğinizin olması gerekir."*

Tarih, serüvenlerinin başlangıcından sonuna kadar kolaylıklarla ilerleyen insanların mükemmel hikâyeleri ile dolu değildir. Herkes yenilgilerden ve başarısızlıklardan geçer ama kazanmak konusunda kararlı olanlar ayağa kalkar ve devam ederler. Konfüçyüs şöyle söylemiştir: *"En büyük zaferimiz hiçbir zaman düşmemek değildir, her düştüğümüzde ayağa kalkmaktır."*

Hedeflerimiz için listeler yapmak ve zamanımızı programlamak onlara ulaşmak için atacağımız ilk adımdır. Onlar hedeflerimiz için bir çerçeve oluştururlar ve hareketlerimizin arkasında itici güç olurlar. Ama bir hedef için belirli bir zaman sınırı koymak aldatıcı olabilir. Bazı durumlarda, zaman geçerse ve hedefimize ulaşamazsak, umudumuzu yitiririz ve çok yoğun bir şekilde cesaretimiz kırılır. Bu, insan ruhu için

en kötü şeylerden biridir. Kırıcı ve güçten düşürücü olabilir. Sayısız binlerce insan zafere bir santim kala hedeflerinden vazgeçmişlerdir. Hiçbir zaman siz buna izin vermeyin. Kendinizi bırakmayın veya ilgisizleşmeyin. Bazen doğru hedefimiz olur ama zamanlamamız doğru olmayabilir. Ve zamanlama her şeydir.

Hayal kırıklığının ve cesaretin kırılmasının ne olduğunu gelin hep beraber öğrenelim, sınıflandıralım. Her ikisi de zihnin farklı iki duygusudur. Hayal kırıklığı, bizi başarıya yönlendirebilecek gelişimi teşvik edebilir. Ama cesaretin kırılması, savaşmak için olan isteği çalan ve şevki yerle bir eden ölümcül bir düşmandır. Çevre değildir cesaret kırıklığını yaratan, bir kişinin o çevreye verdiği reaksiyonudur. Herkes hayal kırıklığını yaşamalıdır, bu çoğu zaman sadece yaşamın basit bir parçasıdır. Onunla karşılaşıldığı zaman, kendimizi cesaret kırıklığına ve başarısızlığa teslim edebiliriz. Ya da her hayal kırıklığını değerli bir şey olarak görebilir, ondan kâr sağlayabiliriz ve öğrendiğimiz yeni dersten yeni bir güç alırız. Seçim her zaman bizimdir.

John M. Wilson

Hedefe ulaşmayı ve başarıyı kolaylaştıran şey düşüncedir, o yol ne kadar uzun sürerse sürsün ona inanmaktır. Devam etmeyi öğrenin, sürdürmek ve ısrarlı olmak sonunda tüm engellerin üstesinden gelecektir. Global şirket Federal Express sadece bir fikirdi, birçokları tarafından imkânsız olarak görülmüştü. Kurucusu, Fred Smith, Yale Üniversitesi'nde ekonomi sınıfında hazırladığı iş planından C almıştı ve profesör fikrin saçma olduğunu düşünmüştü. Oysa Smith, özel global posta servisinin iyi bir iş olabileceğine inanıyordu. Yıllarca süren planlama ve hazırlıklardan sonra şirketin ilk girişimi felaketti. 130 paketten sadece 7 tanesi zamanında yerine ulaşmıştı! Ama Smith hiçbir zaman işin ucunu bırakmadı ve fikrini geliştirmeye devam etti. Eski problemleri aldı ve onları çözüme dönüştürdü. İş modelini yeniden tasarladı ve şirketin nasıl başarılı olabileceğini anladı. Kendini adamak ve süreklilik yıllarını aldı ama Fedex şu anda milyar dolarlık uluslararası bir kuruluş. Fred Smith şöyle açıklıyor: *"Başaramama korkusu herhangi bir şeyi yapmamak için hiçbir zaman yeterli bir neden olamaz."*

Amerikan İhtilali sırasında, General Nathanial Green, İngilizler ile savaşırken, düşmanla yaptığı 17 çatışmadan 13'ünü kaybetti. Ama yine de savaşmaya ve daha büyük bir amaç için odaklanmaya devam etti: Savaşı kazanmaktı hedefi, sadece bir çatışmayı değil... Kararlılığı ve tutarlılığı düşmanı yıprattı ve umutlarını yitirmelerine yol açtı. Yılmışlar ve cesaretleri kırılmıştı. Yıllarca süren savaştan sonra, İngi-

lizler sonunda güçlerinin birçoğunu geri çektiler. Nathanial sonucunda Güney'de savaşı kazandı ve böylece Amerika'nın başarısına katkıda bulundu ve bağımsızlığını elde etmesine yardımcı oldu. Gerçekte, birçok başarılı kimse başarıdan çok başarısızlık göstermiştir ama işte o az sayıdaki başarılı oldukları zamanlar onların geleceğe bıraktıkları mirasları olmuştur. Ulaşmaya katkıda bulunmanın bir bölümü de hiçbir zaman yılmamak düşüncesidir. Ne kadar zaman alırsa alsın, bir şeyi gerçekleştirene kadar onunla kalmak... Dennis Mahoney şöyle söylemiştir: *"Güç ve ileriye gitme isteğinin yokluğu, hayal ve beceri eksikliğinden daha fazla başarısızlığa sebep olur."*

Bir amaç seçerken, nedeni ve ona ulaşmak için kendinize duyacağınız güveni yaratın. Arkasına tutkuyu ve bağlılığı koyun. Zihnimize bir hedef koyarak, içimizdeki çok büyük bir gücü ortaya çıkarırız. Başaracağımıza inanırsak, yaşamda bizden başka bizi durdurabilecek hiçbir şey yoktur. Sadece ileriye doğru devam edin ve amacınızdan gözünüzü ayırmayın. Robert Schuller, *"Başaramama, sizin başarısız olduğunuz anlamına gelmez... Sadece şu anda başaramadınız demektir,"* demiştir. Her yaptığınız şeyde, başarısızlığın bir seçenek olmadığı zihniyeti ile hareket edin. Hiçbir zaman bir insanın size neyi yapabileceğinizi veya yapamayacağınızı söylemesine izin vermeyin. Hiçbir zaman geçmiş yenilgilerden ve hissedilen becerilerden dolayı hedeflerinizi sınırlamayın. Eğer inanırsanız her şey mümkündür: yeni bir iş, ev, şirket, evlilik veya aile. Arzu ettiğiniz bir şeyi belki hemen elde edemeye-

bilirsiniz ama yapmanız gereken, onu düşünmeye devam etmeniz ve daha azını kabul etmemenizdir. Bir plan ve zaman çerçevesi yaratmak müthiştir ama sürekliliğinizi koruyun ve esnek olun. İsteklerimize ulaşma aşamasında hatalarımızdan öğrenir, amaçlarımızı yeniden tasarlar ve her geçen gün daha da güçleniriz.

> ***Bir hata yüzünden cesaretinizi kırmayın. O pozitif bir tecrübe olabilir. Hata, bir bakıma, başarının ana yoludur. Her yanlış şeyi keşfedişimiz, neyin doğru olduğunu bize gösterir ve her yeni tecrübe içerisinde daha sonra dikkatlice sakınmamız gereken bir çeşit yanlış barındırır.***
>
> **John Keats**

Başarı için zihinsel bir kapasite oluşturmayı öğrenin. Bu zihinsel kapasite, hedeflerinize ulaştığınızı gösteren pozitif düşünceleri kapsar. Eğer bu pozitif düşünceleri hedeflersek onlara ulaşma şansımız daha muhtemel olur, o yüzden yüksek hedefler koyun. Kazanma amacıyla bir oyuna girerseniz ve inanırsanız, olasılıklar konu ne olursa olsun, dikkate değer bir şekilde artar. İstediğinizi başarana ve zafer kazanana kadar devam etmeye istekli olun. Bu görüş ile başarısızlık bir seçenek değildir. Çabucak üstesinden gelinen her engel, daha

sonra göz ardı edilir. Çalışmanız sırasında, karakterinizi geliştirir ve becerilerinizi işlersiniz. Zorlu sınavlar sadece bizim çözümümüzdür ve amacımızı güçlendirirler. Ne istediğinizi hayal ederek, sonucunda ortaya çıkanlarla amaçlarınızı sıralar ve onu elde edersiniz. Hatırlayın, *başarısızlık* kelimesi sadece aptalların sözlüğünde vardır.

Yıllar önce, dikkate değer bir adama ithaf olunmuş bir araştırma odasındaydım. Raflar, yaşamı ve başarıları hakkında yazılmış yüzlerce kitapla doluydu. Daha sonra duvarda asılı olan bir çerçeve gördüm. Bir paragraflık bir yazı vardı bu çerçevede. Başlığı *Başarısızlık* olarak okunuyordu ve onun hayatını anlatıyordu.

Başarısızlık

Fakir bir evde büyüyen o, hiçbir resmi eğitim almadı veya gelecek ile ilgili umudu olmadı. Sevgili annesi onu ilgi göstermeyen bir babaya bırakarak, oğlu dokuz yaşındayken vefat etti. Bir işe atıldı ama yenildi ve daha sonraki on yedi yılını değersiz bir ortağın borçlarını ödeyerek harcadı. Daha sonra evlendiği, genç ve güzel bir kadına âşık oldu. Kadın daha sonra hastalandı ve birdenbire vefat etti. Kalbi kırık bir şekilde, eğitime tekrar geri döndü ve kendi kendine kanunları öğrendi. Siyasete atıldı ancak yine başaramadı. En sonunda

U.S. Senate[*] için aday oldu ama kötü bir şekilde tekrar yenildi. Politikada kaldı ve cumhurbaşkanlığı yardımcılığı için aday olarak seçildi ama tekrar başarısız oldu. Bütün bu yenilgilerin ve başarısızlıkların karşısında hâlâ pes etmemişti. Dingin cesareti ve ısrarı en sonunda yaşamında en büyük başarılarından birini kazanmasına sebep oldu ve 1860 yılında Abraham Lincoln, Birleşik Devletler'in on üçüncü cumhurbaşkanı oldu. Güçlü liderliği ve sabit kararlığı Amerika'yı en büyük iç krizden çıkarttı. Lincoln İç Savaş'ın kazanılmasına yardımcı oldu ve ülkeyi bir arada tuttu. Aynı zamanda köleliğin ortadan kaldırılması için çalışmalar yaptı, Özgürlük Bildirgesi'ni yayımladı ve Thirteenth Amendment to the Constitution[**]'ın kabul edilmesini sağladı. Bugün birçok uzman, onu Birleşik Devletler'in şimdiye kadar sahip olduğu en büyük cumhurbaşkanı olarak görür. Abraham Lincoln için başarısızlık hiçbir zaman bir seçenek değildi.

* Birleşmiş Devletler Senatosu

** Anayasa için On Üçüncü Düzeltme

Başarısızlık Bir Seçenek Değildir

Anafikir ve Önemli Noktalar

- Başarısızlık bir gerçeklik değildir, algılayıştır.
- Yenilgileri nasıl algıladığımız, geleceğimize karar verecektir.
- Hatalarımızdan bir şeyler öğrenmeli ve geleceğimizi bu öğrendiklerimizin üzerine kurmalıyız.
- Devamlı olarak istediğimiz şeye odaklanmalıyız, yol boyunca karşımıza çıkan engellere veya yenilgilere değil…
- Cesaretimizi kırmaktan kaçınmalı ve onu kararlılık ile değiştirmeliyiz.
- Bir şeylerin mümkün olduğuna inanırsak, her şey mümkün hale gelebilir.

9

Olaylara Hükmedin

> **Ya bir yol bulacağım ya da ben bir yol yapacağım.**
>
> **Sir Walter Sidney**

Genellikle, olaylar veya felaketler baş gösterdiğinde savunma haline geçeriz. Şaşırırız, hayal kırıklığına uğrarız veya vazgeçeriz. Bu engellerin veya yenilgilerin umutlarımız ve geleceğimiz üzerinde çok büyük etkisi olabilir. Anında dikkatimizi dağıtabilir ve hareket gücümüzü yavaşlatırlar. Zihinsel faaliyetlerimizi, ileriye yönelik yeteneklerimizi zayıflatırlar ve mağdur oluruz. Bu negatif, dikkat dağıtıcı şeylerin bize hükmetmesine

izin vererek, onların düşüncelerimize rehberlik etmelerine ve istediğimiz sonuçtan bizi uzaklaştırmalarına neden olabiliriz. Süreç boyunca engellerle karşılaşmamız oldukça normaldir. Amaçlarımıza ulaşmak için girdiğimiz yolda bu engellerin olacağını en baştan kabullenmeliyiz. Yol çok nadiren düzleşir ve hızlı ilerler. Frank A. Clark bu konuda, *"Hiç engeli olmayan bir yol bulursanız, o yol büyük olasılıkla hiçbir yere çıkmayacaktır,"* demiştir. Yolculuğumuz ne kadar uzarsa, yaşamdan o kadar çok şey arzu ederiz ve engeller de o kadar yükselir. Onlara hazırlıklı olun ama onlar yüzünden dikkatinizi dağıtmayın.

İlerlemek, değişmek veya büyümek istediğimiz her zaman, bir çeşit direnişle karşılaşacağız. Amaçlarımız büyüdükçe, daha fazla zorluklar ortaya çıkacaktır. Problemleri nasıl yorumladığımızdır, amaçlarımıza ulaşmamız konusunda bize başarıyı getirecek olan. Hannah Moore şöyle söylemiştir: *"Engeller, hedefinizden gözlerinizi ayırdığınız zaman gördüğünüz korkunç şeylerdir."* Hiçbir zaman bir duvara çarptığınızda odak noktanızı kaybetmeyin. Etrafından gidin veya üzerinden gidin ama hiçbir zaman, eğer bu istediğiniz sonuç değil ise, yaşanan olayların size hükmetmesine izin vermeyin. Ne istediğinizden eminseniz ve amacınıza inanıyorsanız orada kalın. Süreklilik her zaman anlamlı ve canlandırıcıdır. Bir *evet* amaçlıyorsanız, hiçbir zaman *hayır* elde etmeyi kabul etmeyin, amacınızdan sapmayın.

Eğer bir yol bulamazsanız, kendiniz bir yol yapın. Bir imkân yoksa onu yaratın. Anlayın, yaratıcı olun ve başka bir yol

bulun. Moliere bununla ilgili, *"Engel büyüdükçe, onunla baş etmemizin sonucunda kazandığımız zafer de büyür,"* demiştir. Konulara farklı bir açıdan yaklaşmamızın gerektiği çoğu durumda, sıklıkla geleneksel düşünerek yanlışa düşeriz. Ele almamız gereken konulara dümdüz yaklaşıp onlara çarpmak yerine, yanlarından dolaşmalı ve farklı şeyler denemeliyiz. Her gün etrafımızda olağanüstü imkânlar vardır. Sadece onları araştırmalıyız ve onların farkına varmalıyız. Seçenekler arasında dolaşabileceğiniz zamanlar yaratın: bir hafta sonu bir yere gidin ve zihninizi tazeleyin; bir meslektaşınızla veya arkadaşınızla beyin fırtınası yapın… Yaratıcı ve hayalperest olmanıza izin verin. Her zaman gizli kalmış bir yönünüzü keşfedebilirsiniz. Her şey kolay olursa, sonuçları beğenmeme eğiliminiz olabilecektir. Yolculuktan keyif alın ve kendinize nelerden oluştuğunuzu kanıtlayın: karakteriniz, disiplin ve azim.

Eğer kararlı, cesur ve çalışkan olursanız engellerin üstesinden gelebilirsiniz. Hiçbir zaman korkak olmayın. Azimli olun ama şiddetli olmayın. Şiddetli olmak sadece kişiliğinizi çarpıtır. Hiçbir kimsenin sizi, kendinize koyduğunuz hedeflerinizden caydırmasına izin vermeyin. Öncülük etmekten ve yeni çabalar için yollar aramaktan korkmayın.

Ralph J. Bunche

Yeni bir pozisyona veya işe başvuruyor olabilirsiniz ama sonuç vermemiş olabilir. Belki de özgeçmişinizi tekrar gözden geçirmenin zamanıdır. Bir kişinin onu eleştirmesini sağlayın, tekrar tasarlayın veya yeni bir tane yazın. Belki de seçtiğiniz yol gerçekte ne yapmak istediğiniz değildir. Belki güvenli görünebilir veya çok iyi bildiğiniz bir konudur ama o sizin tutkunuz veya gerçekte içinizde olan olmayabilir. Sıklıkla daha azını kabulleniriz çünkü öyle olması gerektiğini düşünürüz.

Hepinizin akıl almaz becerileri vardır. Onları kullanın. Yeni bir şeyler deneyin, diğer becerilerinizi keşfedin veya her zaman hayran kaldığınız bir şeyleri araştırın. İlginç insanlarla karşılaşabilirsiniz, yeni arkadaşlıklar kurabilirsiniz veya imkânsız görünen mükemmel bir kariyer bulabilirsiniz. Eğer kendimizden kaynaklanan tekdüzeliği kırabilirsek, bir gün içerisinde çok şey başarabiliriz. Gün içerisinde her dakika veya saat olan şeylere değil, istediğiniz sonuçlara ve uzun vadeli hedeflere odaklanın. Sonunu görün ve yolculuğunuza güvenin.

Hiçbir zaman, özel veya sıradışı bir şeye ulaşmanızda insanların sizin cesaretinizi kırmasına izin vermeyin. Hiçbir zaman, hiç kimsenin ve hiçbir şeyin potansiyelinizi sınırlamasına müsaade etmeyin. O durumdan ne istediğinizi bilin ve onu gerçekleştirene kadar devam edin. İhtiyacınız olan gücü ve dayanıklılığı yarattığınız zaman, engeller artık size etki etmeyecektir; daha güçlü kararlar vererek, daha hızlı sonuçlar

elde edeceksiniz. Olaylar size meydan okuyacak ama onları kucaklayın. Çabukça bir çözüme veya başka bir alternatife bakın. Büyümeyi öğrenin ve hızlıca uyum sağlayın. Harlow H. Curtice şöyle demiştir: *"Hiç kimsenin veya hiçbir şeyin sizin ve zor işinizin arasına girmesine; sizi zorlu işten alacağınız güç, üstünlükten alacağınız güven ve hak ederek alacağınız başarı gibi duygulardan yoksun bırakmasına izin vermeyin... İşinizi kimsenin yapamayacağı kadar iyi yapın!"* Kendinize güvenerek ve amaçlarınıza odaklanarak, onlara ulaşacaksınız. Daha azını kabul etmek bir uzlaşmadır ama onu başarana kadar devam etmek ise bir zaferdir. Hayat bazen bizi o son dakikaya kadar götürür, kararımızı ve gücümüzü test eder. Sıklıkla ne kadar daha fazla çatışma yaşıyorsak, zafere daha yakınız demektir. Her zorluk içerisinde kendimize meydan okuruz ve sonunda güçleniriz. Problemler bizim kararlılığımızı ve dayanıklılığımızı test edeceklerdir; onlara hükmedin, hiçbir zaman onların size hükmetmesine izin vermeyin.

Bize ilham veren bu hikâyeyi yirmi yıl önce duydum. En zorlu koşullarda bile ne yapılabileceğini gösteren çok güçlü bir bakış sunuyordu. Bu olayla birlikte, Roy başka insanların takip edeceği bir miras bırakıyordu. Kötü haberler alan ama bunlarla ilgili bir şeyler yapmaya karar veren insanlarla ilgili benzer hikâyeler de okudum. Yenilgiyi önemsemediler ve korkularını ele geçirmek için içlerindeki kapasiteyi fark edip yaşamı değerli bir şekilde yaşadılar. Bu her şeyin mümkün olduğunu kanıtlıyor.

M.T.C.

Adı Roy Kelly idi ve hayatının en güzel zamanlarında ölümcül bir kansere yakalandığını öğrendi. Aldıkları haberden yıkılmış bir halde, Roy ve karısı eve gittiler ve daha sonra ölüm için hazırlık yapmaya başladılar. Bunu arkadaşlarından saklamalı mıydılar? Üzerine düşündüler. Aldıkları haberi düşünüp taşındıktan bir müddet sonra, ona hazırlık yapmak yerine onunla ilgili bir şeyler yapmaları gerektiğinin farkına vardılar. Böylece büyük bir parti yapmaya ve tüm arkadaşlarını çağırmaya karar verdiler. Eğlenirlerken, Roy bir anons yapmak için elini kaldırdı. *"Büyük olasılıkla bugün buraya neden hepinizi topladığımı merak ediyorsunuz. Efendim, ölümcül bir kanser hastalığına yakalandığımı öğrendim. Ama karım ve ben farkına vardık ki hepimiz bir gün öleceğiz. Bu yüzden yeni bir organizasyon kurmaya karar verdik. Adı M. T. C. – Make Today Count (Bugünü Önemli Kılın),"* dedi. Hikâye böyle devam ediyor, Roy'un organizasyonu tüm ülke çapında binlerce insana ulaştı ve Roy ölümü düşünmek için çok meşgul bir hale geldi.

Olaylara Hükmedin

Anafikir ve Önemli Noktalar

- Her zaman olaylara hükmetmeli, hiçbir zaman olayların bize hükmetmesine izin vermemeliyiz.
- Her negatif durumda, pozitif bir sonuç vardır.
- Hiçbir zaman potansiyelimize bir kimsenin veya bir şeyin sınırlamalar koymasına izin vermemeliyiz.
- Ne kadar daha fazla zorlukla karşılaşırsak, zafere daha çok yakınlaşmışız demektir.

10

Bahaneler Yok, Sadece Çözümler Var

> **Yaşamın içerisindeki birçok hata, insanların başarıya ne kadar yakın olduklarının farkına varmadan pes etmeleridir.**
>
> **Thomas Edison**

Bir şey olmadığı zaman bahanelere sığınmamalıyız, başkalarını suçlamamalı veya sorumluluk eksikliğimizi haklı çıkarmamalıyız. Zorluklarla veya engellerle karşılaştığımızda, negatif bir düşünceye saplanıp kalmamız kolaydır. Sıklıkla, problemler ortaya koyarız ve onlardan ayrılamayız. Erteleriz veya savunmaya geçeriz. Oysa he-

men anında ve direkt hareket en doğru çözümdür. Şaşkına dönmüş bir şekilde hissetmek veya yenilgiler ile uğraşmak çok yaygındır ama bunlar bizim hareket gücümüzden çalarlar. Donald Marquis şöyle demiştir: *"Ertelemek, dün ile uğraşma sanatıdır."* Pozitif ve ileriye dönük bir yaklaşım sergilediğimizde, problemlerin mağduru olmak yerine onları çözer ve daha hızlı hareket ederiz; azmimizi arttırırız ve durumu geliştiririz. Bahaneler bularak veya pes ederek hiçbir şey kazanılmaz. Kendimize güvenli bir şekilde hareket etmeli ve ne gerekiyorsa onu yapmalıyız.

Bahaneler gerçek potansiyelimize ulaşmamıza engel olurlar. Problemler her zaman ortaya çıkar; her birinde bir çözüm, öğrenmek için bir şans, keşfetmek için bir alan ve büyümek için bir meydan okuma vardır. Norman Vincent Peale şöyle söyler: *"Probleminizi çözmenin mümkün olduğuna inanın. İnançlı kişi akıl almaz şeyler başarır."* Küçük problemleri çözdüğümüz zaman, büyük olanlar gündeme gelecektir. Bu hayatın doğal bir parçasıdır ama bahanelerin olmadığı, sadece çözümlerin olduğu bir düşünce biçimi oluşturduğumuzda, hazır olacağız ve onlarla çabucak ilgileneceğiz. Hiçbir zaman hayal kırıklığı yaşayarak zaman kaybetmeyeceğiz. Onlara basitçe çözüm bulalım, sorunları bize avantaj doğuracak şekilde kullanalım ve hareket edelim. Pozitif odaklanma zihnimizi problem çözücü olarak programlar, kişi konuyla hızlıca ilgilenebilir. Bu, herkesin hayran olduğu bir beceridir ve büyük

liderler ortaya çıkaran bir yetenektir. Yöneticilik ve uzmanlık için güçlü bir özelliktir.

Bahaneler, diğerlerinin neden başarısızlık gösterdiğini, hareket etmekte neden tereddüt ettiklerini ve neden zorluklarına zorluk eklediklerini ortaya koyar.

Bazen çözümler doğru tercihler olmayabilir ama hızlıca hareket ederek, onu düzeltmeye ve daha farklı bir şey denemeye zamanınız olur. Frank Tyger şöyle söylemiştir: *"Problem çözerken en önemli şey onu çözmeye başlamaktır."* İleriye dönük hareket ederseniz, düşüncelerinizi genişletir, her seviyede algılama yapar ve çok fazla sayıda seçenekler bulursunuz. Eğer işiniz sizi mutlu etmiyorsa, yeni kariyer araştırmalarına başlayın. Belki kendi işinizi başlatmak veya bulduğunuz yeni bir ürünü geliştirmek istiyorsunuz. Ya da bir kitap yazmak için çok güzel bir fikriniz var ama erteliyorsunuz. Oturun, bir program oluşturun ve yazmaya başlayın. Eğer daha iyi bir fiziksel görünüme sahip olmak istiyorsanız, erken kalkın ve koşmaya başlayın veya işten sonra bir spor salonuna gidin. İyi bir eğitmen bulun ve bir beslenme uzmanı ile çalışın. Bunların olması için tek yol onları yapmaktır. Hedefinizi düşünerek zaman harcayın, bir plan yapın, diğerlerini çalışmalarınıza katın, tecrübeyi paylaşacak bir arkadaş bulun ve çalışın. Bahaneler bulmayı bırakmalıyız ve kendimiz bir problem olmadan, problemi çözmeye başlamalıyız.

Bazı zorluklar büyük veya karmaşık olabilse de aynı formül işler. Onları çözmeyi öğrenin ve üzerine çalışın. Her birisi için bir avantaj bulun, büyümeyi öğrenin ve hiçbir zaman amacınızdan sapmayın. Belki de gelecekte neyi yapmamanız gerektiğini öğrenmek konusunda yararı olabilir veya farklı bir yaklaşım keşfedebilirsiniz. Yaratıcı düşünün ve daha önce hiç bilmediğiniz olanakları üstünüze çekin. Hiçbir zaman vazgeçmeyin, en iyi çözüm direkt eylemdir. Harvey S. Firestone şöyle söylemiştir: *"Kendinin en iyisi olduğunda, diğerlerinin arasında da en iyisi olursun."* Bahaneler, bizi sadece ne olabileceğimizden uzaklaştırır. Yaşamdan tutkumuzu ve hareket gücümüzü çalarlar. Problem ne olursa olsun, ona çözüm bulmakta çabuk olun ve takip edin. Bir durumdan hiçbir zaman çekilmeyin, kendinizi onun üzerine geliştirin.

Edison problem çözmek konusunda büyük bir örnektir. Bir şeyi nasıl yapması gerektiğini şekillendirene kadar sadece çalışmaya devam etmiştir. Onun için, başarısızlıktaki her hata, problemi çözerken yapılan çalışmanın sadece bir parçasıydı. Yaratıcı zihinlerle çalıştı ve sonuç alırken başkaları ile çalışmanın önemini bildi. Arkasında bıraktığı mirası sürekliliği ve çözümleri üzerine yapılandırıldı, bahaneler üzerine değil.

Sürekliliğin Gücü

Thomas Alva Edison 1847 yılında Ohio'da dünyaya geldi. Zayıf duyması ve yavaş öğrenmesinden dolayı öğretmenleri onun normalden geri olduğunu düşündüler. Annesi onu okuldan aldı ve evde eğitim vermeye karar verdi. On dokuz yaşında Edison zamanını okuyarak ve deney yaparak geçirdiği Western Union için çalışmaya başladı. Daha sonra, deneylerinin birisi sırasında pil asidi, patronun masasına zarar verdiği için işten atıldı. New Jersey'e taşındı ve bir şeyin nasıl çalıştığını anlamak için uzun saatler harcamaya devam etti. Birçok icadın mükemmelleşmesi aylar hatta yıllar alsa da, Edison odaklanmış bir halde ve kendini adayarak çalışmalarına devam etti. Deneme yanılma yöntemine inandı, her problem için bir başka çözüm yolu aramayı hiçbir zaman bırakmadı. İlk buluşlarından birisini sesleri kaydeden cihazı, fonografı, icat ederek yaptı. Bu buluş, erken yaşta tanınmasına ve zengin olmasına neden oldu. İşini büyüttü, daha fazla işçi aldı ve elektriği kullanmak için bir yol aramaya başladı.

Edison gerçekte elektrik lambasını icat etmemiş olsa da, ticari olarak pratik ve uzun süreli kullanıma uygun bir ürün olan, yüzlerce, binlerce saat yanabilen ampulü icat eden ilk kişiydi. Lamba telini bulmak için 1000'in üzerinde girişimde bulundu

ama sonunda uygun çözümü keşfetti. Ürününü geliştirerek, evlere ve şirketlere sattı, elektriği dağıtmak için bir sistem oluşturdu. Edison, uzak ulaşılabilir fikirleri ve gelecek için vizyonu olan, çok üretken bir düşünürdü. Kütle üretimi prensiplerini uyguladı ve bu çalışması üzerinde çalışması için yaratıcı bir ekibi işe aldı. Depo pili üretmek için başka bir başarısız girişiminden sonra şöyle demiştir: *"En azından çalışmayan 8000 şeyi biliyoruz."* Edison son olarak 14 şirket kurdu, bunlardan birisi General Electric'tir ve icatları içerisinde kayda geçmiş 1093 patenti bulunmaktadır. Edison en üretken mucitlerden ve problem çözücülerden biri olarak görülür.

Bahaneler Yok, Sadece Çözümler Var

Anafikir ve Önemli Noktalar

- Bahaneler hayatla uzlaşır ve ne olabileceğimize engel olurlar.
- Zorluklar veya çözülmeyen problemler için hiçbir zaman bahaneler yaratmamalı veya başkalarını suçlamamalıyız.
- Her zaman problemler üzerine çalışmalı ve gizli kalmış çözümleri bulmalıyız.
- Sorunları zorlamalı, onları büyümek ve gelişmek için bir fırsat olarak görmeliyiz.
- Zorluk ne olursa olsun, müdahale etmekte acele etmeli ve çabamızı sürdürmeliyiz.

BAŞARI

11

İleriye Doğru Hareket Etmek

> **Ne olduğunuzu ne olabileceğiniz ile değiştirmek için her zaman hazır olun.**
>
> **W. E. B. Du Bois**

Olduğumuz yere geri dönüyorsak, hiçbir zaman gitmemiz gereken yere gidemeyiz. Eğer yaşama dair bir vizyonunuz varsa ve kendinizi belirli bir yerde veya pozisyonda görüyorsanız o zaman, kendinize güvenli bir şekilde, o yolda hareket etmelisiniz. Büyümek için hazırlıklı olmakla birlikte, geçmişinizi de arkanızda bırakmak için hazır olmalısınız. Yeni her şeyde, her zaman endişe ve belirsizlik

duygusu vardır. Geçmişte tanıdık veya hatta kolay olan şeyleri arkanızda bırakmalı ve şimdi inanç, cesaretin peşinde koşmalısınız. Yolculuğunuz boyunca kararınız ve değişmezliğiniz üzerine odaklanın. İleriye hareket etmek için güçlü bir karaktere ve karar vermeye, sizi geride tutan şeyleri bırakmaya ihtiyacınız olacak. Bu kötü alışkanlıkları tekrarlamanıza veya bu verimsiz alanlara dönüş yapmanıza hiçbir zaman izin vermeyiniz. Kendinize ve yapmanız gerekene inanın, sonra da onu yapın. Eğer geriye bakarsak, geriye düşeriz, eğer neredeysek oraya geri dönersek, olmamız gereken yere doğru ilerleme gösteremeyiz. William Hazlitt şöyle demiştir: *"Kendi zihnini bilen ve ona bağlanan insanı, verilen koşullarda hemen ne yapılması gerektiğini gören ve onu yapan insanı seviyorum."* Seçiminizden gelen kuvveti, değişimden gelen gücü ve ileriye doğru hareket etmekteki güveni tecrübe etmenize izin verin.

Yaşam çok değerli bir varlığımızdır, onu nasıl kullandığımız kaderimizi belirler. Lincoln şöyle söylemiştir: *"Bir kişinin yaşamının iyi olan tarafı arkadaşlıklarından oluşur."* Arkadaşlarımızın olması ne kadar önemli olsa da, beraber olmamanın daha iyi olduğu kişiler de vardır… Cesaretinizi kıran, sizin rahatsız olmanıza sebep olan veya genel olarak sizin kendi ideallerinizi paylaşmayan arkadaşlar. Başkalarına yardım etmek veya onları desteklemek çok büyük bir şey olsa da, eğer biri sizi aşağıya çekiyorsa veya inançlarınızı riske atıyorsa, bırakın gitsin. Bu, acı veren bir ilişki, dürüst olma-

yan bir birliktelik, kötü bir iş arkadaşı veya sizi karalayan bir arkadaş olabilir. İleriye doğru hareket etmek için içinizdeki cesareti bulun ve etrafınızı uygun çevre ve insanlarla donatın. Doğru bir küme insanı etrafınızda sıraya dizin: dürüst ve samimi, teşvik eden ve gerçekten yardımsever. Doğru arkadaş nedir? Sözlük, arkadaşlığı *karşılıklı saygı, takdir ve sevgi barındıran, ihtiyaç olduğunda destek veren, birbirine yardım eden ve zorlukları paylaşan, kişinin sevdiği ve güvendiği bir ilişki* olarak tanımlar. Ne olduğunuzu riske atan veya sizi daha değersiz hale getirebilen sekiz ya da on kişidense sayabileceğiniz, gerçek üç ya da dört arkadaşınızın olması daha iyidir.

Arkadaşlık dediğimiz şey, sadakat, takdir, samimiyet, sempati, sevgi, bağlanma, biri için savaşmaya hazırlıklı olma anlamına gelir. Gerçek arkadaş bütün üzüntülerimizi paylaşan ve eğlencelerimizi ikiye katlayan kişidir. Arkadaşlığı yayın ve size yedi misli geri dönsün.

B. C. Forbes

Önümüzdeki yolculuk eğer izin verirsek olağanüstü olabilir. Tecrübe etmek ve öğrenmek için çok fazla yeni şeyler vardır; kazanmanın zevki ve işlerin heyecanı; farklı insanlarla tanışmak ve yeni yerler keşfetmek… Ancak, başıboş alış-

kanlıklara ve yıkıcı kötü alışkanlıklara eğilim olabilir. Onlar bazen çalışmanın ve ilerlemenin değerinde konfor veya hatta güvenlik sunarlar. Gitmelerine izin vermek zordur ama yaptığınız zaman hissedeceğiniz özgürlüğe güvenin. Yaşam içerisinde büyümek her şeydir. Günlük olarak öğrenmeli ve gelişmeliyiz. Bu kadar çok imkân arasında, geriye dönmeye devam edersek hareket etmemiz imkânsızlaşır. Gelecek on yılı bahaneler yaratarak veya bugünü yaşamımızı engelleyerek harcayabiliriz. Daha iyi olmayı arzuladıkça, arkada kalan şeyleri bırakmayı öğrenmeliyiz. Emerson şöyle söylemiştir: *"İlerlemek bugünün eylemidir."*

Üstlendiğiniz şeye güvenin ve hiçbir zaman geçmiş hatalarınızın, zayıflıklarınızın veya kötü alışkanlıklarınızın su yüzüne çıkmasına izin vermeyin. Yıkıcı, cezbedici gelen şeylere dayanın ve sıradanlığa bir günahmış gibi davranın. Cesaretinizi kıran şeyi yok etmek için ne gerekiyorsa yapın ve onu üretken bir şeyle değiştirin. Bazen hemen çevrenize veya durumunuza meydan okumak, zayıflığınızı güçlü bir hale dönüştürebilir. Yürüyüş yapın, çalışın, hedeflerinizi tekrar gözden geçirin, ilham veren bir şeyler okuyun veya bir dostunuzu arayın. Sizi destekleyen arkadaşlarınızla ve üretken aktivitelerle kendinizi güçlendirin. Zorluklar karşısında gülümseyin ve sizi gerileten engellerle savaşın. Hiç kimsenin sizi yaşamınızı geliştirme şansından yoksun bırakmasına izin vermeyin. Aldığınız yol içerisinde inancınız olmalıdır, size yardımcı olan şeyleri kucaklayın ve yolculuğunuzdan keyif alın.

Bu şiir basit ama verdiğimiz kararlar açısından güçlü bir örnektir. Olayları akışına bırakabiliriz ve daha azı ile yetinebiliriz veya farklı bir şeyler yapıp hiç bilmediğimiz bazı şeyleri keşfedebiliriz.

YOL İKİYE AYRILDI*

Yol ikiye ayrıldı güze batık ormanda,

Gezemediğim için üzgünüm ikisini de

Bir gezgin gibi tek başına, uzun süre

Durdum, baktım en uzaktaki yola

Bükülüyordu çalılıkların arasında;

Ardından ötekine saptım güzellikten nasipli,

Kim olsa onu seçmez miydi zaten,

Çimenlerle kaplıydı fethedilmekti niyeti;

İşin doğrusu yolların her ikisi de

Gerçekte eşit ölçüde aşınmıştı,

* Robert Frost'un The Road Not Taken adlı şirinin T. Asi Balkar çevirisidir.

Ve ikisinde de seher eşit uzanırdı

Yapraklara, ayak altında kararmamıştı renkleri

Ah, ilkini bir başka güne bıraktım!

Anlamadan bir yolun başka bir yola kavuştuğunu,

Kararsızdım gidersem dönemem asla geri.

Anlatacağım derin bir ah ile bu durumu

Yıllar yılı her yerde her zaman:

Yol ikiye ayrılmıştı ormanda ve ben--

Daha az katedilmiş olanı seçtim,

Ve bütün ayrımı yaratan da buydu.

İleriye Doğru Hareket Etmek

Anafikir ve Önemli Noktalar

- Sürekli olarak daha önce olduğumuz yere geri dönüyorsak, olmamız gereken yere hiçbir zaman gidemeyiz.
- Konfor çoğu zaman gelişmenin ödülüdür.
- Eğer izin verirsek, ileriye doğru yapacağımız yolculuk olağanüstü olabilir.
- Bizi aşağıya çeken ve geleceğimize zarar veren şeyleri geride bırakmalıyız.
- İlerlememizi sağlayacak kararlara güvenmeli ve yeteneklerimize kalpten inanmalıyız.
- Kararlar aldıktan sonra kendi içimizde güçlü kalmalı ve hiçbir zaman geriye gitmeye eğilimli olmamalıyız.

12

Sabırlı Kararlılık

> **Sabır pasif değildir, tam tersine aktiftir; yoğunlaştırılmış güçtür.**
>
> **Edward G. Bulwer-Lytton**

Sabır hiçbir zaman durgunluk veya hareketsizlik duygusu olarak düşünülmemelidir. Bir hedefe ulaşana veya bir olay gerçekleşene kadar güçlü ve odaklanmış olan bir zihin halidir. Daha henüz elde edilmemiş bir şeye karşı duyulan yüksek derecede konsantrasyon gücü ve inançtır. Bir tutkunuzu elde etmeyi hedeflediğinizde kararlı kalın ve sürekli olun. Edwin H. Chapin, *"Sabırsızlık hiçbir zaman başarıyı getirmez,"* demiştir.

Her zaman sabırlı bir şekilde ileriye doğru hareket etmeliyiz. Bu tutarlılık, başarıya ulaşabilmek için gerekli bir davranıştır. Tutkunuza kavuşacağınıza inanın ve kavuşacaksınız. Sakin ve pozitif olursak, hiçbir zaman, zamanın bizim dikkatimizi dağıtmasına ve sonucu engellemesine izin vermeyiz. Bazı hedeflerimize birkaç günde ulaşabiliriz, bazılarıyla aylar, hatta yıllar alabilir… Ama sabırlı kalarak, başarana kadar zihnimizi rahatlatmış oluruz.

"Ne istiyorsanız onu yapabilirsiniz, neyi başarmak istiyorsanız onu başarabilirsiniz... Birdenbire değil belki, hızlı ve kapsamlı bir ulaşma değil... Ama yavaş yavaş yapabilirsiniz. Günbegün… Eğer onu yapmak istiyorsanız, eğer onu yapacaksanız, eğer onu yapmak için çalışıyorsanız…"

-William Holler

Yaşam içerisinde elde etmesi her zaman vakit alan bazı şeyler vardır. Bunlar bir iş, ev, evlilik veya aile olabilir. Belirttiğimiz amaçların hepsi uzaktadır. Sabırlı kararlılık ile oraya ulaşmak için ılımlı ve sabit kalmış olursunuz. Stacey Charter, *"Yaşam bir zamanlama işidir: ulaşılamaz olan ulaşılabilir olur, temin edilemez olan temin edilebilir olur, elde edilemez olan elde edilebilir olur. Sabırlı olun ve bekleyin, o işler sadece*

zaman ile ilgilidir," demiştir. Yolculuktan keyif alın! Hedefi elde etmekteki adımlar: oraya ulaşmak için çalışmaktır, takdirin rezerve edilmiş kalitesidir, onu hak ettiğimizi bilmenin teminatıdır. Neticede, sonuca odaklı halde ilerleyin ama tüm yol boyunca eğlenin. Tecrübe olarak edindiğiniz her şey sonucun kalitesine eklenecektir. Cesaret kırıklığı veya hayal kırıklığı hiçbir şey başaramaz. Ne istediğinize odaklı kalmak, sonunda ürün verecektir. Hedefiniz ne olursa olsun, sabırlı bir kararlılık zafer ve başarıyı getirecektir.

Winston Churchill zamanından çok üstün, örnek bir kişidir. Doğru zamanda doğru bir kişiydi ama bu zamanın gelmesi için uzun bir süre gerekiyordu. Bu zaman gelene kadar hazırda bekledi ve uğraşlarında çalışkan ve sabırlı kaldı.

Sabırlı Aslan

Sir Winston Leonard Spencer-Churchill 30 Kasım 1874'te Blenheim Palace'ta dünyaya geldi. Marlborough Dükü'nün soyundandı, sözünün geçtiği ve ayrıcalıklı bir yaşama doğmuştu. Başarı alnına yazılmış gibi görünüyordu. Ama Churchill okulda yavaş öğreniyordu ve sıklıkla akademik başarısızlıkları yüzünden azar işitiyordu. Sert babası oğlunun bir avukat olabileceğini umut etti ama Winston eğitiminde çok zayıftı. Oxford ve Cambridge'ten reddedilince, Churchill Sandhurst'teki Royal Military College'a

başvurdu ve giriş sınavını iki kere kaybetti. Sürekli özel dersler alarak, sonunda kabul edildi. Mezun olduktan sonra Churchill İngiliz ordusuna katıldı ve Deniz Kuvvetleri Komutanlığı'nın ilk *lord* unvanını aldı. 1. Dünya Savaşı sırasında, her nasılsa Churchill korkunç Gelibolu mücadelesinin planlanmasında yardımcı oldu. Başarısızlıktan dolayı suçlanan Churchill'in rütbesi geri alındı. Cesareti kırılmış ve gözden düşmüş bir halde, *"Ben bittim,"* diye düşündü.

Savaştan sonra politikaya tekrar atıldı ve sonunda 1924'te maliye bakanı oldu. Daha sonradan ekonomik bir felakete dönen, Gold Standard'a geri dönmek için dilekçe verdi. Bütün bunlar seçtiği alana zarar verdi ve politik kariyerinin sona erdiğini düşündü. Ama sabırlıydı ve başarmak için kararlıydı. 1. Dünya Savaşı'nda Almanya'nın kaybetmesinden sonra, Churchill bu ülkeye çok dikkat etmeye başladı. 1932 yılında sürekli Hitler'in tehlikelerinden ve faşist hükümetinden konuşmaya başladı ama çok az dinlendi. 1934 yılında, Churchill İngilizlerin askeriyeyi güçlendirme çalışmaları için savaş verdi, Kraliyet Hava Kuvvetleri'ni tekrar yapılandırdı. Savunma Bakanlığı kurdu, yine de sıklıkla halinden memnun ve pasif politikacılar tarafından dikkate alınmadı. 2. Dünya Savaşı'nın kaçınılmaz bir şekilde patlak vermesiyle (3 Eylül 1939) Churchill sonunda Deniz

Kuvvetleri Komutanlığı'nın lideri oldu. Polonya'nın işgali ile İngiltere savaşa katıldı. 1940 yılının ortalarında, Almanya tüm kıtaya hükmediyordu. Norveç, Belçika ve Fransa'yı ele geçirmişti. Başbakan Chamberlain'in zayıf liderliği ve perspektif yokluğundan dolayı, bu pozisyona geçebilecek, sadece bir adam vardı. Doğuştan lider, Winston Churchill. Beklemesi bitmişti.

O zaman 64 yaşında olan Churchill'in kararlılığı hiç olmadığı kadar güçlüydü. Hiçbir zaman Almanya ile uzlaşmadı veya ödün vermedi. Savaşı kazanmanın tek yolunun Hitler'i ve karşısında durduğu her şeyi yenmek olduğunu gördü. Kötü bir şekilde sayıca az da olsa, hasta da olsa, Almanya'nın savaş makinesi için hazırlandı. İngiltere'yi canlandırmak ve halkını motive etmek için sesini ve konuşma sanatını kullandı, şöyle dedi: *"Hiçbir zaman teslim olmamalıyız."* Churchill sürekli olarak Almanya ile çatışmalar yaptı ve kararlılığı düşmanın cesaretini kırdı. Dikkatli bir şekilde 1941 yılında savaşa katılan Birleşik Devletler ile bir ilişki kurdu ve kısa bir süre sonra ulusal olarak güçlü bir dayanışma yapılandırdı. Altı uzun yıl süren çatışmalardan sonra, onun kararlılığı ve sabrı İngiltere'ye ilham verdi ve ona en büyük zaferinin kapılarını açtı.

Sabırlı Kararlılık

Anafikir ve Önemli Noktalar

- Sabır güçlüdür ve kararlılık ödüllendirilecektir.
- Her zaman ısrarlı ve sürekli olmalıyız.
- Zamanlama her şeydir, koşulların bizim için sıraya dizildiğine inanmalıyız.
- Yolculuğumuzdan keyif almalı ve yol boyunca tecrübeler edinmeliyiz. Hedefe ulaşmanın büyük bir kısmı oraya ulaşma sürecinde yaşadıklarımızdır.
- Her zaman ileriye doğru hareket etmeli ve hiçbir zaman bırakıp pes etmemeliyiz.

13

Her Zaman Öğrenmek ve Büyümek

> **Öğrenmek akıntıya karşı kürek çekmek gibidir. Yapılmaması gereken şey geriye düşmektir.**
>
> **Çin Atasözü**

Her hareket veya olayın bilginizi geliştirmek ve ilerletmek için bir şans olduğunun farkına varın. Ne kadar bilgi alırsak, zihnimizi o kadar genişletiriz. Öğrenmek sonsuz bir yolculuktur. Oysa her zaman her şeyi bilemeyebiliriz veya anlamayız. Bütün bunlar bizi sınırlar, seçeneklerimizi daraltır ve büyümek için imkânlarımızı yıpratır. Her zaman öğrenmek

için şansınızı kucaklayın. Kendimizi tavsiyelere, fikirlere ve başkalarından gelecek bilgilere açarak bilgimizi, becerilerimizi ve tecrübelerimizi geliştirmeyi sağlarız. Bu her şeyi veya görünürde herhangi bir şeyi kabul etmeniz demek değildir ama açık olmanız demektir. Her şeyi inceleyin, keşfedin ve ne kadar ilerlerseniz ilerleyin daha birçok şeyi öğrenebileceğinizin ve tecrübe edebileceğinizin farkında olun. Emerson şöyle demiştir: *"Her insandan bir şey öğrenebilirim ve bu demektir ki onun öğrencisiyim."* Bu bakış açısı her kişiye ve her olaya uygulanabilir. Öğrenci olarak her şeyde kazanılabilecek, keşfedilebilecek veya alınacak bir şeyler vardır. Bu yaklaşım hayatı dolu dolu tecrübe etmenize, seçeneklerinizi arttırmanıza yardımcı olacak ve başarıyı teşvik edecektir.

Her gün, sonuçlarımızı güçlendirmek ve imkânlar geliştirmek için fırsatlar sunar ama onlara elimizi uzatmamız gerekir. Hiçbir zaman bir şeyi bilmediğinizden dolayı cesaretiniz kırılmasın veya kendinizi huzursuz hissetmeyin. Öğrenmek için bir olanak olarak görün bunu ve uyum sağlayın. Sorular sorun, araştırmacı olun ve her zaman yeni fikirlere ve imkânlara zihninizi açık tutun. Günlük yaşantınızda alışkanlıklarınız ile karşılaştığınız her şey, yeni biriyle tanışmak veya bilgi toplamak, büyümek ve öğrenmek için bir şanstır. Daniel Bell şöyle söylemiştir: *"Geliştirilebilecek en önemli düşünce, öğrenmek için arzu duymaktır."*

Her şeyi bildiğinizi düşündüğünüz zaman, göreceli olarak hiçbir şey bilmediğinizi fark edeceksiniz. Bilgi ve haber

sonsuzdur. Eğer kendimizi yeşil olarak tanımlarsak, büyürüz; eğer kendimizi olgun olarak görürsek çürürüz. Sürekli olarak zihninizi farklı fikirler ve görüşlerle besleyin.

"Siz en büyük yatırımsınız. Zihninizi ne kadar doldurursanız, tecrübelerinizi ne kadar güçlendirirseniz, ne kadar daha fazla insanla tanışırsanız, daha fazla kitap okursanız, daha fazla yer dolaşırsanız, her biriyle kendinize yaptığınız yatırım büyüyecektir. Zihnimize ve yaşamla ilgili görüşümüze eklediğimiz her şey, hiç kimsenin değil ama kendimizin yok edebileceği bir mülktür."

George Matthew Adams

Bilgi her zaman ve her yerde hazırdır, toplanmak ve paylaşmak için etrafımızdadır. Lord Chesterfield, *"Bilgi edinemeyeceğimiz herhangi bir yer veya kurum hemen hemen hiç yoktur,"* demiştir.

Etkili bir iletişim tanımlaması yapabilmek için etkileşimin iki taraf arasında dengeli olması gerekir. Bir tenis oyununa benzer, fikirlerin ve bilgilerin dengeli bir şekilde paylaşımıdır, samimi bir şekilde dinleme ve fikir paylaşmadır. Öğrenci

olmanın, öğrenmek ve anlamak için araştıran biri olmanın gücünü fark edin.

Okuldayken, profesörler ile birebir ilişki kurun. Bir konu üzerinde çok değerli görüşlerini toplamak için onların ofis saatlerinin avantajını kullanın. Bir başlığı araştırın ve daha fazla derinlemesine anlayış kazanın. İşinizde, farklı bir ilgi alanı üzerine uzmanlaşmış insanlar bulun. Diyaloglar başlatın. Asıl, her gün yeni bir şey öğrenmenin fırsatını yaratın. Aile veya arkadaşlar zihnimizi canlandırabilecek ve aklımızı besleyebilecek ilginç gerçekler, hikâyeler ve olaylar bolluğu ile doludur. Bir gün içerisinde, bir başlık veya konu üzerine neler başarılabileceğini hayal edin.

Hiçbir zaman negatif bir düşünce geliştirmeyin veya yaşamı gereksiz hissetmenize izin vermeyin. Her gün kendinizle tartışmayı öğrenin ve yeni düşüncelere veya keşiflere açık olun. En küçük şeydeki gücü bile bulun. Yaşam onun üzerinde çalışırsanız olağanüstüdür. Etrafımızdaki sayısız imkânları yakalayın. Her gün ilginç veya bilgi veren şeylere bakma zihniyeti geliştirin. Yeni bir konu, bir dil veya bir beceri öğrenin. Bir konu üzerine okuyarak veya ilginç bir tema üzerine çalışarak zamanınızı harcayın. Kitaplar alabileceğiniz kütüphaneleri ziyaret edin. Dünyada ulaşılabilecek birçok şey varken, kendinizin hiçbir zaman dar kafalı olmasına izin vermeyin veya bahanelerle bir açmaza sürüklenmeyin. Diğerlerine karşı açık ve algısal olun; algılamada, güç ve inanılmaz imkânlar vardır. İleriye doğru hareket etmeye devam edin ve alabilece-

ğiniz her şeyi alın. Devinim, daha güçlü, daha akıllı olmanız ve hedeflerinize ulaşmanız için hayati önem taşımaktadır.

Bu hikâyeyi yıllar önce bir konferansta duydum. Hikâye, yaşamda geç de olsa büyük başarı elde etmekle ilgilidir; yaşın bir hayali gerçekleştirmekle ilgisi yoktur. Başlamak veya yeni bir şey öğrenmek için hiçbir zaman geç değildir. Zaman veya koşullar ne olursa olsun, düşünce ve algılama her şeyi başarır.

Hiçbir Zaman Öğrenmek için Geç Değildir

Ünlü girişimcilerden Colonel Sanders olarak da bilinen Harland David Sanders, imparatorluğunu yaşamının geç bir döneminde kurdu. Yıllarca farklı işlerde ve kariyerlerde çalıştıktan sonra, 40'lı yaşlarında bir servis istasyonu satın aldı ve gelip duranlara, yemekler sunmaya başladı. Popülaritesi büyüdükçe, Sanders bir restoran açtı ve tavuk tarifini yıllarca mükemmelleştirmeye çalışarak şef olarak görev yaptı. En son Interstate 75 inşaatında restoranı trafik tarafından bölündü, müşterileri azaldı ve Sanders (65 yaşındayken) önüne bakmayı seçti. Birçok insan emekliliği düşünürken, Sanders işini büyütmeye karar verdi. Kendi restoranında edindiği çok az tecrübeyle, endüstriyi araştırdı ve çalıştı. İlk soysal güvenlik kontrolünden 105 dolar aldı ve tavuğunu potansiyel yatırımcılara vermeyi denedi.

Ülkede müşteri aramaya çalıştı ama sürekli reddedildi. Israrlı bir şekilde, imkânlara bakmaya devam etti ve tecrübelerinden öğrendi. 1000 kere reddedildikten sonra sonunda bir evet alabildi. Bunlardan sonra hayatına, Kentucky Fried Chicken'ın sözcüsü olarak devam etti, tanıtıcı ziyaretlerden ve reklamlardan ücretler topladı. Bir miktar parasını, hayır kurumlarına yardım yapan ve bugün burs veren Colonel Harland Yardım Kuruluşu'nu kurmak için harcadı. Sanders öğrenmenin öneminin farkına vardı ve yaşı ne olursa olsun yeni bulduğu bilgileri bir imparatorluk kurmak için kullandı.

Her Zaman Öğrenmek ve Büyümek

Anafikir ve Önemli Noktalar

- Öğrenme şansını her zaman kucaklamalıyız.
- Her eylemde veya olayda, bilgimizi geliştirmek için bir imkân vardır.
- Meraklı olmalıyız ve tavsiyeye, görüşlere kendimizi açmalıyız.
- Hiçbir zaman soru sormaktan çekinmemeliyiz.
- Eğer her zaman büyümek istiyorsak, eğitime açık olmalı ve yaşamın bir öğrencisi olarak kalmalıyız.

14

Esneklik ve Uyumluluk

> **Yaşam sanatı etrafımıza sürekli bir şekilde, tekrar tekrar uyum sağlamaktır.**
>
> **Kakuzo Okakaura**

Yaşamımız için disiplinli ve kesintisiz bir planımız olsa da esnek kalmalı ve değişikliklere uyum sağlayabilmeliyiz. Çok fazla odaklanarak, yol boyunca önümüze çıkan küçük imkânları kaybederiz. Eğer ani yenilgiler veya zorluklar olursa aynı zamanda hayal kırıklığına da uğrayabiliriz. Yaşam içerisinde her şeyi bilemeyebiliriz. Büyük imkânlar eğer çok katı olursak veya esnek olmazsak kolaylıkla kaybolabilirler. Louis

Pasteur şöyle söylemiştir: *"Şans, hazırlıklı beyne yardım eder."* Her gün ilginç gelişmeler ortaya çıkar. Varsayılmayan veya planlanmayan şeyler, çalışmamızda bizi ileriye götürebilirler ve bizim istediğimiz yönde yürümemizi sağlayabilirler. Bu o zamana kadar araştırdığımız bir fikir, tanışmak istediğimiz bir insan veya çok yoğun bir şekilde ihtiyacımız olan mükemmel bir ihtimal olabilir. Bir miktar esneklik duygusu taşıyarak, olanaklara, beklenmedik şeyler bulma şansına kendimizi yakınlaştırırız.

İçerideki ve dışarıdaki değişikliklere uyum sağlayacak beceri ve kafa yapısını geliştirin. Esnek kalmak bize çok daha fazla seçenek sunar ve bir probleme değişik bir bakış açısından bakmamıza yol açar. Amaca ulaşmayı kolaylaştırabilir veya daha geniş bir görüş sunar. Niels Bohr şöyle demiştir: *"Her büyük ve derin zorluk, içerisinde kendi çözümünü taşır. Biri, çözümü bulmak için düşüncemizi değiştirmeye zorlar."*

Bir şirkette çalışsanız da, bir kariyer sahibi olsanız da veya bir aileniz olsa da bazı şeyler olacak ve değişiklikler gündeme gelecektir. Koşullara açık olun, alternatif çözümler arayın ve problemin arkasındaki fırsatı bulun.

Sakin kalın ve ileriye yönelik hareket edin. Dikkatli olun ve günlük yaşamınızda esneklik kazanın, bir problemin veya aradığınız bir yolun çözümünü kaçırmak istemezsiniz.

Esneklik ile beraber, planlardaki veya olaylardaki değişikliklere uyumluluk gündeme gelir. Uyumluluk bir şeyler olduğunda

hızlı ve üretici hareket etmenize izin veren zihinsel bir disiplindir. Ne gerekli ise onu yapmak ama hiçbir zaman odak noktasını veya soğukkanlılığı kaybetmemek öğrenilmiş bir davranıştır.

İş veya kariyer çevresinde, değişikliklere veya yeni kavramlara uyum sağlayanlar başarılı olurlar; eski sistemlere bağlı kalanlar ise başaramazlar. Birçok başarılı şirket değişime karşı esnek olmadıkları ve hızlı uyum sağlayamadıkları için çökmüşlerdir. Durağan olmak bir faydasızlık çalışmasıdır. Değişim hızlı gelişen dünyamız içerisinde ayak uydurulması gereken çok değerli bir şeydir. Koşullara uyum sağlamak için hazır olmalıyız. Winston Churchill, *"Yaşamda sıklıkla, değerli bir plan yenilgiye uğradığında, en iyi alternatifi ele almak gereklidir,"* demiştir. Yeni kavramlar veya alternatif çözümler sunulduğunda, her zaman o andaki yönteminizi ve tekniğinizi tekrar gözden geçirmeye, üzerinde değişiklik yapmaya hazır olun. Belki yeni bir yere taşınıyorsunuz, farklı bir kariyere başlıyorsunuz, yeni bir ilişkiye giriyorsunuz veya daha önce hiç gitmediğiniz bir yere gidiyorsunuz. Esnek olun ve değişime uyum sağlayın. Yaşamda başarılı olanlar, değişen koşullara becerilerini ve görüşlerini adapte edenlerdir. Onlar, yeni beceriler öğrenmek konusunda, alternatif çözümler aramada ve her durumda en iyisini bulmada hızlıdırlar.

Richard Branson esneklik ve uyumluluk konusuna en güzel örnektir. Değişen zamana ayak uydurmakta süreklidir, zor durumlarda en iyisini yapar, gelişim için riskler alır ve bir şeyler yapmak için farklı veya yeni yollar yaratır.

İmparatorluk Kurucusu

Branson ilk şirketini 1970 yılında (yirmi yaşında) birkaç arkadaşı ile kurdu ve bir kayıttan posta sipariş işi başlattı. Fikir, indirimli fiyatlar sunmak ve kaydı direkt olarak müşteriye göndermekti. İşler hareketlilik kazanmaya başladığında, İngiliz posta servisi ülke çapında, onun şirketini de tehlikeye atarak, grev ilan etti. Branson esnek kaldı ve duruma uyum sağladı. İnsanların takılabileceği, müzik dinleyebileceği ve ürün satın alabileceği bir yer açmaya karar verdi. Daha sonra müzisyenlerin çalışabilecekleri bir kayıt stüdyosu kurma kararı aldı. Kaynak yönünden yoksun olsa da Londra dışında kırsal bir alanda bina satın aldı ve kendi etiketi olan *Virgin Records* adı altında bazı grupların şarkılarını çıkarmaya başladı. Birçok şirket başarısız olduğu halde, Virgin Records birkaç hit yaptı ve kâr etmeye başladı. Şirket büyümeye devam etti ve 1992 yılında Branson onu 1 milyar dolara sattı.

Daha sonraki girişimlerinden biri 1984 yılında kurulan Virgin Airlines idi. Sadece birkaç uçak ve kıyasıya rekabet ile ileriye doğru hareket etti. Kısa bir süre sonra, büyük bir yakıt krizi yeni girişimini tehdit etti. Aynı zamanda, rakip bir havayolu şirketi müşterilerini pazardan göndermeye çalıştı. Branson esnek kaldı, her probleme uyum sağladı, riskler aldı

ve uzun vadeli hedeflere odaklandı. En sonunda, son teknolojiler içeren yeni uçaklar kiralamaya başladı ve Virgin Airlines'ı güçlü bir rakip haline dönüştürdü. Tüm çalışmaları boyunca, birçok yenilgi, nakit akışı problemleri ve ekonomik değişiklikler oldu ama Branson her zaman imkânlara baktı ve duruma uyum sağladı. Virgin etiketi altında 360'ın üzerinde iş kurdu. Şirketlerinin tahmini değeri yaklaşık 4.4 milyar dolardır.

Esneklik ve Uyumluluk

Anafikir ve Önemli Noktalar

- Her zaman odaklanmış bir şekilde kalmalı, esnek olmalı, yeni fikirlere ve imkânlara açık olmalıyız.
- Dikkatli olmalı ve günlük hayatımıza esneklik duygusu katmalıyız.
- Bir şeyler değiştiğinde, yeni tecrübelere veya farklı çevrelere uyum sağlamak için hızlı olmalıyız.
- Ne kadar rahat ve esnek kalırsak, başarımız daha kolay ulaşılabilir olur.
- Yaşamda başarılı olanlar, becerilerini ve vizyonlarını değişen durumlara adapte ederler.

15

Değişimi Umut Edin

> **Değişime doğru yol alırsanız, yol alırsınız.**
>
> **Bruce Barton**

Yaşamın içerisinde yol aldıkça değişiklik kaçınılmazdır. Bu nedenle, her zaman uyum için hazırlıklı olmalıyız. Bir macera duygusu geliştirin, böylece değişiklik gündeme geldiği zaman onlarla kolayca başa çıkabilirsiniz. Değişiklikleri büyümek için imkânlar olarak görün ve yeni bir şeyler öğrenin. Yaşamı daha farklı hissetmeye başlayacaksınız, zihninizi genişleteceksiniz ve çevre koşulları ile karşı karşıya geldikçe gizli kalmış yeteneklerinizi keşfedeceksiniz. Zirvede veya sona

ulaştığınızda zarar verici inançlar geliştirmekten kaçının. Bir kere bittiğimizi düşünürsek, imkânlarımızı ve olanaklarımızı sınırlarız. Yaşam içerisinde hiç ilerleme kaydetmediğimiz bir dönem veya orta yol yoktur (bazı zamanlar böyle hissedilse de). Eğer ileriye doğru gitmezsek, geriye doğru düşeriz. Eğer büyümezsek küçülürüz. Goethe şöyle demiştir: *"Her zaman değişmeliyiz, yenilenmeliyiz, kendimizi gençleştirmeliyiz aksi halde duygusuzlaşırız."* Yaşımız ne olursa olsun, kendimizi test etmeye devam etmeli ve önümüze daha büyük beklentiler koymalıyız.

Her zaman gelecek için bir vizyon geliştirin ve ilerleyen dönemler için görüşler oluşturun. Bu yaşam için bir neden sağlar ve daha büyük bir potansiyele erişmemize yardımcı olur. Hedeflerinize odaklandığınızda ve ileriye doğru hareket ettiğinizde, değişimi umut edin: yeni ilişkiler şekillendirmek, unutulmuş anıları teşvik etmek, bilgileri çoğaltmak, yetenekleri geliştirmek, sabrınızı güçlendirmek; yaratıcılığı canlandırmak; karakterinizi ve geçmişteki hâkimiyetinizi olgunlaştırmak…

Değişim sporcuların yaşamına benzer. Eğer çalışmaya başlarsanız ve disiplini bir alışkanlık haline getirirseniz, fiziksel ve zihinsel değişimleri fark edeceksiniz. Kilo kaybedeceksiniz, daha güçlü kaslar geliştireceksiniz, enerji kazanacaksınız ve kendinize daha çok güvenli olacaksınız. Eğer amaçlarınıza doğru çalışırsanız ve hedeflerinize odaklanmış bir şekilde kalırsanız, değişiklikleri fark etmeye başlayacaksınız. Yaşamda

daha fazla neden, istedikleriniz için daha fazla tutku bulacaksınız, disiplininiz artacak, umutlarınız büyüyecek, düşünceleriniz artacak ve fikirlerinizi daha fazla harekete dönüştüreceksiniz. İmkânlar su yüzüne çıkmaya başlayacak ve sizi arzu ettiğiniz yola götürecekler.

Odaklanmış bir şekilde durarak ve ileriye doğru gelişerek, geçmişi arkanızda bırakıyorsunuz. Neredeyse dün bile tarihin bir parçası haline geliyor. Onu alacağınıza güvenerek arzu ettiğiniz şeyi arayın ve onu alana kadar devam edin. Bu umutları yaratmak zihninize hareket verir, sonuçları güçlendirir ve yanında değişikliği getirir. Dünyanız ileriye doğru hareket ettikçe, her şeyi farklı görmeye ve tecrübe etmeye hazırlıklı olun. Daha büyük umutlar beslerseniz, standartlarınız da yükselecektir. Günlük olarak gelişerek, sürekli tecrübeler edinecek ve umut edeceksiniz. John F. Kennedy şöyle söylemiştir: *"Değişim yaşamın kanunudur ve sadece geçmişe veya bugüne bakanlar geleceği kaçırmaya mahkûmdurlar."* Sürekli bir çaba sonucunda gelişeceğinizi bilin, bazen çok yavaş olabilir bu veya çok fark edilecek düzeyde olmayabilir ama bir hafta veya bir ay sonra geriye baktığınızda, çok önemli sonuçlar gözlemleyebilirsiniz. Bir maraton koşusuna benzer: bir kilometre ile başlarsınız ve derece derece arttırırsınız. Birkaç hafta sonra, üç kilometreye ve belki de bir ay sonra 10 kilometreye ulaşırsınız. Bazen yavaşça, bazen de büyük sıçramalar halinde, ileriye doğru hareket eder ve gelişirsiniz, bu yüzden değişim için hazır-

lıklı olun. İnançlı olun, güveni ve özgürlüğü hissedin, bu size daha iyi olmanın ve yeni şeyler keşfetmenin heyecanını verecektir. Kişisel gelişim ve büyümek, dolu bir yaşam tecrübe etmek için gereklidir. Ne olmak istediğinizi görün ve onu olun, değişimi umut edin.

Değişimi Umut Edin

Anafikir ve Önemli Noktalar

- Değişim, yaşamın gerekli bir özelliğidir.
- Ya ileriye doğru hareket ederiz ya da geriye gideriz.
- Hiçbir zaman yaşamın gereksiz veya sıkıcı olmasına izin vermemeliyiz, günlük olarak kendimize meydan okumalıyız.
- Ne olmak istediğimizi fark etmeli ve onu olmalıyız. Aynı zamanda kendimiz için değişimi ve gelişimi umut etmeliyiz.

16

Başarı için Hazırlıklı Olmak

> **Büyük beyinlerin nedenleri vardır,**
> **diğerlerinin ise dilekleri.**
>
> **Washington Irving**

Başarı için hazırlıklı olmak, onu almak için ihtiyaç duyulan zihinsel kapasiteyi canlandırır. Zihni hazırlar, bütün çalışma boyunca yavaş yavaş kendine güven aşılar, beklenmeyen olaylar ve yakalanmayı bekleyen imkânlar yaratır. Gelecek için stratejinizi belirlediğinizde ve kendinize güvenerek ona ulaşmak için hareket ettiğinizde, başarı için fiziksel olarak, duygusal ve zihinsel olarak hazırlıklı olun. Ona bağlanın ve

olacağına inanın. Bütün sonucu, nasıl görüneceğini ve oradan nereye gideceğinizi hayal edin. Birçok kararlı insan yenilmiştir çünkü başarı için hazırlıklı değildiler. Sayısız diğerleri hedeflerine ulaşmışlardır ama daha ilerideki planları için hazırlıksız olduklarından kendilerini kayıp bir halde bulmuşlardır.

Yogi Berra şöyle demiştir: *"Nereye gittiğinizi bilmiyorsanız, en sonunda kendinizi umduğunuzdan farklı bir yerde bulursunuz."* Onlara ulaşmak için isteklerimizi tanımlamalı ve bu yönde zihnimize rehberlik etmeliyiz.

Onun için her gün hazırlanın. Başarmak için ne gerekliyse onu yapın. Konuşacağınız insanlar ve başarılması gereken şeyler gibi ihtiyaç duyduğunuz adımların listesini planlayın. Her sabah hedeflerinize yoğunlaşacağınız 10 veya 20 dakikayı işlerinize adayın ve arzularınıza bağlanın. John Henry Patterson, *"Belirlenmiş bir hedef konusunda alışkanlık haline gelmiş bir düşünce yaratın,"* demiştir. Bir şey üzerine ne kadar zaman harcarsanız, ondan o kadar daha fazla şey alırsınız. Eğer maraton koşusu yapmak istiyorsanız, onun için plan yapmak zorundasınız: bir diyet organize edin, çalışma programı hazırlayın ve her gün koşmaya başlayın. Zihninizi etkinlik için eğitin ve güveninizin üzerine yapılandırın. Kendinizi koşarken ve başarılı bir şekilde maratonu bitirirken hayal edin. Geleceğiniz için hazırlık yaparken de aynısı geçerlidir. Alışkanlık haline gelene kadar etkinlikleri zihninizden geçirin. Neyi başarmak istediğimizin farkına varmalıyız ve sonuca odaklanmalıyız.

Hayalinde canlandırma üzerine birçok şey yazılmıştır. Ona alışık olsanız da olmasanız da, geleceği dönüştürmek ve sonuçları büyütmek için en güçlü ve verimli yollardan biridir. Çok başarılı bazı atletler, girişimciler ve liderler becerilerini geliştirmek ve hedeflerine ulaşmak için bu metodu kullanmışlardır. Ünlü golf oyuncusu Jack Nicklaus yarışmalara hazırlanmak için hayalinde canlandırmayı kullanmıştır. Ünlü golf oyuncusu sürekli olarak, yeşile ayak basmadan zihninde vuruş yapardı. Nicklaus topa nasıl vurmak istediğini ve onu nereye koymak istediğini görerek oyunu yüzlerce kez gözünde canlandırdı. Sonunda vuruş için adım atarken, onu zaten başarmıştı. 1970 ve 1980 senelerinde, Ruslar spor konusunda hayalinde canlandırmayı mükemmelleştirdiler. Birçok altın madalya kazanmalarının nedeni ve olimpiyatlara hâkim olmalarının nedeni bu tekniği verimli bir şekilde kullanmalarıydı. Zihinsel olarak kendilerini her türlü hareketin içerisinde koşarken ve başarırken gördüler. Gerçekte yarışmaya başladıklarında, provasını yaptıkları şeyi tekrarladılar. Spordaki en iyi bilinen hayalinde canlandırma çalışmalarından birinde, Rus bilimciler eşit derecede rekabetçi olimpiyat atletlerini eğitim programlarına göre dört gruba ayırarak karşılaştırdı:

Grup 1: %100 eğitim

Grup 2: %75 eğitim; %25 hayalinde canlandırma

Grup 3: %50 eğitim; %50 hayalinde canlandırma

Grup 4: %25 eğitim; %75 hayalinde canlandırma

Grup 4, zamanın %75'ini zihinsel eğitime ayırarak en iyisini başardı. Ruslar zihinsel hayallerin kas hareketlerine bir başlangıç yaptırdığını keşfettiler. Bu, zihnin hazırlığı ve programlama işlemidir.

Arzularınız ne ise, düşüncelerinizi onun etrafında toplayın. Arzuladığınız sonuçları hayalinizde canlandırın ve onu başarmak için ihtiyacınız olan her şeyi liste haline getirin. Tutarlı bir şekilde geleceği düşünerek zaman harcamak ve zihninizde onun üzerinde çalışmak gereklidir. Hedeflerinizin ve istediğiniz sonuçların detaylı bir resmini yaratın. Her şey mümkündür ama onun için hazırlık yapmanız gereklidir. Yapabildiğiniz kadar konuyu araştırın, diğerlerinden görüş alın ve ne gerekliyse onu yapın.

Henry Hartman, *"Hazırlık fırsatı karşıladığında, başarı her zaman gelir,"* demiştir. Eğer bir iş veya kariyer değiştirmek istiyorsanız, hangi konuda iyi olduğunuzu düşünmeye başlayın. Yetenekleriniz konusunda bir liste hazırlayın. Amacınızı tanımlayın ve çalışmak istediğiniz şirketin türünü araştırın. Konuyu inceleyin, bu alanda çalışan insanlarla konuşun ve bu başlık altında bir sınıfa kaydolun. Bu yolda hareket ettiğiniz her gün, ihtiyacınız olan bilgiyi alır ve hazırlığı yaparsınız. Amacınız ne olursa olsun, düşüncelerinizi ne kadar şekillendirirseniz ve planlarınız hakkında ne kadar eksiksiz olursanız, sonuçlar o kadar açık olmaya başlayacaktır. Önce hedefi görün ve ona doğru çalışın. Ne kadar zaman harcarsanız, sonuç o kadar büyüyecektir.

Yaşamınızın her gününü sanki bir dağa tırmanacakmış gibi yaşayın. Zirveye doğru atacağınız bir anlık bakış hedefi zihninizde tutar ve her seyretme noktasında gözlem yapılacak güzel manzaralar vardır. Yavaşça tırmanın, sürekli bir şekilde, her geçen anın keyfini çıkararak… Ve ulaştığınızda, zirveden görünecek manzara seyahatin hazzını verecektir.

Harold V. Melchert

Amaçlarınız üzerinde düşünüp taşınırken, bir miktar zamanı da yalnız başınıza harcayın. Tek başınıza, tam olarak fikirlerinize ve planlarınıza bağlanabilirsiniz. Emerson şöyle demiştir: *"Yalnızlık, sıradanlığa karşı bir korumadır."* Nerede olursanız olun, gözlerden uzak bir yer, dikkatiniz dağılmadan açık bir şekilde isteklerinize odaklanmanızı sağlar. İhtiyacınız olan çevreyi size verecek zamanı ve yeri yaratın. Rahatlamayı öğrenin ve sadece hedeflerinize odaklanın. Sir Edward Gibbons, *"Yalnızlık, dâhilerin okuludur,"* demiştir. Açık bir zihin düşüncelerinizi rahatlatacak ve vizyonunuzu genişletecektir. Sürekli odaklanmanız arzu ettiğiniz ve ihtiyaç duyduğunuz yönü yaratacaktır. Ne kadar belirli olursanız, sonuç daha iyi

olacaktır; amaçlarınız ne kadar güçlü olursa, sonuçlar daha hızlı gelişecektir. Sadece hedefleriniz ve amaçlarınız üzerine çalışınız; bu yönde hareket ediniz ve başarı için kendinizi hazırlayınız.

Başarının Temeli

Hazırlığın bilgeliği,

Güvenin değeri,

Dürüstlüğün önemi,

Çalışmanın ayrıcalığı,

Çabanın disiplini,

Karakterin çekiciliği,

Sağlığın görkemi,

Basitliğin gücü,

İnceliğin sevimliliği,

Alçakgönüllülüğün çekiciliği,

Hizmetin memnuniyeti,

Teklifin gücü,

Hevesin neşesi,

Girişimin avantajı,

Sabrın erdemi,

İşbirliğinin ödülleri,

Azmin verimliliği,

Kaybetmenin centilmenliği,

Kazanmanın neşesi…

Rollo C. Hester

Başarı için Hazırlıklı Olmak

Anafikir ve Önemli Noktalar

- Başarı için hazırlıklı olmak, onu elde etmek için ihtiyaç duyulan zihinsel kapasiteyi canlandırır.
- Zihinsel, fiziksel ve duygusal olarak hazırlıklı olmalıyız.
- Hedefimizi tanımlamalı ve arzu ettiğimiz sonucu gözümüzde canlandırmalıyız.
- Hedefimiz ne olursa olsun; düşüncelerimizi ne kadar çok organize edersek, planlarımızda ne kadar eksiksiz olursak, sonuçlar o kadar açık olacaktır.
- Amaçlarımız güçlendikçe, sonuçlara ulaşmamız hızlanacaktır.

AKIL

17

Dinlenmenin Özü

> **Sabah bir saat kaybederseniz,**
>
> **tüm gün onu ararsınız.**
>
> **Richard Whately**

Sabah günün en önemli zamanıdır. Çünkü günün havasını ve hızını belirler. Açık bir zihin ve dinlenmiş bir beden başarı için kritik önem taşımaktadır. Becerilerimizi en üst düzeye çıkartmamız ve en iyi bir şekilde çalışmamız için, uygun bir şekilde yenilenmemiz ve tekrar başlamak için dikkatimizi toplamamız gereklidir. Shakespeare uykuyu şöyle tanımlar: *"Derin uyku, bedeni, zihni ve ruhu iyi bir formda tutmak için gereklidir."*

Bazen geceleri canlansak da sabah yine de günün en önemli zamanıdır. Sabahları herkes güne başlar ve her şey ileriye doğru hareket eder. Sabah bize tekrar başlamamız ve planlarımıza tekrar bağlanmamız için bir şans daha verir.

Sürekli yapılan araştırmalar, her gece yedi ile sekiz saatten daha az dinlenmenin bilişsel performans ve zihinsel kapasitede azalmaya sebep olduğunu göstermektedir. Uyku borcu (yetersiz dinlenme) zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak yorgunluğa sebep olur. Bağışıklık sistemini, hafızayı ve metabolizmayı etkiler. Daha geç yatmanın veya uyku düzeninizi değiştirmenin dinlenme kalitesi üzerinde de çok büyük etkisi vardır. Uygun bir şekilde sekiz saat uyusanız da, saat 23.00'ten sonra uyumanız, takip eden gün içerisindeki performansınızı sıklıkla düşürür. Alkol uyumanıza yardımcı olsa da, çok miktarda alınması dinlenme kalitesini etkileyecektir. Aynı zamanda araştırmalar, kısa süre kestirmelerin veya gözleri kapatarak 10-20 dakika uzanmaların, bedeni rahatlatmaya ve zihni yenilemeye yardımcı olduğunu da göstermiştir. Bedeninizi dinlemeyi öğrenin ve ona tam dikkati verin, neye ihtiyacınız olduğunu size söyleyecektir.

Arada sırada insan kötü bir gün geçirebilir, yorgun veya zihni karışmış olabilir. Olaylar yanlış gelişmiş veya bir şeyler kontrolden çıkmış olabilir. Böyle hissettiğimiz zaman, hâlâ hareket etmek gibi bir yanlış yaparız ve hayal kırıklığına uğramamız sıkıntımızı daha da yoğunlaştırır. Yanlışlar yapmaya

veya kötü kararlar almaya, aptalca bir şeyler yapmaya veya sadece geç vakte kadar uykusuz kalmaya son vermeliyiz; yoksa bunlar yarını tehlikeye atabilir. Ne kadar zorlukla karşılaştığımızın önemi yoktur, hiçbir yere gidemediğimiz zamanlar olacaktır. Her günün önemi olsa da bazen sadece uzanın, okuyun ve daha sonra uyuyun. Uygun bir şekilde dinlenmeniz, rahatlamanızı sağlayacak ve daha iyi bir yarın için sizi yenileyecektir. Ernest Hemingway şöyle demiştir: *"En iyi şekilde çalışmaya devam etmek için daha iyi bir dinlenmeye ihtiyacım var. Sağlığım en temel varlığım, onu akıllıca yönetmek zorundayım ve bunu akıllıca yapmak istiyorum."* Dinlenme ve doğru uyku ile kendinizi beslemenin önemini anlayın. Zihniniz daha açık olacak ve bedeniniz daha fazla güçlenecektir. Harold J. Reilly bu durumu şöyle özetlemiştir: *"Dinlenmek, dünyadaki tüm ilaçlardan daha fazla insan iyileştirmiştir."* Her zaman harekete geçmek ve elinizden gelen her şeyi yapmak iyidir ama bazen bırakın gitsin ve uyuyun. Yarın, ilerlemek için yeni bir şanstır.

Uyku

Uyku, fanilerin bir tesellisidir.

Uyku, bazıları için çok doğal,

Uyku, birçoğu için çok anlaşılmazdır.

Uyku, bazıları için çok basit,

Uyku, bazıları için gerçek bir çaba,

Uyku, bazıları için kıskanılası bir hayal,

Uyku, bazıları için satın alınacak bir eşyadır.

Uyku, onun içerisinde bazıları riskli bir şekilde yürür.

Uyku, onun içerisinde bazıları bolca konuşur.

Uyku, bütün insanlar için bir hediye,

Uyku, yaşamın temel bir gerekliliğidir.

İyi uyuyun, yenilenmiş olarak uyanın,

Günlük zorluklara adım atın!

Rangarajan Kazhiyur Mannar

Dinlenmenin Özü

Anafikir ve Önemli Noktalar

- Sabahları dinç uyanmak, bize tekrar başlamak ve planlarımıza tekrar bağlanmak için başka bir şans daha verir.
- Tekrar başlamadan önce uygun olarak dinlenmek ve yenilenmek, becerilerimizi en yükseğe çıkartmak için gereklidir.
- Hiçbir zaman geceyle uzlaşarak, yarını feda etmemeliyiz.
- Uygun bir dinlenme ile ertesi günü olağanüstü geçirebiliriz.
- Bedeninizi dinlemeyi öğrenin ve hangi saatte uyuyacağınızı bilin.

18

Sabahlarınızı Kontrol Edin

> **Sadece bekleyenler için her şey çok geç gelir.**
>
> **Elbert Hubbard**

Sabahlar, günlük planlarımızı yapmak ve amaçlarımızı belirlemek için çok önemlidir çünkü düşüncelerimiz günün sonucunu etkileyecektir. Bir atlet hiçbir zaman gerilmeden veya hazırlık yapmadan koşmaz. Aynı prensip sabahlar için de geçerlidir. Zihnimizin sürekli gerinmeye ve ısınmaya ihtiyacı vardır. Motivasyon eksikliğiniz olduğunda kendinize gelin ve tekrar odaklanın. Tekrar çalışmak, ileriye doğru hareket etmek, olabilecek ilginç şeylere veya olaylara bakmak

için heyecan duyun. Marcus Aurelius şöyle söylemiştir: *"Sabahları uyandığınız zaman, yaşamanın ne kadar değerli bir ayrıcalık olduğunu düşünün."*

Hedeflerinizi tekrarlayın, ilham veren bir anket okuyun, hızlı bir yürüyüş yapın, zihninizi ve bedeninizi dengelemek için çalışın, uygun bir yemek yiyin ve en önemlisi neyi başarmak istediğinizi zihninizde canlandırın. Belirli olarak, amaçlarınıza ve oraya ulaşma sürecinize odaklanın: gitmek zorunda olduğunuz yerler, iletişim kurmak zorunda olduğunuz kişiler ve daha başka zorunluluklar… Sabahları ayıracağınız 10 veya 20 dakika o günden ne istediğinizi eyleme dökmek için gerçekten çok önemlidir. Bilişsel performans üzerine yapılan araştırmalar, hayalinde canlandırma için harcanacak bir saatin, altı veya yedi saat çalışmadan daha çok şey başarabileceğini göstermektedir. Aynı prensip gününüzü planlamak için de geçerlidir.

Sabahları ilk yapacağınız iş olan belirli hedeflerinizi hayalinizde canlandırmayla, zihninizde bu düşüncelere bağlanırsınız ve gün içerisinde ajandanızı eyleme geçirirsiniz. Zihin sadece ona ne söylerseniz ve ne verirseniz onu bilir. Sabahları ilk olarak onu programlamak, anlatılan şeyi başarmak için düşüncelerinizi yönlendirecektir. Bu, bir navigasyon sistemini programlamaya benzer. Hava şartları ne olursa olsun, kayık yol almaya devam edecektir. Diğer bir örnek, ilk defa bir şehri ziyaret etmektir. Bir haritadan bakarsanız ve gitmek istediğiniz her yeri planlarsanız, başarmak için ve oralara

ulaşmak için uygun yollarınız olacaktır. Böyle yapmazsanız, kaybolacak ve zaman kaybedeceksiniz. Gün içerisinde sıklıkla diğer düşüncelerle yoğruluruz ve dikkatimiz dağılır. Bunlar bizi yenilgiye uğratır ve günün sonucunda tamamen farklı bir yerde gözümüzü açarız. Sadece küçük bir sapma bizi kilometrelerce uzağa götürebilir.

Ne yapmak istediğinizi görerek, önemli olan şey üzerine odaklanırsınız ve sürecinizi eyleme dökersiniz. Sadece 15 dakikalık bir sürede gününüz üzerine yoğunlaşmanız bile tüm günden alacağınız sonuçları arttırabilir. William Blake şöyle demiştir: *"Sabahları düşün, öğlen harekete geç, akşamları oku ve gece uyu."* Bu çok basit bir süreçtir. Sadece bir liste yazmak için biraz zaman harcayın ve onu birkaç kere yenileyin. Böylece neye ulaşmak istediğiniz konusunda daha net olursunuz. Daha sonra gördüğünüz sıra içerisinde eylemlerinizi gözden geçirin. Zihninizde her hareketinizi tekrarlayın. Kendinizi zor bir görevi başarırken veya müşterilerinize ya da meslektaşlarınıza bir sunum yaparken hayal edin.

Sabahın ilk saatlerinde zihnimiz daha net ve daha alıcıdır. Gün ilerledikçe, diğer sözler ve zorunluluklar ile bir şeyleri erteleriz. Zamanı israf ve düşüncelerimizi darmadağın etmek sadece düş kırıklığına ve enerji israfına sebep olur. Goethe şöyle söylemiştir: "Gücünüzü boşa harcamaktan kaçının, onları yoğunlaştırmak için sürekli çaba sarf edin." Hedeflerimize yoğunlaşmak, düşüncelerimizde gün içerisinde ortaya çıkan olaylardan daha büyük etki bırakır. Biraz daha fazla za-

man yaratmak için ne gerekliyse onu yapın. Eğer daha erken kalkmanız gerekiyorsa erken kalkın. Her sabah pozitif bir düzen geliştirmek, daha fazla başarı elde etmek için zihninizi disipline edecektir.

Nereye gittiğimizi biliyorsak, hiçbir zaman oraya gitmek için zaman kaybetmeyiz. Beklenmeyen olaylar olduğunda bile, daha önceki planımız gün boyunca bize rehberlik eder. Hafta boyunca hareket halinde olsak da, ilk önce hedeflerimizin üzerinden geçme ihtiyacımız olacaktır. Kendinize bir plan yapın - odaklanmak ve motivasyon için bir zaman dilimi. Tüm eylemlerinizden, edeceğiniz telefonlardan ve başarmak istediğiniz işlerden oluşan bir liste hazırlayın. Hevesle yapın bunu, tasarladığınızdan çok daha fazla şey başaracaksınız. Gün sona erse bile her şey yerini bulacaktır. Geç kalıyorsanız, bir soluk alın, rahatlayın ve günlük amaçlarınıza yoğunlaşın. Bir sonraki sefere, beklenmedik şeyler için kendinize biraz daha fazla zaman ayırın. Her zaman çevrenizdekilere uyum sağlayın, avantajlara ve fırsatlara bakın. Gününüz hazır ve hazırlıklı olduğunuz zaman çok daha başarılı geçecektir.

Sabahlarınızı Kontrol Edin

Anafikir ve Önemli Noktalar

- Sabahlar, insana tüm günün hareket gücünü verir.
- Eğer nereye gittiğimizi biliyorsak, oraya gitmek için hiçbir zaman vakit kaybetmeyiz.
- Her sabah günü planlamak için 15 veya 20 dakikamızı ayırmayı alışkanlık haline getirmeliyiz.
- Hedeflerimizi ve amaçlarımızı gözden geçirmeli ve ne yapılması gerekiyorsa hayalimizde canlandırmalıyız.
- Bir çeşit fiziksel egzersize başlamalı veya bunu alışkanlık haline getirmeliyiz. Bu egzersiz bedenimizi uyandıracak, kan akışımızı düzenleyecek ve güne tempolu başlamamızı sağlayacaktır.
- Hazır ve hazırlıklı olduğumuz zaman günümüz çok daha başarılı geçecektir.

19

Rahatlamayı Öğrenin

> **Gerginlik, sizin ne olmalıyım düşüncenizdir. Rahatlamak ise kim olduğunuzdur.**
>
> **Çin Atasözü**

Gün içerisinde düşüncemizi ve nasıl davranış göstereceğimizi biz seçiyoruz. Sakin kalmak veya huzurumuzu kaybetmek gibi... Kaygılı olmak, hayal kırıklığı yaşamak veya sinirlenmek olağandır ama kontrol edilebilir. Olağan olmamayı kısaca sıradışı olmayı seçin. Çılgınca etrafta koşturmak, üzülmek ve başkalarına bağırmak kabul edilen davranışlar olmuştur. Aslında, bu yaklaşımlar ile hiçbir şeye ulaşılmaz

ve bu davranışlar etrafımızdaki kişiler için saygısızcadır. Albert Einstein şöyle söylemiştir: *"Düşünce zayıflığı, karakter zayıflığına dönüşür."* Üzülmek hiçbir zaman bir problemin üstesinden gelmemize veya üretkence ileriye dönük hareket etmemize yardımcı olmaz. Enerjimizi kaybetmemize sebep olur ve sıklıkla tüm günün veya haftanın kuyusunu kazar. Bir durumdan dolayı oluşan gerilim veya stres ne ölçüde olursa olsun, sakin kalın ve rahatlamayı öğrenin.

Geri baktığımızda, bize üzüntü veren birçok şeyin az değerli olduğunu veya önemli olmadığını, sadece anımızdan çaldığını görürüz. Elwood Hendricks şöyle demiştir: *"Kızgınlığın bedeli başarısızlıktır."* Düş kırıklığı ile hiçbir zaman vakit kaybetmeyin. Mahvolmuş hissettiğinizde veya üzüntülü olduğunuzda kendinize dur deyin ve sakinleşmek için bir dakika ayırın. Bir süre yürüyün ve düşüncelerinizi toplayın. Sakinliğinizi toplayarak, görevlerinizi daha verimli yerine getireceksiniz. Çevre koşulları ne olursa olsun, sakinliğini koruyanlar, saygı kazanırlar ve zorluklar içerisindeyken diğerlerine yardımcı olurlar.

Evde veya ofiste, bir nefes almayı, tekrar odaklanmayı ve ileriye doğru sakince hareket etmeyi hatırlayın. Sinirleriniz gerildiğinde ona her zaman karşılık verin. Üç C'yi bünyenizde oluşturmaya çalışın*: calm (sakin), cool (soğukkanlı) ve collected (aklı başında).* Bunlarla, her şeyi başarılı bir şekilde elde edebilirsiniz. Bir dakika için tekrar odaklanarak

veya bir probleme daha sonra tekrar bakarak gününüzden tasarruf edin. Hiçbir şey için öfkelenmeye değmez.

Dengeli yaşam kurmak bir gerekliliktir. Rahatlamak için yaptığımız şeyler zihnimize ve bedenimize denge kazandırır. Çok fazla çalışmak veya olaylar yüzünden sürekli huzursuz olmak sadece gerginlik ve stres yaratır. Haftadan keyif alabilmeniz için kendinize vakit ayırın: bir yürüyüş yapın, spor yapın veya gerçekten hoşunuza giden bir şeyler yapın. Yeni veya ilginç bir şeyler bulun. En basit şeyde bile insan eğlence bulabilir ve hoşnutluk duyabilir. Neyi yapmayı sevdiğinizi düşünün. Bu, tenis ya da golf oynamak, koşu yapmak, film seyretmek, arkadaşlarla dışarı çıkmak, müzik dinlemek, araba kullanmak veya yeni bir yeri gezmek olabilir… Sadece onu yapın. Bu verdiğiniz aralar işleriniz veya diğer sorumluluklar kadar önemlidir. Dışarı çıkmak ve eğlenmek zihnimizi açar, bakış açımızı ve performansımızı geliştirir. Ruhumuzu yeniler ve denge sağlar. Rahatlamak stresimizi alır, bizi sakinleştirir ve her şeye bir derinlik kazandırır. Zorunlulukları eğlence ve keyifle dengelemeyi öğrenin. Düşüncelerinize tekrar bağlanabileceğiniz anlara, fikirlere zihninizi açın veya fırsatların size yaklaşmasına izin verin. Sakin ve kendi halinde kalarak bir günde çok daha fazla şey başaracaksınız, bu yüzden rahatlamayı öğrenin ve zamanı sevdiğiniz şeyleri yaparak geçirin.

Gülmek sıklıkla ve çokça;

Akıllı insanların saygısını kazanmak

ve çocukların sevgisini…

Dürüst eleştirilerin takdirini kazanmak

ve yanlış bir arkadaşın ihanetine katlanmak;

Güzelliği takdir etmek,

diğerlerinin içindeki en iyiyi bulmak;

Dünyayı biraz daha iyi bırakmak,

Ya sağlıklı bir çocuk ile

Bir toprak parçası ile

veya kurtarılan bir sosyal pozisyon ile…

En azından, sen yaşadığın için bir kişinin daha kolay nefes aldığını bilmek

Bu başarıdır!

Ralph Waldo Emerson

Rahatlamayı Öğrenin

Anafikir ve Önemli Noktalar

- Rahat olmamız veya yaratıcılığımızı yitirmemiz bize kalmıştır.
- Gün boyunca düşüncelerimizi ve nasıl davranacağımızı biz seçeriz.
- Sakin ve rahat olursak her yaptığımız şeyde çok daha fazla başarı sağlarız.
- Memnun ve başarılı olduğumuz bir hayat için dengeli bir yaşam kurmak gereklidir.
- Haftayı eğlenceli geçirmek için kendimize zaman yaratmalıyız.
- Kendimize ne keyif veriyorsa onu bulup takip etmeliyiz.

20

Hayatınızdaki En Güzel Zaman

> **Hayatınızla ilgili ne yaparsanız yapın ama onu mutlaka tamamıyla yaşayın.**
>
> **Arnold Glasow**

Tüm yaşam, umutlar ve isteklerle dolu bir halde, karış ötemizde olsa da bugün için en iyisini yapmaya odaklanın. Sıklıkla geleceğe ve ne olmak istediğimize odaklanırız ve anı yaşamayı unuturuz. Hedeflere ve amaçlara odaklanmak önemli olsa da bugünün keyfini çıkarmayı hiçbir zaman unutmayın. Saati, sabahı, geceyi yaşayın ve ondan alabileceğiniz kadar çok şey alın.

Og Mandino şöyle söylemiştir: *"Bugünü son gününüzmüş gibi yaşayın. Yarını sadece aptalların ajandasında bulacağınızı unutmayın. Dünün başarısızlıklarını unutun, yarının problemlerini önemsemeyin... Yılınızın en iyi günü yapın bugünü."*

En az beklenti olduğu zaman, heyecan ve ilham ortaya çıkar. Sıradan bir günmüş gibi görünen bir gün, olağanüstü anlar ve fırsatlar ile doldurulabilir: teşvik eden bir söz; ruhu dinlendiren huzurlu bir yürüyüş; bir arkadaşla karşılaşma; bir hedef koyma; bir rekoru kırmak; parlak bir gün batımı; canlandıran bir çalışma; yeni bir ilişki; cesur bir çözüm; yaşamınızı değiştiren bir karar; hevesli bir hareket; harikulade bir girişim veya bir şeyi farklı görmek... Bu basit fırsatlar gün içerisinde her tarafımızdadır ama sıklıkla çalışmalarımız yüzünden tüketildiğimiz için onları kaçırırız. Geçmiş veya gelecek ne olursa olsun, bugündür önemli olan.

Bu odaklanma yanlış anlaşılmamalıdır, belki de ciddi bir yenilgi veya bir yakınınızın kaybı gibi zamanlarınızın en zor gününü yaşıyor olabilirsiniz. Ama bugünü yaşamak ve onu önemli kılmak genel bir kuraldır. En zor zamanlarda bile, huzur ve heyecan içerisinde çok şaşırtıcı anlar olabilir; destekleyen ilham veren bir kelime, geleceğe açık bir görüş, bir açığa çıkma. Girişimi ele alın ve her zaman günün en iyisini yapın.

Birçok insan kendilerini yaşama hazırlarlar ama hiçbir zaman gerçek yaşama değil. Zamanın kaybolmasına veya

günün değerli saatlerinin harcanmasına izin vermeyin. İnsanların en büyük pişmanlıklarından birisi yeteri kadar risk almamaları veya beklememeleridir. Dün geçmişti ve yarın denen şey hiçbir zaman gelemeyebilir. En son ne zaman kendinize bir gün tatil verdiniz? Eski bir ilişki üzerine eğildiniz? Yeni bir arkadaşlığa başladınız veya birilerine yardım ettiniz? Kendinize güvenin ve cesur olun. Hedeflerinize odaklanmış bir şekilde kalın ve aynı zamanda yol boyunca seyahatinizden keyif alın. Yardımsever olun ve riskler alın.

Varlığınızdan daha fazlasını olun, yaşayın.

Dokunmaktan daha fazlasını yapın, hissedin.

Bakmaktan daha fazlasını yapın, gözlemleyin.

Okumaktan daha fazlasını yapın, özümseyin.

Duymaktan daha fazlasını yapın, dinleyin.

Dinlemekten daha fazlasını yapın, anlayın.

Düşünmekten daha fazlasını yapın, düşünüp taşının.

Konuşmaktan daha fazlasını yapın, bir şey söyleyin.

John H. Rhoades

Bu zamanın hayatınızın en güzel zamanı olduğunu düşünürseniz, bakış açınızı değiştirirsiniz, zihninizi canlandırırsınız ve kendinizi fırsatlara açarsınız. Daha azını kabul etmiyorsunuz veya isteklerinizden taviz vermiyorsunuz ama ne olursa olsun, bu an size zamanınızdan keyif almak için gerekli düşünceyi şekillendirmenize izin verir. Koşulların bunu sizden çalmasına izin vermeyin. Takdir etme gücü üzüntüyü alır, güven verir ve başarı üretir. Maria Robinson şöyle söylemiştir: *"Hiç kimse geri gidip yeni bir başlangıç yapamaz ama herkes bugün başlayıp yeni bir son yapabilir."*

Bugünü yaşamak hiçbir zaman sizi hayallerinize doğru hareket etmekten alıkoymaz. Sadece yolculuğu olağanüstü yapar. Yaşam gerçekte bir yolculuktur. Seçmenin gücü, bugünün bizim olduğunu anlamamız ve ileriye doğru hareket etmemiz için bize bir şans daha verir.

Hayatı yaşayın ve ondan alabileceğiniz her şeyi alın, tamamıyla her anı tecrübe edin. Şu anda neredeyseniz oraya odaklanın ve günü inanılmaz hale dönüştürün. Farklı bir şeyler yapın, meydan okuyan ve özel şeyler... Bu sizin sahip olduğunuz bir beceridir ve bunu hiçbir şeyin sizden almasına izin vermeyin. Eğer yakalarsanız fırsat her zaman oradadır.

Hayatınızdaki En Güzel Zaman

Anafikir ve Önemli Noktalar

- Her günü önemli olarak görmeli ve anı yaşamalıyız.
- Saati, sabahı, geceyi yakalamalı ve onlardan alabileceğimiz her şeyi almalıyız.
- Yeni bir şeyler görebilmek için kendimize günlük olarak meydan okumalı; yeni, farklı bir şeyler öğrenmeli, çok değerli veya cesaret gerektiren bir şeyler yapmalıyız.
- Önemsediğimiz kişileri her zaman kucaklamalı ve her gün neler yaptığımızı bilmelerine izin vermeliyiz.
- Bugünü yaşamak hiçbir zaman ilerideki düşlerimize doğru hareket etmemize engel olmaz. Sadece yolculuğu daha olağanüstü yapar ve hayatımızın büyük bir kısmı gerçekte bir yolculuktur.

21

Vermek ve Almak

> **Herkese büyük bir misafiri karşılıyormuş gibi davranın.**
>
> **Konfüçyüs**

Başkalarına vermek yaşamın basit ama güçlü bir prensibidir; doğanın göz ardı edilemeyecek bir kanunudur ve her zaman kucaklanmalıdır. Hiç kimse en yükseğe veya başarıya tek başına ulaşmaz. Eğer bir kişi yaparsa herkes oradan ayrılmak isteyecektir. Hepimiz hayatımızın bir kısmını başkalarına ve onların bize verdiklerine borçluyuz; cömertliklerine, tesirlerine, fırsatlarına, akıllarına, yönlendirmelerine, görüşlerine, desteklerine, samimiyetlerine ve sevgilerine...

Lord Byron şöyle der: *"Hayattan tat alan her kimse, bunu paylaşmak zorundadır."*

Herkes kendilerine yardım eden veya onlara etki eden insanları tecrübe etmiştir. Bir arkadaşınızı düşünün; problemli bir zamanınızda size rehberlik eden ve sizi ileriye doğru iteleyen; eğitiminiz boyunca sizin üzerinizde büyük etkisi olan bir profesör veya bir öğretmen; iş hayatınızda rehberliği ile kariyerinizde size yardımcı olan bir kişi. Bir yabancı veya bir arkadaş… Birçok insan bize günlük yaşantımızda yardımcı olurlar ve bize etki ederler. Sıradışı mucizeler görünenin arkasında yaşam bulurlar, samimiyet ve merhamet gibi. Bu toplumu bir arada tutan şeydir ve yaşama bir amaç verir.

Yaşam insanlarla ilgilidir ve verebileceğimizi verdiğimiz bir yolculuktur. Gerçek güç, başkalarına saygılı ve düşünceli davranmaktan gelir. Eğer mevcut durumunuzu ve geleceğinizdeki varlıklarınızı geliştirmek istiyorsanız, bir parçanızı başkalarına vererek başlayın. Yardımsever bir gruba kaydolun veya bir başkasının hayatına dahil olun. Bu bir destek, tavsiye, para veya sadece şefkat olabilir. Ayıracağınız küçük bir zaman çok büyük bir etki yaratabilir. Winston Churchill şöyle söylemiştir: *"Aldığımız şeyle yaşam kurarız, verdiğimiz şeyle yaşarız."*

Samimiyetin yarattığı güç ve kuvvet! Sıkıntı azalır, rahatlık gelir; üzüntü azalır, amaç güçlenir; güven kazanılır, heves tekrarlanır; çabalar ödüllendirilir, fırsatlar bulunur; rehberlik verilir ve zenginlik çoğalır.

Mutlu bir hayat, gülümsemelerin ve küçük iyiliklerin üzerine kurulmuştur. Gönderilen bir hediye, yazılan bir mektup, bir telefon görüşmesi, verilen bir tavsiye, sağlanan bir ulaşım, ödünç verilen bir kitap, gönderilen bir çek… Tereddütsüz yapılan şeyler. Samimiyet çok fazla bir fedakârlık değildir. Başkalarının düşüncelerine karşı anlayışlı olmak, mutluluğu paylaşmak, bencil olmayan düşünce, anında dostça bir hareket ve vefa...

Carl Holmes

Vermek çok çeşitli şekillerde olabilir ve yaşamın temel dengesidir. Pişmanlık duyarak ve bencilce yaşayarak hiçbir şey kazanılmamıştır. Acı duygusu ve memnuniyetsizlik şu andan ve gelecek hayatımızdan ödün verdirir. Hepimizin karar verme kapasitesi vardır; bazı şeyler yanlış olduysa, yardım görmediysek veya fırsatı bilemediysek kendinizi ve başkalarını bağışlamayı öğrenin. Yanlışlar için başkalarını suçlamak ve başarısızlığın sorumluluğunu onların üzerine atmak bizim hatamızdır. Size zarar veren duyguları gönderin ve onları şefkat ve anlayış ile değiştirin. İş hayatında ve yaşamda yeteri kadar acımasız insan vardır. Kazandıkları başarı kumdan yapılmıştır ve sonunda bir su akıntısıyla silinecektir. Oysa insan insandır ve herkes hata yapabilir. Nasıl davranacağımızı

seçmemiz ve ileriye doğru hareket etmemiz kendi gücümüzden kaynaklanır. Bağışlamaktan gelen gücü hissedin. Kolay olmadığı halde, bilin ki en zor yol sıklıkla doğru yoldur. Çok kolay gelen şeyler genelde değerde çok hafif şeylerdir.

Yaşamınızı samimi ve verici olmaktan gelecek heyecana ve fırsatlara açın. İnsanların cesaretini kıracak değil ama onlara cesaret verecek düşünce yapıları geliştirin; bir insanın ne zaman yardıma ihtiyacı olduğunu görün ve o yardımı sağlayın. William Boetcker şöyle söylemiştir: *"Büyüklüğünüz samimiyetiniz ile ölçülür."* Samimi bir gülüş, düşünceli bir merhaba veya hoş bir selam, bir kişi üzerinde çok büyük bir etki bırakabilir. Fırsatlar bir gün içerisinde çok fazladır ve onlardan olabildiğince çok yararlanmalıyız. Arzuluyorsak, etkileniriz; ekersek, biçeriz; verirsek, alırız. Şefkat ve sevgi ile davranırsak hepsini geri alırız. Bencil olmayan davranışlar inanılmaz sonuçlar doğurur. Bir kişiye söylediğiniz güzel bir söz onun tüm yaşamını etkileyebilir. Eğer hepimiz aynı düşünceyle bir kişinin hayatına dokunursak, her hafta üretici bir yol içerisine dahil olursak, onların hayatı da, bizim hayatımız da dönüşecektir. Bu bir kişi ile başlar ve dalgalanma etkisi oluşturur. Bir küçük davranışın neler doğuracağını hiç kimse bilemez. Bir insanın hayatını bir tek teşvik eden söz ile veya gösterdiğiniz şefkat ile değiştirebilirsiniz.

Bu hikâyeyi ilk defa 15 yıl önce duydum. Bir kişi başka bir kişinin hayatı üzerinde bunu, küçük bir yardım yaparak ve ihtiyaç duyduğu rehberliği sağlayarak yapmıştı. Kısaca kü-

çük bir olayın, bu kadar büyük bir etki yaptığını okumak beni çok etkiledi. Aynı zamanda bu hikâye çocukların etraftan ne kadar çok etkilenebileceğini anlatmakta ve küçük bir samimiyetin ne kadar büyük bir fark yaratabileceğini göstermektedir. Hikâye içerik olarak basit ama prensip olarak çok güçlüdür.

Bir İnsan Fark Yaratabilir

Bayan Thompson, beşinci sınıf öğretmeniydi ve her yıl yeni öğrencileri ile tanıştığında onlara şöyle derdi: *"Erkekler ve kızlar, hepinizi eşit derecede seviyorum ve favorim yok."*

Tabii gerçekte tam olarak doğruyu söylemiyordu. Öğretmenlerin favorileri olur ve daha kötüsü birçok öğretmenin sevmediği öğrencileri vardır. Teddy Staller, Bayan Thompson'ın haklı nedenlerle sevemediği bir çocuktu; okulla çok fazla ilgili değildi. Ruhsuz, boş bir yüz ifadesi vardı; donuk, odaklanmayan bakışlar… Elbiseleri kötü kokuyor ve saçları taranmıyordu. Etkileyici bir çocuk değildi ve sempatik hiç değildi. Bayan Thompson, Teddy'nin yazılı kâğıtlarına not verirken, yanlış cevaplarının yanına X koyarken tuhaf bir memnuniyet duyardı. Kâğıdın en üstüne F koyarken de neredeyse gözleri ışık saçarak bunu yapardı. Bayan Thompson'da Teddy'nin kar-

neleri vardı ve orada kabul etmek istediğinden çok daha fazla bilgisi mevcuttu. Karneleri şu şekildeydi:

Birinci sınıf: Çalışmalarında ve davranışlarında iyi olacağını vadediyor ama zavallı bir ev yaşantısı var.

İkinci sınıf: Teddy daha iyisini yapabilir. Annesi çok ciddi hasta ve o evde çok az yardım alıyor.

Üçüncü sınıf: Teddy iyi bir çocuk ama çok ciddi. Yavaş öğreniyor; annesi bu sene vefat etti.

Dördüncü sınıf: Teddy çok yavaş ama uslu; babası hiç ilgi göstermiyor.

Yılbaşı geldiğinde, bütün öğrenciler Bayan Thompson'a yılbaşı hediyeleri aldılar. Masasının üzerine koydular ve açmasını beklediler. Bayan Thompson şaşırmıştı, Teddy de ona yılbaşı hediyesi getirmişti. Hediyesi kahverengi bir kâğıda sarılmış ve bantla yapıştırılmıştı. Önünde basit kelimelerle ***Bayan Thompson için, Teddy'den*** yazıyordu. Hediyeyi açtığında bazı taşları kayıp olan, kötü görünen elmas taklidi bir bilezik ve ucuz bir parfüm şişesi düştü kutudan. Diğer çocuklar Teddy'nin hediyesi üzerine kıkırdamaya ve sırıtmaya başladılar. Ama Bayan Thompson onları bileziği koluna takarak ve şişeden biraz parfüm sıkarak susturmasını bildi. Başkaları görsün diye kolunu kaldırdığında şöyle dedi: *"Parfüm hoş kokmuyor mu?"*

Öğretmenlerinin işaretini alan çocuklar *"Evet, gerçekten çok güzel kokuyor!"* diye seslendiler.

Okul gününün sonunda ve bütün çocuklar eve gittiğinde Teddy, Bayan Thompson'ın yanından ayrılmadı. Yavaşça masaya doğru gitti ve usulca şöyle dedi: *"Bayan Thompson, Bayan Thompson! Aynı annemin koktuğu gibi kokuyorsunuz, onun bileziği kolunuza gerçekten çok yakıştı. Hediyelerimi sevdiğiniz için çok teşekkür ederim."*

Teddy ayrıldığında, Bayan Thompson çok derinden etkilenmiş ve kendini suçlu hissetmişti. Dizleri üzerine çöktü ve Tanrı'dan onu affetmesini istedi. Takip eden diğer okul günü bir görev başlattı, yaşamı boyunca hiç yapmadığı bir şeydi. Bu çocuklara okul sonrası eğitim vermeye karar vermişti, özellikle Teddy Staller'a.

Okuldan sonra onunla çalıştı ve ihtiyacı olan ekstra yardımı yaptı. Ona o kadar çok yardım ediyordu ki Teddy, diğerlerine yetişmekle kalmayıp onları geçti. Teddy onun sınıfından mezun olduktan sonra bir süre ondan haber alamadı ta ki bir gün bir mektup alana kadar. Mektupta şöyle yazıyordu:

"Sevgili Bayan Thompson, Sınıfımdan ikinci olarak mezun oluyorum ve ilk olarak sizin bilmenizi istedim. Sevgiler, Teddy Staller."

Dört yıl sonra başka bir mektup geldi:

"Sevgili Bayan Thompson, Sınıfımdan birinci olarak mezun oluyorum. Üniversite zordu ama onu sevdim. Sevgiler, Teddy Staller."

Dört yıl sonra tekrar başka bir mektup aldı, şöyle yazıyordu:

"Sevgili Bayan Thompson, bugün itibarıyla ben Doktor Theodor Staller! Çok güzel, değil mi? Gelecek ay evleniyorum, düğünüme gelmenizi istiyorum. Babam geçen ay vefat etti ve siz benim geride kalan tek ailemsiniz."

Bayan Thompson bu düğüne gitti ve Teddy'nin annesi nereye oturacaktıysa oraya oturdu; hak ettiği gibi…

Vermek ve Almak

Anafikir ve Önemli Noktalar

- Başka insanlara karşı verici olmak, yaşamın basit aynı zamanda güçlü bir prensibidir. Doğanın yadsınamayacak bir kanunudur ve her zaman kucaklanmalıdır.
- Diğer insanlara kendimize davranılmasını istediğimiz gibi davranmalıyız.
- Yaşamımızdaki insanların farkında olmalı ve onlara her zaman saygılı ve içten davranmalıyız.
- Sadece bir tek teşvik edici kelimenin bile, bir insanın hayatını değiştirebileceğinin farkında olmalıyız.

22

Nadir Anları Yakalamak

> **Becerinin fırsatla bir ilgisi yoktur.**
>
> **Napoleon Bonaparte**

Sıklıkla günlük hayatımızın içerisinde o kadar yoğun oluyoruz ki önümüzdeki inanılmaz fırsatları ve harika tecrübeleri kaybediyoruz. Çok fazla odaklanarak veya problemler tarafından tükenerek, ne için yaşadığımızın özünü gözden kaçırıyoruz. Eğer bilinçli olarak onları almaya hazır olursak her gün bize çok büyük ve olağanüstü anlar sunar. Çok yoğun programlar ve disiplinli hareket çerçevesi içerisinde etrafımızda şaşırtıcı olaylar olur.

Abraham Lincoln şöyle söylemiştir: *"En sonunda, önemli olan hayatınızın içerisindeki yıllar değildir. Yılların içerisindeki hayatınızdır."* Yaşadığımız hayat, büyüleyici bir kariyer veya emek isteyen bir ev yaşamı olabilir. Yavaş yavaş güçten düşeriz ve ufak bir kahkaha atmak için, mutlu bir anda kalmak için veya şükretmek için duraklamayı unuturuz. Bir fırsatın ne zaman ortaya çıktığının farkına varmalı ve onu kucaklamalıyız. Onlar sürekli vardır ama sıklıkla kaybedilir.

Yaşam her zaman başarı ve zenginlik ile ölçülmez ama oraya ulaşırken ne yaptığımız, yol boyunca meydana gelen heyecan ve ilham anları ile ölçülür. Dağın zirvesine çıkmak için çok fazla zaman harcarız, hiçbir zaman manzarayı seyretmek için duraklamayız. Birçok şeyi kaçırma eğilimindeyiz: etrafımızdaki manzara, tanışabileceğimiz insanlar, öğrenebileceğimiz şeyler, sevdiğimiz bir kişi ile geçireceğimiz kaliteli zaman... Yıllar sonra geriye baktığımızda bu harika tecrübelerin nasıl biz farkına varmadan akıp gittiğinin farkına varırız. Keyif aldığınız şeyleri yapmak için kendinize zaman yaratın. Rahatlayın ve yol boyunca yaşamınızın keyfini çıkarın. Durgunluğu pratik yapın ve gözlerinizi açın. Eğer ileriye doğru hareket etmek istiyorsak, şu anda bulunduğumuz yeri takdir etmeliyiz.

Hiçbir zaman olmayacak koşullar ve durumlar için zayıf düşmeyin. Sıradışı bir problem gibi görünen bir şey gerçekte harika bir fırsat olabilir. Bazen en zor durumlar bile değişim için mucize dolu ortamlar sunabilir.

Charles Swindoll şöyle söylemiştir: *"Hepimiz imkânsız durumlar olarak gizlenmiş birçok büyük fırsatla karşılaşırız."*

Bir konuyu veya problemi alıp, elinizden geleni yapıp tekrar onu yerine koymayı ve böylece size sürekli geri dönüp sizi etkilemesine izin vermemeyi öğrenin. Hiçbir zaman mükemmel ve huzurlu anlarınızda araya dikkatinizi dağıtacak şeylerin girmesine izin vermeyin. Her şeyi uygun yerlerine koyun. Düşüncelerinizi toplamayı, problemleri bir kenara koymayı ve günün keyfini çıkartmayı öğrenin. Düşünüp taşınmak, eğlenmek ve ailenizle keyifli vakit geçirmek için zaman yaratın. İşten sonra çocuklarınızla zaman harcayın, bir arkadaşınıza ilham verin veya heyecan veren bir şeyler yapın. Yaşamınızda uygun bir denge yaratın. Anı yaşayın ve yaşamı tamamıyla tecrübe edin. Şu anda bulunduğunuz yeri takdir edin ve her günün size sunduğu fırsatlara açık olun.

Albert Einstein şaşırtıcı icatları ve bilime kattıkları ile bilinse de, yaşamda en basit şeyleri takdir eden bir insandı. Einstein doğada yürürken ve etrafı incelerken bile huzur buluyordu. Sürekli sorular sordu ve gördüğü şeylere farklı açılardan yaklaştı.

Güçlü Bir Zihin

Zürih'teki Federal Institute of Technology Fizik Bölümü'nden mezun olduktan sonra, Einstein öğretmenlik veya tam zamanlı bir iş bulmak için mücadele etti. Aynı zamanda öğrencilere matematik ve fen dallarında özel dersler verdi. İki yıl sonra, sonunda İsviçre'de Bern şehrinde patent memuru pozisyonuna kabul edildi. Pozisyonun ne fizikle ne de öğretmenlikle ilgisi vardı ama Einstein pozisyonu yakalamıştı. Günlük olarak ondan istenilenleri bitirdikten sonra, deneyler yapıyor ve fikirlerini yazıyordu. Teorileri düşünüyor ve üzerine çalışıyordu. Einstein kısa bir zaman sonra iki diğer bilim adamı ile arkadaşlık kurdu ve kendi kulübünü yarattı: *Olympia Akademisi*. Geceyi felsefe kitapları okuyarak, konuları tartışarak ve çeşitli kavramlar üreterek geçiriyorlardı. Einstein'ın birçok büyük düşüncesi bu basit tecrübelerden ortaya çıkmıştır.

1905 yılında dört makalesi yayımlanmıştı. Bir tanesi büyük eseri izafiyet teorisiydi. Bazı yönetici akademisyenler makalesini büyük bir başarı olarak görseler de işverenler hâlâ ondan kaçıyordu ve Einstein yıllarca bir memur olarak kaldı. 1911 yılında Zürih Üniversitesi'nde profesörlük öğretim üyeliği unvanını aldı ve böylesine seçkin bir entelektüel için düşük bir pozisyonda çalıştı. En sonunda 1922 yılında Fi-

zik alanında Nobel Ödülü'nü kazandı ve uluslararası bir fenomen haline geldi. Dünyayı dolaştı, seminerler verdi ve çalışmalarına devam etti. İnsanlık tarihinde en etkileyici kişilerden biri olarak görülse de, Einstein dinlenmeyi seviyor ve hayatın basitliklerinden keyif alıyordu. En küçük anlardan bile büyük hazlar bulabiliyordu ve bazı şaşırtıcı icatlarını da o zamanlarda yapmıştı.

Nadir Anları Yakalamak

Anafikir ve Önemli Noktalar

- Problemler ile çok fazla tükenirsek, ne için yaşadığımızın özünü gözden kaçırırız.
- Her gün, eğer onları yakalamaya hazır olursak, bize olağanüstü anlar sunar.
- Çevremizdekilerden her zaman haberdar olmalı ve fırsatları aramalıyız.
- En basit şeylerde bile olağanüstü tecrübeler yaşayabiliriz.
- Her gün yeni ve ilginç bir şeyler bulmalı, bunların üzerine eğilmeliyiz.

23

Basitliğin Gücü

> **Sadece basit şeyleri mükemmel olarak yapmak için sabrı olan kişiler, zor şeyleri kolayca gerçekleştirmek için beceri sahibi olacaklardır.**
>
> **Johann Schiller**

Basit eylemlerdeki gücü fark edin; bir düşünce, telefon görüşmesi veya diyalog yaşamı değiştirebilir. Bazen önemsiz ve ilgisizmiş gibi görünen bir şey, bir imparatorluğun temeli olabilir. M. Russell Ballard şöyle söylemiştir: *"Küçük olaylar ve seçimler yaşamımızın yönünü belirlerler."*

Her yaptığımız şey işin kalitesi ile ilgilidir, miktarı ile ilgili değildir. En küçük eylemlerde, olağanüstü şey-

ler gündeme gelebilir. Bu tohum ekmeye benzer: bir kişi hangisinin yetişeceğini bilemez ama sadece bir tohum inanılmaz sonuçlar yaratabilir. Açık ve esnek olun; kavramlara ve fikirlere karşı alıcı olun. Bir düşünce veya bir an, çok büyük bir tecrübeye dönüşebilir. Şaşırtıcı bir şeyin başlangıcı, bir yapbozun son parçası, ihtiyaç duyulan rehberliği sunan bir diyalog, bir buluşa yönlendiren bir fikir, çok büyük bir fırsat sağlayan küçük bir proje, kariyere başlamak için doğru zaman, zenginlik getiren basit bir olay veya özel bir şeylerin yeşermesine sebep olan bir ilişkinin başlangıcı…

Birçok başarılı insan kariyerlerine bir fikir veya olayla başlamış veya şirketlerini bir fikir veya olay üzerine kurmuşlardır. Onlar basit bir kavramla başlamış ve eyleme dönüşmüştür: bir kitap olan bir düşünce, bir dergi olan makale, bir filme dönüşen bir hikâye, bir senfoni olan bir melodi, bir imparatorluğa dönüşen küçük bir dükkân veya bir şirket, dünya çapında bir fenomene dönüşen yaratıcı bir ürün, yeni bir teoriye dönüşen bir diyalog, devrim açan bir teknoloji olan farklı bir yaklaşım, gerçeğe dönüşen bir hayal… Herkes bir yerlerde bir şeylere başlamıştır ve çoğu zaman bu sadece küçük bir girişim veya fikirle olmuştur. Victor Hugo şöyle demiştir: *"Dünyadaki tüm ordulardan daha güçlü bir şey vardır, o da zamanı gelen bir fikirdir."*

Her yaptığımız şeyde algısal ve uyanık olmalıyız. Hiçbir zaman bir günden veya bir andan taviz vermemeliyiz çünkü

o bize her şeyi sunabilir. Sıklıkla, en küçük detaylarda yakalanmayı bekleyen çok parlak fırsatlar vardır.

Küçük detayların önemi olduğu kadar, büyük sorumluluklar da önemlidir. Bazen korktuğumuz olaylarda ve projelerde çok zayıf düşeriz ama bu koşullarda daha da güçlenebiliriz. Becerilerimiz daha sonraki seviyeye gelir ve neyi yapabileceğimizin farkına varırız. Büyüleyici bir şeyi yakalama fırsatınız varsa hiçbir zaman geriye düşmeyin. David O. McKay şöyle söylemiştir: *"Yaşamda olabildiğince büyük bir amaç edinin, o sizin her kapasitenizi en iyi şekilde kullanmanızı sağlayacaktır."*

Kendinizden daha büyük bir fırsattan yararlanmak, çekingen kalmak ve büyüme şansını kaybetmekten daha iyidir. Önemli bir şeyi alma durumunuz varsa, onu yakalayın ve kendinize güvenin. Duruma bedeninizin ve zihninizin nasıl uyum sağladığını görürken şaşıracaksınız. Eğer gerekliyse bölümlere ayırın ve daha sonra hepsini toparlayın. Bir defa başladıktan sonra, nasıl ilerlediğinizi görünce hayret edeceksiniz. William DeMille şöyle demiştir: *"Bir insanın çiğneyebileceğinden daha fazlasını ısırma becerisine her zaman hayran olmuşumdur."* Bu büyük anlarda, bütün eğitimleriniz ve becerileriniz kullanılır, karakteriniz beslenir ve beceriniz en yüksek seviyeye ulaşır. Bir süre sonra çaba sarf ettiğiniz şeylerin gerçekte daha kolay olduğunu keşfedeceksiniz. Bir zamanlar ulaşılmaz olarak görünen şey şu anda ulaşılabilirdir. Aklınıza koyduğunuz her şeyi başarabileceğinizi bilin.

Bir Küçük Olaydan

İnanılmaz ve akılda kalıcı bir yolculuk, Chicago'da küçük bir kasabanın kenar mahallelerinde başladı. Karla kaplı evlerin birinde Tom oturuyor ve televizyon seyrediyordu. Haberlerde ilgisini çeken bir şey oldu. Spiker şehrin ortasında duruyor ve evsizlerin sorunlarıyla ilgili bir haber veriyordu. Arka planda bir bankın üzerinde soğuktan donmak üzere olan bir adam vardı. Tom gördüğü şeyden çok etkilenmişti; gecikmeden bir şey yapması gerektiğinin farkına vardı. Odasına koştu, bir yastığı bir koltuğunun altına, bir battaniyeyi bir koltuğunun altına aldı. Aşağı mahallelere doğru gitti, arabada camdan bakarken gördüğü noktayı arıyordu. Tom ulaştığında tahta bankın üzerinde titreyen adamı gördü ve ona doğru gitti. Adama battaniyeyi uzattı ve şöyle dedi: *"Buyurun bayım, bu sizin için."* Adam gülümsedi, daha sonra Tom ona yastığı uzattı. Yastıkla adamın gözleri ışıldadı ve cevapladı: *"Teşekkür ederim."*

Tom bu tecrübesinden çok etkilenmişti ve daha fazlasını yapmaya karar verdi. Bir sonraki gün yardım isteyen afişler hazırladı ve şehrin her tarafına dağıttı. Komşuları bunun ilk başta biraz tuhaf olduğunu düşündüler ama Tom'un süreklilik gösteren isteği onları da canlandırdı ve projeye dahil oldular. Birçok grup insanı malzeme toplamak için

organize ettiler ve Tom'un garajı battaniye, yastık ve yiyecek ile doldu.

Aşağıdaki caddeden bir komşu bir kamyonet bağışı yaptı ve böylece her şeyi şehre taşıyabildiler. Daha sonra bir grup kadın yanlarında götürecekleri yemekleri hazırlamaya başladılar. Birkaç hafta içerisinde bütün kasaba bu harekete katkıda bulunuyorlardı. Sonunda evsizlere umut ve gelecek vadeden barınaklar her yerde yeşermeye başlamıştı. Bütün bu hareket küçük bir işaretten ortaya çıkmıştı; küçük bir olay olağanüstü bir aktiviteye dönüşmüştü. Bu gerçek hikâyenin şaşırtıcı olan tarafı ise bu işi başlatan kişi olan Tom'un sadece 11 yaşında oluşuydu.

Basitliğin Gücü

Anafikir ve Önemli Noktalar

- Önemsiz veya ilgisiz gibi görünen bir şey büyük bir olayın temeli olabilir.
- Hayattaki birçok başarı bir fikir veya olayla başlamıştır. Bu başarılar, basit bir kavramla başlayıp güçlü bir eyleme dönüşmüştür.
- Büyük fırsatlar, küçük olaylardan gelişmiştir.
- Hayatımızdaki zor bir şeyi ele almalı, tüm kapasitemizi ve becerilerimizi onu aşmak için kullanmalıyız.
- Bir küçük tohum, büyük bir başarıya yol açabilir.

SORUMLULUK

24

Başkalarına Liderlik Yapmak

> **Liderlik düşüncelerde ve eylemlerde uygulanır, kelimelerle anlatılamaz.**
>
> **Harold S. Geneen**

Liderlik, yeni milenyumun en ihtiyaç duyulan özelliğidir. Durumları kontrolü altına alana ve diğerlerinin gelişimi için, diğerlerinin yararına olayları yönlendiren insanlardaki karakter biçimidir. Liderlik kavramı büyük bir güç ve yetki içerisindeki insanı simgelese de hepimizde liderlik kapasitesi vardır. Bir şirket, bir pozisyon veya bir aile olsun, liderlik özelliği ve becerisi gereklidir. Donald H. McGannon şöyle söylemiştir: *"Liderlik bir eylemdir, pozisyon değildir."*

Ne yazık ki, birçok insan liderlikteki ince ayrımı kavramazlar ve standartlarından ve inançlarından taviz verirler. Liderlik, birçok durumda doğru ve yanlışın farkının ayarlandığı gri bir alandır. Herkesi memnun etme girişiminde birçok taviz verilir. Kişiler, inandıkları şeyde kararlılık göstermek konusunda başarısız olabilirler ve başkalarının kendi kararlarını etkilemesine izin verebilirler. Bu bir şirket birlikteliğinde, iş pozisyonunda, çalışırken, arkadaşlarla veya bir ilişkide yaşanabilir. Başarılı olmak veya sonuç üretmek için sıklıkla gerçekte inandığımız şeyden uzaklaşırız. Doğru olduğunu bildiğimiz şeyi yapmak için standartlarımızı düşürürüz. Oysa gerçek liderlik kendimize, başkalarına dürüst olmak ve hiçbir zaman etik prensiplerimizden veya değerlerimizden taviz vermemektir.

Gerçek liderler pozisyonlarının önemini bilirler ama onu hiçbir zaman bir avantaj olarak kullanmazlar. Onlar örneklerle ve ikiyüzlü olmadan, sağlam ve samimi inançlarıyla yönetirler; sakin kalırlar ve anın sıcaklığında kendi halindedirler. Başkaları panik yaparken onlar odaklanmış bir şekilde dururlar; başkaları korkup çekildiklerinde onlar suçu üstlenirler; zor kararları almak için cesaretleri vardır ve onun arkasında dururlar; yanlışlar yapmak ve ileriye hareket etmek için isteklidirler; başkalarının içerisindeki en iyiyi ortaya çıkarırlar; problemleri çözerken iyimser olurlar; karmaşık konuları çözerler ama alçakgönüllü olurlar; açık bir şekilde iletişim kurarlar ve başkalarını dinlerler; kendi bencil arzularına

ulaşmak için bireysel zaferler aramazlar, kendilerinden önce başkalarını düşünürler. Neye inanıyorsak o konuda kararlı olmalıyız ve kendimizin bir an için rüzgâr tarafından oradan oraya savrulmasına izin vermemeliyiz. Her zaman güçlü olun, kendinize özgüveniniz olsun; içgüdülerinize güvenin, merhametli davranın ve çözümleyici olun.

Eğitimli ve ilham veren bir liderliğe günümüzün problemli dünyasında ihtiyaç duyulmaktadır. Belirsizlik ve korku içerisinde yaşamaktayız. Düşünmek ve düzgün düşünmek, doğru eğitimin hedeflerinden biridir. Ama ne yazık ki, dünyanın hareketinin karışıklığı içerisinde erkekler ve kadınlar düşünmek için çok az zaman ayırırlar. Birçokları ikinci el düşünceye inanırlar. Başkalarının düşüncelerini öğrenmenin ve uyum sağlamanın kendileri için düşünmekten daha kolay olduğunu zannederler.

James F. Byrnes

Sözlük, liderliği şöyle tanımlar: *insanlara rehberlik etmek ve insanları yönetmek için eylemde bulunmak; kontrolü eline almak ve başkalarına öncülük etmek.*

Liderliğin en önemli temel özelliklerinden üçü şunlardır: 1- dürüstlük, 2- saygı ve 3- iletişim.

Dürüstlük, doğru ve güvenilir olmak, ikiyüzlü olmamak anlamına gelir. Hareketlerin, değerlerin, metotların ve prensiplerin tutarlılığıdır; bir kişinin davranışlarının dayandığı değer sistemidir ve bu hareketlerle tutarlıdır. Dürüst insan her zaman doğrudur ve güvenilirdir. Çok güçlü etik prensipleri vardır ve koşullar ne olursa olsun her zaman doğru ne ise öyle hareket ederler. Başkalarına saygı duyarlar ve onları göz önünde tutarlar. Kendileri ile hiçbir zaman çatışmazlar ve ne söylemişlerse ona dayanırlar. Doğruluk temelleridir ve kelimeleri onların bağlarıdır.

Saygı. Liderler insanların değerini anlarlar ve onlarla iletişim kurarlar. Etraflarındakilere ve beraber çalıştıkları insanlara önem verirler. Samimidirler ve ağırbaşlı bir şekilde hareket ederler. Anlayışı yayarlar ve güçlü ilişkiler kurmanın önemini bilirler. Bir kişi dünya üzerindeki her şeyi bilebilir veya bir kişinin en yüksek becerileri olabilir ama o kişi başkalarına karşı saygı duymazsa, bilgisi ve becerisi bir işe yaramaz.

İletişim. Açık ve tutarlı bir iletişim liderliğin merkezidir. Liderler çok güçlü iletişimcilerdir ve hiçbir zaman başkalarının ne düşündüklerini bildiklerini varsaymazlar. İnsanların kendi amaçlarını bilmelerine izin verirler ve sürekli olarak onları bilgilendirirler. Çok iyi dinleyicidirler ve geri dönüş alırlar. Onlar için herkesin bakış açısı ve fikri değerlidir.

Liderler pozisyonlarının ayrıcalığını takdir ederler ve hiçbir zaman onun avantajını kullanmazlar. Diğerlerine olan saygılı davranışlarının ve onların içlerindeki en iyiyi ortaya çıkarmanın önemini bilirler. Robert Half şöyle söylemiştir: *"Başkalarına yüksekten bakan insanlar, hayatlarının sonuna doğru kimse tarafından saygı görmezler."*

Liderler kararlıdırlar, samimi ve merhametli davrandıkları için saygı görürler; zor anları yakalarlar ve hemen problemlerle baş etmeye çalışırlar; koşulların kontrolünü ellerine alırlar ve çözümler sunarlar, bahaneler değil. William Boetcker şöyle demiştir: *"Bir lider hiçbir zaman yardımcılarının aptallığından, insanlığın vefasızlığından, halkın takdir etmeyişinden şikâyet etmeyecektir. Bütün bunlar yaşam denen büyük oyunun bir parçasıdır. Onlarla karşılaşmak ve onların üstesinden gelebilmek ve onlardan önce bıkkınlık, cesaretsizlik veya yenilgi içerisinde aşağı çekilmemek… İşte bu, gücün asıl kanıtıdır."*

Bir spor yaparken, bir grup insanla çalışırken veya bir aileden sorumluyken, durumu ele almanın güvenini yaşayın ve yönlendirin; inançlarınıza sahip çıkın ve hiçbir zaman standartlarınızı düşürmeyin. Her zaman esnek kalın, herkesin düşüncesini ve pozisyonu anlayın. Karakter ve cesaret sahibi olun, değerlerinizden taviz vermeyin ve kendinize doğru olun.

Şu ana kadar okuduğum en ilginç hikâyelerden biri Ernest Shackleton hakkındaydı. Bugün bile en zor koşullardaki

inanılmaz cesaretini ve karakterini kavramak zordur. Sorumluluk alarak ve başkalarının güvenliği ve koruması için ne gerekiyorsa yaparak gerçek bir liderlik örneği göstermektedir. Gerçek hikâyesi 1914 yılındaki seferinin korkunç başarısızlığı ile hayat bulmuştur.

Mükemmel Bir Hata

Ernest Shackleton 1875 yılında İrlanda'da dünyaya geldi. 16 yaşında sıkıldığı için okulu terk etti ve Merchant Marines'e katıldı. 23 yaşında dünyanın her yerinde bir İngiliz gemisine kumandanlık edebilme unvanını kazandığı *Master Mariner* sertifikasını aldı. Birkaç kuzey yolculuğuna katıldı ve çok kısa bir süre içinde güvenilir ve güçlü bir lider olarak diğer denizcilerin saygısını kazandı ve popüler oldu. Shackleton 1907 yılında Güney Kutbu'ndan en uzak güney enlemine giderek erken yaşta başarı sağladı ve kendisine VII. Edward tarafından şövalyelik unvanı verildi. Tarihte iz bırakmaya kararlı olarak daha sonra dikkatini en son kalan fethe yöneltti: Güney Arktik Kıtası'nı denizden denize dolaşmak. Dikkatlice 1800 mil uzunluğundaki yolculuğunu planlayarak ve en iyi adamlarını göreve getirerek 1914 yılında zafer kazanmak için yola çıktı. 5 Aralık tarihinde, gemisi Endurance'ı Güney Georgia Adası'ndan Vahsel

Körfezi'ne, Antartika tarafına doğru harekete geçirdi ama kısa bir süre sonra bir buzul ile karşılaştı. 19 Haziran 1915 tarihinde gemi okyanusun ortasında donmaya başladı. Aylarca bekledikten sonra Endurance buzula çarptı ve en sonunda 21 Kasım 1915 tarihinde suya battı.

Fethinin artık sona erdiği düşüncesi ile yüzleşen Shackleton, hemen planlarını değiştirdi. Keşif yapma unvanını bir kenara bıraktı ve çalışan denizcilerini evlerine sağ salim döndürme amacına odaklandı. Ruhlarını bir yarışa soktu ve üretici aktivitelerde çalıştırarak sürekli meşgul olmalarını sağladı. Grup daha sonra iki ayını Paulet Adası'na gitmek için harcadı ama ulaşamadı. Buzul kırıldı ve Shackleton tayfası üç küçük bota sığınmak zorunda kaldılar. Yorgun ve bitkin şekilde beş gün yolculuk yaptılar ve sonunda ıssız olan, konuksever de olmayan Elephant Adası'na geldiler. Ada herhangi bir gemi rotasından, yardımdan uzaktaydı ve Shackleton zamanın onların aleyhine ilerlediğinin farkındaydı. Bir sonraki hareketini hesaplarken adamlarını organize etti ve bir işle meşgul olmalarını sağladı. Tek umutlarının birkaç adamı 800 mil ötedeki Güney Georgia Adası'na göndermek ve yardım istemelerini sağlamak olduğunu biliyordu.

En büyük botu kullanmayı düşünerek ve içine bir-

kaç malzeme ekleyerek Shackleton, dikkatlice stratejisini planladı. Bota üç haftalık malzeme koydu ve imkânsız yolculuk için en iyi beş adamını görevlendirdi. 24 Nisan tarihinde yola çıktılar ve 15 korkunç gün içerisinde denizciler tarafından en tehlikeli olarak bilinen okyanus ile savaştılar. Müthiş bir fırtınadan sonra, dikkate değer bir şekilde Güney Georgia Adası'na ulaştılar ama yanlış taraftan. Tek umutları karadan diğer tarafa geçmek ve öbür taraftaki limana ulaşmaktı… Daha önce hiç kimsenin yapmadığı bir şeydi. Shackleton iki adamıyla beraber donduran soğukla birlikte dağların tepelerini aştı. Aralıksız 36 saat sonra, dikkate değer bir şekilde kuzey taraftaki Stromness'ta balinaların durağına ulaştılar. Diğer adamlarını kurtaramamaktan dolayı üzgün bir şekilde limandan hareket ettiler ama ilk üç girişimi buzullar tarafından başarısızlıkla sonuçlandı ve Elephant Adası'na gidemediler. Sonunda 30 Ağustos 1917 tarihinde, Shackleton adaya ulaştı ve hızlıca 22 adamını kurtardı. Sözünü tutmuştu. Bütün tayfasını kurtarmış ve evlerine güvenli bir şekilde göndermişti. Beklediği zafer olmasa da büyük kararlığı ve başarılı liderliği ile adı tarihe yazılmıştı.

Başkalarına Liderlik Yapmak

Anafikir ve Önemli Noktalar

- Herkeste liderlik özelliği ve kapasitesi vardır.
- Pozisyon ne olursa olsun, her zaman güçlü bir lider olmak için fırsatlar vardır.

En etkili liderler:

✓ *Dürüst ve takdir edilecek bir şekilde hareket ederler.*

✓ *Diğerlerine saygılı davranırlar ve onların en iyi özelliklerini ortaya çıkarırlar.*

✓ *Bir kriz anında bile odaklanmış bir şekilde ve sakin kalırlar.*

✓ *İnsanları hiçbir zaman hatalarından dolayı suçlamazlar.*

✓ *Neyin yapılması gerektiğini bilirler ve onu yaparlar.*

25

Gerçekle Yüzleşmek

> **Dürüstlük, bilgelik kitabındaki ilk bölümdür.**
>
> **Thomas Jefferson**

Onur ve dürüstlük karakterin temelleridir. Dürüst bir insan hiçbir sınırı olmamasından dolayı her şeyi başarabilir. Ama doğruyu umursamamak veya es geçmek, bilginin üzerinde oynamak, gerçekleri süslemek veya hoş olmayan detayları saklamak gibi farklı şekillerde kolayca yapılabilir. İleriye doğru hareket ederken ve yaşamınız için hedefler koyarken, kendinize ve diğerlerine dürüst olduğunuza emin olun. Herkes huzursuz anlar veya şanssız koşullar ile karşılaşabilir ama her pozisyonda

öğrenilecek bir şeyler vardır. Zor bir ilişki, kötü bir iş tecrübesi veya zor bir yaşam ile karşılaşsanız da durumun gerçekliğini kabul edin ve ileriye doğru hareket edin. Geçmişin ağırlığını üzerinizde taşımak yerine veya acı veren olayları saklamak yerine, bir yanlışı kabul etmenin ve ondan bir şeyler öğrenmenin duygusunu yaşayın. Kabul etmek ve daha sonra onu serbest bırakmak sizi daha zayıf yapmaz hatta daha güçlü kılar. Shakespeare şöyle söylemiştir: *"Dürüstlük en iyi davranış biçimidir. Onurumu kaybedersem, kendimi kaybederim."*

Eğer amacınız nerede olmak istiyorsanız oraya gitmek veya potansiyelinize en yakın noktaya erişmekse, geleceğinizi doğrunun gücü üzerinde yapılandırın. Bir hatanın suçunu almak veya bir başarısızlığı kabul etmek olağanüstü bir karakter gerektirir. Aynı zamanda ileriye doğru hareket etmemiz için kendimize büyük bir güven ve cesaret getirir çünkü doğru olanı yaptığımızı biliriz. Koşullar ne olursa olsun, bizi nereye götürürse götürsün her zaman gerçeği takip edin. Dünyanızı sağlam şeyler üzerine kurun ve dürüstlükten gelen gücü fark edin. Margaret Lee Runbeck şöyle demiştir: *"Dünyada doğrudan daha zorlu bir güç yoktur."* Yalanlar üzerine temel kurmak veya inkâr ederek yaşamak sadece ileride problemlere sebep olacaktır. Geleceğe taşınan, acı veren veya cesaretimizi kıran geçmiş, potansiyelimize sınırlamalar ve kısıtlamalar getirecektir. Dürüst olduğumuzda, yanlış anlamalara yer yoktur, korkulacak bir şey ve kaçılacak bir şey bulunmaz. Doğru, bizi güçlü bir şekilde ileriye doğru iter. Yalanlar bizi devamlı geriye çeken çıpalardır.

Hayatta her şeyi başarabilir, kafanıza koyduğunuz her amaca ulaşabilirsiniz ama onu doğrular üzerine yapılandırın. Bazen bu yol uzun zaman alabilir veya zorlaşabilir ama gerçek ve yenilmez olacaktır. Eğer okula geri dönmek istiyorsanız, farklı bir kariyere veya yeni bir ilişkiye başlamak istiyorsanız, öncelikle kendinize dürüst olun. Belki kötü dönemleriniz var, belki gerçekten denemediniz veya yeteri kadar fazla çalışmadınız. Bunları kabul edin ve daha sonra geçmişin üzerine geliştirin ve profesyonelleşin. Belki yanlış bir işiniz var veya kötü kararlar aldınız. Kabul edin, daha sonra odak noktalarınızı değiştirin, stratejinizi ayarlayın ve yeni bir kariyere başlayın. İlişkilerde bile hiç kimse suçsuz değildir. Kusursuz hareket etmek zayıflıktır ama bir şeylerin nerede yanlış gittiğini anlamak ve onlardan öğrenmek bir sihirdir. Goethe şöyle söylemiştir: *"Kendinize güvendiğiniz zaman, nasıl yaşayacağınızı bileceksiniz."* Dürüstlük yaşamınızın geri kalanını yapılandıracağınız gerekli bir temeldir. Her şeyi gerçek üzerinden temel alırsak fırsatlarımız sonsuz olur.

Zaferin Gerçeği

***"Hazırlıklı olun ve dürüst olun."* –John Wooden**

John Robert Wooden Hall, Indiana'da küçük bir kasabada dünyaya geldi. Bir çocuk olarak atletik ve hırslıydı ve basketbol için doğmuştu. 14 yaşından başlayarak üç yıl içinde eyalet şampiyonlar finallerinde okul basketbol takımına öncülük etti. Woo-

den üniversiteden mezun olduğunda, profesyonel olarak birçok yıl basketbol oynadı ve birkaç lise takımına koçluk yaptı. UCLA'daki baş antrenörlük pozisyonunu kabul ettiğinde hikâyesi başladı. 27 yıllık görev süresi boyunca 27 dönemde 665 oyun kazandı. Rehberliği altında, UCLA 12 yıl içerisinde 10 NCAA Ulusal Şampiyonluğu kazandı, birbiri ardından kazandığı oyunlarla, tarihte hiçbir koç veya kolej basketbol takımının yapamadığı şeyi yaptı. 1972 yılında Sports Illustrated Dergisi tarafından *Yılın Sporcusu Ödülü'nü* aldı ve oyun alanı içerisinde ve dışında en büyük liderlerden biri olarak varsayıldı. Dikkat çeken başarısı her oyuncunun öğrenmesi gereken basit bazı prensiplerden temelini aldı. Yedi maddeli öğretisinde ilk sıradaki *"Kendinize dürüst olun!"* maddesidir. Wooden, becerilerinizin veya yeteneklerinizin ne olduğu fark etmeksizin her şeyin, kendinize ve başkalarına dürüst olmakla başladığına inandı. Stratejiniz ne olursa olsun, eğer her oyunda en iyiyi yapmazsanız kaybedersiniz. Bahaneler yaratırsanız veya başkalarını suçlarsanız yenilirsiniz. Oyun sadece kazanmak değildir aynı zamanda kendi becerileriniz konusunda gerçek olmanız ve ne kadar zoru denediğinizdir. Şöyle demiştir: *"Neyi başardığınız ile ölçmeyin kendinizi, beceriniz ile neyi başarabileceğiniz ile ölçün."* Wooden bu temelle takımına ilham vermekle kalmamış aynı zamanda her oyuncusundan en iyiyi alabilmeyi sağlamıştır.

Gerçekle Yüzleşmek

Anafikir ve Önemli Noktalar

- Her zaman kendimize ve başkalarına dürüst olmak zorundayız.
- Gerçek bizi güçlü bir şekilde ileriye doğru götürür. Yalanlar bizi sürekli geriye doğru çeken çıpalardır.
- Dürüstlük yanlış anlamaları ve korkuyu yok eder, kaçılması gerekecek hiçbir şey bırakmaz.
- Bir hatayı kabul etmenin, bir olaydan öğrenmenin ve daha sonra onu bırakıp göndermenin özgürlüğünü yaşayın.
- Nerede yanlış yaptığımızı kabul etmeli, böylece nerede doğru olabileceğimizi öğrenebilmeliyiz.
- Gerçek ile hayatımızın geri kalanı için sağlam bir temel kurabiliriz.

26

Yediğiniz Şeysiniz

> **Bir insan yaşamak için yemeli,**
> **yemek için yaşamamalı.**
> **Çiçero**

Vücudumuza uygun bir şekilde bakmaktan daha önemli bir şey var mıdır? Bu bize en iyiyi yapmamız ve istediğimizi başarmamız için büyük bir motivasyon ve güç sağlar. Günlük performansımıza öğünleri atlayarak veya yetersiz beslenerek zarar verebiliriz. Doğru beslenmek sağlıklı ve iyi dengelenmiş bir yaşam için gereklidir. Enerjimizi arttırmanın ve kendimizi iyi hissetmenin en kolay yolla-

rından biri sağlıklı, uygun bir beslenme biçimidir. Doğru düşünce ve istekle bu, o kadar da zor değildir. Sağlıklı olmayan bir beslenme biçimi ile birçok problem ortaya çıkar: yorgunluk, hastalık, karamsarlık, depresyon, enerji eksikliği, uygun olmayan davranış ve fazla kilo. Yalnızca sindirim, vücudun enerjisinin büyük bir payını harcar. Bu yüzden eğer düzenli olarak doğru beslenmezsek, sindirim işi süresince daha fazla enerji kaybolur. Beslenme düzeninizi kontrol edin ve böylece yaşamınızı da kontrol edebilirsiniz. Bu beslenme düzeni karmaşık ve pahalı gıdalardan oluşmaz, ihtiyaç duyduğumuz şeyler basittir ve kolaylıkla temin edilebilir. Sadece ne yediğimize ve ne sıklıkla yediğimize dikkat etmeliyiz.

Her gün dengeli küçük porsiyonlarda üç öğün yemek yemek gereklidir. Kahvaltıyı veya bir öğünü atlamak kilo verdirmez. Vücut basitçe yağını dönüştürür ve kas yakar. Sürekli olarak doğru beslenmek metabolizmamızın hızını arttıracak ve daha fazla kalori yakacaktır. Sağlam bir kahvaltı yapın, daha sonra ara öğün, sağlam bir öğle yemeği, akşamüstü ara öğün ve daha küçük bir akşam yemeği yiyin (eğer mümkünse saat 18:00'den sonra değil). Vücut günün ilk bölümünde %70 kalori yakacaktır, geri kalan %30 akşam ve gece yakılır, bu yüzden büyük bir akşam yemeği yemek ve geç yenen yiyecekler kilo alımını ve sindirim problemlerini arttırır.

Kahvaltı günün en önemli öğünüdür. Hızlıca *fast food* gibi yiyecekler yemek sadece günlük performansımızı etkileyecek ve gelecekte problemler yaratacaktır. Dengeli bir yemek hazırlamak ve yemek için birkaç dakikanızı harcayın. Bütün bunlar kolay ve hızlıdır. Kahvaltı için, biraz meyve, yüksek lifli mısır gevreği yiyin ve süt için. Birkaç dilim tahıllı ekmek ve balı hazır edin. Yulaf ezmesi iyidir ama meyve veya fındık eklemeyi unutmayın. Doğal bir meyve suyu veya süt, birkaç yumurta, taze meyve, düşük yağlı yoğurt ve soya tüketebilirsiniz. Bunu haftada üç kere yapın ve diğer zamanları mısır gevreği ile dengeleyin, daha iyi hissedecek ve daha fazla enerjiniz olduğunun farkına varacaksınız. Her zaman ihtiyaç duyulan besin gruplarıyla desteklenmiş sağlam bir öğle yemeği yiyin. Yemeklerin arasında yediğiniz dengeli ara öğünler sürekli enerji sağlayacak ve ana yemeklerde yediğiniz miktarı azaltacaktır. Beslenmenize ek olarak her gün vitamin hapı alabilirsiniz.

Dört Temel Besin Grubu

1. Süt ürünleri: peynir, süt, yoğurt ve dondurma
2. Et/yumurta: kırmızı et, tavuk, balık ve yumurta
3. Tahıl: ekmek, mısır gevreği, pirinç, makarna
4. Meyve/sebze: katı veya sıvı olarak tüketilebilir

Uygun dengeyi bulmak anahtardır: sağlıklı bir beslenmenin %20'si süt, et ve yumurtadan, %80'i sebze, meyve ve tahıldan oluşur. Her yemek tahıl kadar aynı zamanda meyve veya sebzeden oluşmalıdır. Et veya süt yemeklerin ikisinde mutlaka bulunmalıdır. Aynı zamanda beslenmemiz içerisinde balıklarda ve tavukta bulunan demire de yeterli miktarda ihtiyacımız vardır. Yağdan, fazla miktarda tuzdan ve tatlılardan uzak durmaya çalışın. Uzun bir egzersizden önce tüketilecek en iyi yiyecekler makarna, patates ve pirinç gibi kompleks karbonhidratlardır.

Basit Bir Zaman Tablosu

- 6.00-8.00: Kahvaltı – yulaf ezmesi, kepekli mısır gevreği
- 10.00: Ara öğün – yoğurt, ceviz, kuru üzüm, meyve
- 12.00-13.00: Öğle yemeği – sandviç (tahıllı ekmek, hindi) ve meyve/sebze
- 15.00-16.00: Ara öğün – yoğurt, ceviz, kuru üzüm, meyve
- 18.00: Akşam yemeği – tavuk veya balık, pirinç veya makarna, sebze ve yoğurt ile

Bazı Genel Besin Maddeleri

- Taze meyve (muz, elma, yabanmersini)
- Taze sebze (brokoli, yeşil fasulye, bezelye, havuç)
- Kahverengi pirinç veya makarna
- Dilimlenmiş hindi /tavuk
- Tuna balığı
- Tahıllı ekmek
- Süt veya soya sütü
- Bal
- Fıstık (Badem), kuru üzüm

Doğru beslenmek için zaman harcamak fedakârlık değildir. Bu, sağlıklı bir hayat, potansiyelimizi yükseltmek ve geleceğe hazırlanmak için gerekli olandır. Sürekli olarak dengeli yemekler yemek enerjimizi, gücümüzü ve motivasyonumuzu arttıracaktır. Daha iyi olmayı umut edin. Her zaman taze balık ve sebze için fırsatları yakalayın. Küçük porsiyonlar ve gün içerisinde sağlıklı ara öğünler yemeyi unutmayın. Dünün kötü alışkanlıklarını bırakın ve bugün sağlam bir programa başlayın.

Yediğiniz Şeysiniz

Anafikir ve Önemli Noktalar

- Doğru beslenmek sağlıklı ve iyi dengelenmiş bir yaşam için gereklidir.
- Zayıf bir beslenme düzeninin veya kötü alışkanlıkların bahanesi yoktur.
- Doğru beslenme daha fazla güç, dayanıklılık verir ve yaşamımızı değiştirmemizi sağlar.
- Yaşamınız için iyi dengelenmiş bir plan ve günlük alışkanlıklar yaratmalıyız.
- İyi beslenmek ile daha iyi hissetmek kolaydır.

27

Fiziksel Aktivitenin Gerekliliği

> **Doğru olan haz, zihnin aktivitesinden ve bedenin egzersizinden gelir; ikisi birleşiktir.**
>
> **Alexander von Humboldt**

Sağlıklı, enerjik ve ileriye dönük yaşamın en önemli maddelerinden birisi fiziksel aktivitedir. Çalışmaktan keyif alsanız da almasanız da her yaptığımız şeyde en yüksek başarıyı göstermek çok önemlidir. Düzenli yapılan aerobik fiziksel aktivite seviyenizi yükseltir; beyninize ve bedeninize kan dolaşımını sağlar; zihinsel becerinizi arttırır; kalp rahatsızlıklarını önler; kan basıncını azaltır; esnekliği arttırır;

stresi azaltır; kas gücünü ve dayanıklılığını arttırır; sağlıklı kemikler yapılandırır; gün içerisinde ve uyurken kalbin daha verimli çalışmasını sağlar ve gereksiz kilo alımına engel olarak obeziteyi kontrol ederek vücudun doğru olan kilo orantısı ayarını yapar.

Fiziksel aktivite bize aynı zamanda psikolojik olarak da yardımcı olur ve zihinsel sağlığı geliştirir. Depresyon ve şüphe hissini azaltır, psikolojimizi düzeltir ve kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlar. Düzenli olarak spor yapanlar kendilerine daha fazla özsaygı duyarlar, günlük aktivitelerde daha beceriklidirler. Daha canlı ve dikkatlidirler, daha çabuk öğrenirler ve bilgileri zihinlerinde tutarlar. Beyin ile ilgili araştırmalarda ve bilişsel performansta, egzersiz yapmak zihnin gelişimi için gereklidir. Egzersiz beyne giden kan dolaşımını dengeler ve onun daha verimli çalışmasını sağlar. Beynin fonksiyonlarını geliştirir ve bilişsel zayıflamayı engeller. Bu bulgular genç insanlarda ve yetişkinlerde benzerdir.

En iyi sonuçlar için, bir kişi haftada en az beş kez en düşük 30-45 dakika fiziksel egzersiz yapmalıdır. Sabahları yapmak en iyisidir çünkü bedenin ritmini ayarlar ve zihnimizi canlandırır. 1'den 10'a kadar bir çizelge kullanırsak şiddeti ve zorluğu 7 veya üzerinde olmalıdır. Eğer gün içerisinde daha uzun süreler dahilinde veya daha yoğun fiziksel olarak aktifseniz daha fazla verim alırsınız. Profesyonel bir uzman ile çalışırsanız ve kendinize doğru programı çıkarırsanız, her egzersizden en iyi sonucu alırsınız. Dayanıklılığı arttıran ve

bedene yardım eden bazı aktivitelerden örnekler şunlardır: aerobik, yürüyüş, bisiklet sürmek, kayak, dans, dövüş sporları eğitimi, kürek, yüzme, tenis ve diğer spor dalları. Takip etmek için basit bir metod FIT formülüdür:

F = frequency – sıklık - (haftadaki gün sayısı)

I = intensity – şiddet - (zorluğu/enerjisi)

T = time – zaman - (her seans için miktar)

Alışkanlık oluşturmak için bedenin ve kasların çapraz eğitimi zorunludur. Bu demektir ki bir gün vücudunuzun alt kısmı daha sonra üst kısmı çalışır. Aynı zamanda birçok aktivitenin birleşimini de içerir. Ağırlık veya alet kullanmak iyidir ama aynı zamanda diğer aktiviteleri veya koşma, yüzme ve tenis gibi spor dallarını da içermelidir. Üç ay içerisinde çalışma oranı derece derece kilo, uzunluk ve şiddetine göre artmalıdır. Daha sonra ise kaslarınız buna alıştığı ve farklı bir şekilde çalıştırılması gerektiği için yeni bir programa başlamalısınız. Yerel bir kulüp ihtiyacınız olan her şeyi size sunar ama aynı zamanda futbol, basketbol, tenis gibi bir grup aktivitesine de katılın. Disiplinli ve tutarlı bir fiziksel aktivite enerjinizi, hareketinizi ve yaşam için hevesinizi arttıracaktır. Stresi azaltacak, zihinsel kapasitenizi arttıracak ve yaşamdan bütünüyle keyif almanıza yardımcı olacaktır.

Fiziksel Aktivitenin Gerekliliği

Anafikir ve Önemli Noktalar

- Sağlıklı, enerjik ve hareketli hayatın en önemli temel ilkelerinden biri fiziksel aktivitedir.
- Egzersiz sadece vücuda yardımcı olmaz aynı zamanda zihni de güçlendirir.
- Bahaneler yaratmamalıyız. Hemen bugün iyi bir programa başlamalı ve onu takip etmeliyiz.
- İyi bir kulüp veya sağlam bir program yapmamıza yardımcı olacak bir kişi bulmalıyız.
- Diğer spor dalları ile de ilgilenmeli ve her zaman aktif kalmalıyız.

Çalışma Kitabı ve Aksiyon Planları

Bu çalışma kitabı, gelişim ve başarı için düşüncelerinizi organize etmenize, fikirlerinizi yazmanıza, hedeflerinizi listelemenize ve aksiyon planları yaratmanıza yardımcı olmak amacıyla tasarlanmıştır. En ince ayrıntısına kadar her konuyu ele alın, soruların üzerinde düşünün ve çok özel cevaplar yazın. Bilgi kısmı, sorular ve alıştırmalar zaman alacaktır. Aktiviteleri ve amaçları liste yaptıkça her gün birkaç şeyi tamamlayın. Gelişmek ve başarmak, kendini adamayı ve kararlılığı gerektirecektir. Her bölüm ve hedef üzerinde ne kadar çok çalışırsanız, sonuçlar daha iyi ve daha hızlı olacaktır.

Adım 1: Başlangıç

1. Girişimi ele alın ve harekete geçin.
2. Zamanınızı organize edin.
3. Yapılması gerekenleri programlayın.
4. Bitirdiğiniz zaman, listenizi ve hedeflerinizi her sabah ve gece tekrar gözden geçirin.

Bu alanlara odaklandığınızda fikirler su yüzüne çıkacak ve fırsatlar gündeme gelecektir. Ne kadar kararlı ve organize olursanız, sonuçlar o kadar güçlü olacaktır. Ayrıca çizgili not kâğıtlarına, bir ajandaya ve son olarak bir bilgisayara ihtiyacınız olacak. Bazı cevapları yazmanız için size alanlar sağladım ama başka bir kâğıt üzerine daha fazla yazabilirsiniz veya bilgisayarınızda bir Word dokümanı açabilirsiniz. Eğer bu bilgiler bilgisayarınızda olursa, onlara ekleme yapabilir ve düzenli olarak yenileyebilirsiniz.

Çalışma kitabı sadece bir başlangıç. İlerleme ve kişisel gelişim, yaşam boyu süren bir yolculuk ve hiçbir zaman sona ermemeli.

Adım 2: Hedefleriniz Doğrultusunda Çalışmak

1) Her zaman kendinize meydan okuyun.

2) Sürekli olarak okuyun. Yaşamınızı geliştirecek birçok kitap mevcut.

3) Seyahat edin ve edebileceğiniz kadar tecrübe edinin.

4) Her gün yeni bir şeyler öğrenin.

5) Hedeflerinizi ve arzularınızı paylaşabileceğiniz bir arkadaş veya ortak bulun.

6) Spor yaparken, bir aktivitede veya ilgi duyduğunuz diğer alanlarla uğraşırken size eşlik edebilecek bir kişi arayın.

7) Eğer mümkünse, sizi ileriye doğru itecek ve sorumlu yapacak profesyonel bir eğitmen ve/veya koç ile çalışın.

8) Ne yaparsanız yapın hiçbir zaman taviz vermeyin.

9) Her hedefinize onu bitirme eğilimi ile başlayın ve gerçekleşene kadar ona bağlı kalın.

Adım 3: Aksiyon Planı

1) Bir hedefi tamamlamak için tasarlanan aktivitelerin listesini organize edin.

2) İstediğiniz şeye ulaşmanıza yardımcı olacak fikirleri, düşünceleri ve amaçları listeleyin.

3) Ne mantıklı geliyorsa veya başarıyı yakalamanız için neye ihtiyacınız varsa, yapmak zorunda olduğunuz her şeyi yazın.

4) Her gün 15-20 dakika beyin fırtınası yapmak için harcayın. Bu kadar kısa zaman içerisinde nasıl başarılı olduğunuzu görünce şaşıracaksınız.

5) Haftalık olarak, akla gelen başka fikirleri, tavsiyeleri ve görüşleri eklemek için çalışın.

6) Listeye ekleyin ve tamamladığınız her şeyi kontrol edin. Örneğin, yapılan telefon görüşmeleri, bitirilen araştırmalar, tanıştığınız kişiler veya okuduğunuz kitap gibi.

7) Bilgisayarınızda bir Word dokümanı yaratın böylece organize olursunuz ve kolayca hedeflerinizi güncelleyebilirsiniz.

8) Her başlığın altındaki güçlü noktaları listelemeye başlayın. (Her fikir veya ihtiyaç için bir cümle.)

9) Onları tamamlayacağınız şekilde düzenleyin.

Örneğin: Eğer kilo vermek hedefiniz ise, aşağıdaki şekilde listeleyebilirsiniz:

İki ay içerisinde 5 kilo vermek: (Tarih)

- Kilo veren birine sorun ve neyin işe yaradığını danışın.
- Amaçlarınız konusunda profesyonel bir eğitmen ile görüşün.
- Bir jimnastik ya da spor kulübüne üye olun.
- İyi bir beslenme uzmanı bulun ve uygun bir diyet programı yapın.
- Size bir görüş sunması açısından tavsiye edilen bir kitabı satın alın.
- Uygun atletik donanıma sahip olun.
- Günlük çalışma programı organize edin.
- Hedefiniz için bir zaman çizelgesi ve programı oluşturun.
- Çalışmaya ve eğitime başlayın.
- Bir arkadaşınızı dahil edin.
- Her şeyden önemlisi ise hedefinize bağlanın.

Spesifik ihtiyaçlarınıza göre aksiyon planlarınız kişiselleşecektir. Her gün listenizi gözden geçirin ve yapabildiğiniz kadar çok şey yapın. Odaklanın ve kararlı olun. Ne kadar çok yaparsanız, günlük alışkanlıklar o kadar kolaylaşacaktır. Uygun bir şekilde yaparsanız, çok kısa bir zaman sonra sonuçlarını görecek ve onların üzerine yapılandırabileceksiniz.

Adım 4: Bir Çalışma Modeli Takip Etmek

1) Tekerleği tekrar icat etmeye veya en baştan başlamaya çalışmayın. Zaten çalışan iyi bir model veya sistem bulun.

2) Büyük başarılar elde eden insanları biliyorsanız, alanları önemli değil, bu başarıları nasıl elde ettiklerini araştırın.

3) Kullandıkları metotları ve attıkları adımları inceleyin.

4) Kendi amacınıza uyum sağlayacak sistemi veya tekniği incelediğiniz birçokları arasından bulun. Sıklıkla başka bir tarzı, yaklaşımı veya en iyi pratikleri modelleyerek on yılı bir yılın içerisine toplayabilirsiniz.

5) Bu adımları takip edin ve uygun ayarlamaları yapın.

6) İlgi duyduğunuz profesyonellerin veya iş adamlarının biyografilerini okuyun.

7) Onların pozitif sonuçlarına odaklanarak hatalarından sakının.

8) Yeni fikirleri aksiyon planınız ve hedefleriniz ile birleştirin.

Hayalinde Canlandırma: Olmadan önce bir şeyi görmek. Bilinçli ya da bilinçaltımızda bu tekniği hepimiz pratik yapmışızdır. Belki bir kariyer hakkında düşünmek, bir etkinlik için hazırlanmak veya bulunmak istediğimiz bir yeri görmek olabilir bu. Hayalinde canlandırma, hedeflere ulaşmak ve başarılı olmak için en güçlü metotlardan biridir. Amaca ne kadar çok odaklanırsanız ve sürekli olarak tekrarlarsanız, sonuç daha kolay ve daha çabuk olacaktır. Bu zihninizi arzu ettiğiniz sonuçlar ile programlar ve oraya kadar size rehberlik ederek yardımcı olur. Ünlü konuşmacılar bir sunumdan önce konuşmalarını zihinlerinde tekrarlarlar, büyük atletler bir oyundan önce performanslarını hayallerinde canlandırırlar ve başarılı insanlar gerçekleşmeden önce istedikleri sonucu görürler. Tek fark bir şeyi fiziksel olarak uygulamak yerine zihinsel olarak uygulamaktır. Zihinsel görüntüler kas dürtülerinize bir başlan-

gıç yapabilirler ve tekrarlayan fırsatlara ve olanaklara karşı zihninizi uyanık tutarlar. Eğer onun hakkında düşünmeyi sürdürürseniz ve negatif düşünceleri atarsanız, her gerçekçi hedefinize ulaşabilirsiniz.

Bölüm 1:

Aşağıda listelenen tüm bölümler ile listenizi ve yarattığınız yeni aksiyon planlarını takip etmelisiniz. Çalışkanlık ve hareket gücü temeldir. Bir düşünce veya kararlı bir fikir ile bir anda yaşamınızı değiştirebilseniz. Amaçlarınızın birçoğu pratiğe ve disipline ihtiyaç duyacak ve zaman alacaktır. Onda kalın. Sürekli olarak hedeflerinizi tekrarlayın ve yaşamınız için uzun ömür koyun. Tekrarlamakta ve harekette güç, kuvvet vardır. Zaman her zaman ilerliyor, zamanı nasıl harcadığımızdır önemli olan.

Not: Her soruda cevaplarınızı detaylandırmak için ayrı bir sayfaya ihtiyacınız olabilir.

Sahip Olduğunuz Şeylere Değer Verin

Şükrettiğiniz 10 şeyin listesini yapın:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Sürekli olarak bu liste üzerine cevaplarınızı yansıtın ve günlük olarak en az birkaç şey eklemeye çalışın. Şükretmemiz gereken şeylere odaklandıkça daha fazla almak için kapasite yaratırız. Bu bakış açısı günlük olarak yaşam için görüşümüzü ve düşüncemizi geliştirecektir. Neye sahipsek ona teşekkür etmek hiçbir zaman istediğimiz şeyleri elimizden almaz. Sadece çok istediğimiz gelecekteki hedeflerimiz için bizi daha alıcı yapar. Aynı zamanda farkındalığımızı geliştirir ve daha fazla çalışmamız için ilham verir.

Çocukluğunuz

Gençken hedefleriniz nelerdi? Umutlarınız ve arzularınız nelerdi?

Bu listenin içerisindekilerden hâlâ yapmak veya başarmak istediğiniz bir şey var mı?

Şu anda bu alanlar üzerine çalışmak için ne gibi şeyler yapabilirsiniz?

İşte Aksiyon Planınız:

1.

2.

3.

4.

5.

Bu bölüm önemlidir çünkü çocukluk inançlarımızı, yaşamdan aldığımız heyecanı ve her şeyin olabileceğine dair düşüncemizi kaybetme eğilimindeyiz. Birkaç dakikalığına düşüncelerinizi yansıtarak neyle karşılaşacağınızı kavramanız güçtür. Belki de bir artist, müzisyen, atlet veya aktör olmak istediniz. Hâlâ bu hedeflerinize ulaşabilirsiniz. Tam zamanlı bir profesyonellik olmaz belki ama bugün istediğiniz veya arzu ettiğiniz o şeyin üzerine eğilmeye başlayabilirsiniz.

Örnek: Birkaç resim malzemesi alın ve resim sınıfına kaydolun; bir müzik aleti satın alın, dersler alın, bir yerel müzik grubuna katılın; çalışmaya başlayın, kişisel bir eğitim uzmanına danışın; tiyatro kurslarına kaydolun ve yerel tiyatro ekipleri için sınava katılın. Sevdiğimiz şeylere dahil olmak ve bize keyif veren arayışlar önemlidir. Neyi seviyorsanız onu yapın ve hoşlandığınız şeye geri dönün; dolu olmayan bir hayat bomboştur. Çalışmalarınızın nereye gideceğini kimse bilemez.

Eğitiminiz

Her zaman hayatın öğrencileri olarak kalmalı ve hiçbir zaman öğrenmeyi bırakmamalıyız. Eğitim sürekli gelişmemiz ve büyümemiz için önemlidir. Bir beceri üzerine uzmanlaşmak veya yeni yeteneklerimizi keşfetmek için hiçbir zaman geç değildir. Birkaç ay veya bir yıl içerisinde neye ulaşabileceğinizi hayal edin; belirli bir alan üzerinde nasıl yeterli olabileceğinizi veya sevdiğiniz bir şeyde nasıl uzmanlaşabileceğinizi… Bir başlık veya konu üzerine ilginiz varsa veya farklı bir dalda uzmanlaşmak istiyorsanız bugün başlayın ve yeni bir şeyler öğrenin.

Öğrenmek ve üzerinde çalışmak için ilgi duyduğunuz konuları listeleyin:

Sizin için en önemlisi hangisidir?

Bu konu üzerine çalışmak için şu anda (bugün) ne yapabilirsiniz?

(Örnekler: Kolej dersleri/programlar, kitaplar, Cdler/DVDler, özel dersler, yerel kurslar)

İşte Aksiyon Planınız!

1.

2.

3.

4.

5.

Hobileriniz

Yoğun iş temponuz veya aile hayatınız dışında, rahatlama ve farklı aktiviteler haftalık alışkanlıklarınız içerisinde çok önemlidir. Herkesin dinlenmeye ve eğlenmeye ihtiyacı vardır. İyi dengelenmiş bir hayat yaptığımız şeyleri yansıtmamıza, tekrar yenilememize ve bunlardan keyif almamıza yardımcı olur. Haftalık olarak bu aktiviteler üzerine uygun zamanı harcadığınıza ve onlara katıldığınıza emin olun.

Yapmaktan hoşlandığınız her şeyin listesini yapın:

(Spor, gönüllü aktiviteler, eğlence/gösteri)

Şu andan itibaren dahil olmak istediklerinizin listesini yapın:

Bugün atacağınız adımların listesini yapın ve ajandanızda zamanınızı programlayın:

(Örnekler: bir arkadaşı aramak, bir kulübe, bir takıma dahil olmak)

İşte Aksiyon Planınız!

1.

2.

3.

4.

5.

Rahatlamanın Yolları

Rahatlamak için ne yapıyorsunuz?

Rahatlamak için haftada en az birkaç kez ne yapıyor olabilirsiniz?

İşte Aksiyon Planınız!

1.

2.

3.

4.

5.

Başarı ve Kariyer

Kariyerimiz ve uzmanlığımız zamanımızın ve odaklanmamızın çoğunu alır. Ne yapıyorsak o konudan keyif almalı ve ilerlemeliyiz. Uygun düşünce ve tutkuya sahip olmak ihtiyaçlarımızı tamamlayacak, bize zenginlik verecek ve başarıya doğru itecektir. Ne istediğiniz konusunda açık ve amaçlarınız konusunda belirli olun.

Uzmanlığınız konusunda neyi seviyorsunuz?

Bu alanları nasıl çoğaltabilirsiniz? Hangi yollarla geliştirebilirsiniz veya üzerine yapılandırabilirsiniz?

İşte Aksiyon Planınız!

1.

2.

3.

4.

5.

Neyi değiştirmek istiyorsunuz ve nasıl?

(Konuşabilecek bir kişi var mı; belki başka bir departman veya pozisyon olasılığı vardır?)

İşte Aksiyon Planınız!

1.

2.

3.

4.

5.

Hangi profesyonel becerileriniz sizi geride tutmaktadır?

(Halka yönelik konuşma, iş anlayışı, teknik yeterlilik, iletişim)

Başkaları geliştirmeye ihtiyaç duyduğunuz şeyler hakkında neler söylüyorlar?

(Her zaman meslektaşlarınıza görüşlerini sorabilirsiniz.)

Hangi alanları veya becerileri şu anda değiştirmeli ve geliştirmelisiniz?

(Tavsiye alın, bir sınıfa, bir kursa kaydolun)

İşte Aksiyon Planınız!

1.

2.

3.

4.

5.

Şu ana kadar çalıştığınız en iyi yöneticileri listeleyin ve neden?

Hayran olduğunuz özellikleri nelerdi?

(Tarz, iletişim, akıl hocalığı, liderlik, profesyonellik)

Kendi kariyerinizi geliştirmek için hangi özellikleri kendinize katabilirsiniz?

(Gelişmek için çalışan bir başka tarzı veya tekniği modellemek en iyi yöntemlerden biridir.)

Kariyerinizdeki diğer adım nedir? Gerçekte nereye ulaşmak istiyorsunuz?

Oraya gitmek için ne yapabilirsiniz?

(İhtiyaç duyulan beceriler/tecrübeler, mevcut imkânlar, yeni bir özgeçmiş oluşturmak, meslektaşlarınızla/patronunuzla konuşmak)

İşte Aksiyon Planınız!

1.

2.

3.

4.

5.

En son profesyonel hedefiniz nedir? 15-20 yıl sonra kendinizi nerede görüyorsunuz?

(Zor bir soru olsa da düşünmek için zaman harcayın ve cevabınızı eksiksiz bir şekilde aşağıya yazın.)

Bunu gerçek yapmak için ne gerekiyor?

(Yol boyunca gerekli olan pratik adımları ve aktiviteleri listeleyin.)

İşte Aksiyon Planınız!

1.

2.

3.

4.

5.

Kişisel Başarı

Her bölüm için en az 5 cevabı listeleyin. Olabildiğinizce spesifik olun.

Kendinizi en canlı ve en mutlu hissettiğiniz zamanlar ne zamandır?

1.

2.

3.

4.

5.

Neye tutkunuz vardır?

1.

2.

3.

4.

5.

Neyi yapmayı seversiniz?

1.

2.

3.

4.

5.

Yaşamda en büyük keyfi size ne verir?

1.

2.

3.

4.

5.

Kendinizi en iyi hissettiğiniz zaman hangi zamandır?

1.

2.

3.

4.

5.

Doğal yetenekleriniz nelerdir?

1.

2.

3.

4.

5.

En iyi becerileriniz nelerdir?

1.

2.

3.

4.

5.

Kişisel güçleriniz ve özellikleriniz nelerdir?

1.

2.

3.

4.

5.

Başkaları hangi konularda iyi olduğunuzu söyler?

1.

2.

3.

4.

5.

Eğer istediğiniz herhangi bir şey yapabilseydiniz bu ne olurdu?

1.

2.

3.

4.

5.

Bu cevapların ortak neleri vardır?

1.

2.

3.

4.

5.

Önceki sorularda, ortak özellikler bulabilirsiniz. Cevaplarınız, yaşamdan gerçekten ne istediğinizin farkına varmanıza ve keşfetmenize, hangi kariyeri takip etmeniz gerektiği hakkında veya dahil olmanız gereken aktiviteler konusunda size rehberlik ederek yardımcı olacaktır.

Kişisel Misyon Raporu

Daha sonra yaşamınız için kişisel bir misyon raporu yaratın. Bu rapor sizin kim olduğunuzu ve gerçekte ne olmak istediğinizi gösterecektir. Günlük olarak tekrar tekrar gözden geçirin ve üzerine düşüncelerinizi yansıtın. Zihninizi açın ve zaten mevcut olan fırsatları tartışın. Kendilerini sunan fikirlerin ve fırsatların farkında olmaya başlayın.

İnançlar

Yaşamımız içerisinde verdiğimiz her karar inançlarımızdan temelini alır. Geçmiş tecrübelerimizden ve algılarımızdan etkilenerek düşüncelerimizi tanımlar ve onlara yön verirler. Her diyalog, ilişki veya durum, neye inandığımız ile ölçülür ve açıklanır. Beklentilerimiz, kişiliğimiz ve başkalarına nasıl davrandığımız bu akıl yapısından ortaya çıkar. Birçok inanç, ilham verir ve bizi ileriye doğru götürür ama diğerleri her yaptığımız şeyde bizi güçsüz duruma getirir ve sınırlar. Sıklıkla, genellemeler ve yanlış anlamalardan kaynaklanarak davranışlarımıza ve aldığımız kararlara zarar verirler.

Hangi inançlar sizi daha fazla başarmanız konusunda engellemekte ve geride tutmaktadır?

(Yıllar içerisinde ortaya çıkan negatif inançlar)

Bu şeylere niye inanıyorsunuz? Bu sonuçları sizi getiren nedir?

(Tekrarlayan kötü tecrübeler, samimi olmayan sözler, yanlış anlayışlar)

Gerçekten bu inançların doğru olduğunu hissediyor musunuz veya yaşamınızı geliştirmek için bazılarını değiştirebilir misiniz? Gelişmek için gerçekleştireceğiniz bazı ileriye dönük sonuçları ve hareketleri listeleyin. Her zaman değişen bakış açınızı, yeni düşüncelerinizi tekrarlayın ve sıklıkla eylemde bulunun. Bu tekrarlamalar zihninizi tekrar programlamanıza, eski düşüncelerinizi kırmanıza ve pozitif alışkanlıklar edinmenize yardımcı olacaktır.

Eski İnanç **Yeni Aksiyon**

---------- → ----------

---------- → ----------

---------- → ----------

Bahaneler

Bahaneler yaşamımıza gölge düşürür ve bizi istediğimiz şeyi yapmaktan alıkoyar. Zorunluluklar ve hedefler konusunda dikkatimizi dağıtırlar. Eylemleriniz için sorumluluklar alın. Daha fazla başarmak için sizi alıkoyan hangi bahaneleri kullanıyorsunuz? En az beş tane listeleyin:

1.

2.

3.

4.

5.

Her bahaneyi ileriye dönük bir aksiyon ile değiştirmek için ne yapabilirsiniz?

Bahane **Yeni Aksiyon**

---------- → ----------

---------- → ----------

---------- → ----------

---------- → ----------

Kelimeler

Kelimelerin ilham vermek veya cesaret kırmak, motive etmek veya güçten düşürmek gibi güçleri vardır. Düşüncelerimizde ve davranışlarımızda çok büyük etkileri bulunmaktadır. Zihnimizde engeller oluşturur ve cesaretimizi kırarlar. Kelime dağarcığımızda kullandığımız kelimelerin yarısı negatiftir. Her zaman kullandığınız 10 adet negatif kelimeyi listeleyin ve onları pozitif olanları ile değiştirin. Günlük düşünceleriniz ve diyaloglarınız içerisindeki tekrarlanmalarının farkında olun. Zihninize ne zaman negatif bir fikir veya ifade gelirse, çabucak onu pozitifi ile değiştirin. Bu, düşüncelerinizi tekrar programlamanız için çalışan bir zihinsel egzersizdir. İlk başta zaman alacaktır, ama yaptıkça daha kolay gelecektir.

Örnek: nefret → sevgi, hiçbir → olası, çok geç → hâlâ mümkün

hata → geçici yenilgi, imkânsız → ulaşılabilir

Negatif Kelime **Pozitif Kelime**

---------- → ----------

---------- → ----------

---------- → ----------

---------- → ----------

Negatif Alışkanlıklar

Geliştirmek veya değiştirmek istediğiniz 3-4 alanı veya alışkanlığınızı listeleyin:

Her cevap için, neden bu alanları, kötü alışkanlıkları veya problemleri geliştirmek veya bırakmak istediğinizi anlatan 5-10 nedeni listeleyin.

Her zaman *neden* üzerine odaklanın. Bu sizin daha iyi olmanızı ve gelişmenizi haklı çıkarır. Amaçlarınızı destekler ve eyleme dönüşmesi için zihninizi motive eder. İstediğiniz sonuçlar üzerinde odaklanın, geliştirmek istediğiniz alışkanlıklar üzerine değil. Ne zaman negatif bir istek veya arzu su yüzüne çıkarsa, onu neden bırakmak istediğinizi hatırlayın. Bu alanları geliştirmek veya bırakmak için hangi aksiyon adımlarını atabilirsiniz? Belki de sigara içme, yeme veya alkol isteğini başka bir şeyle değiştirebilirsiniz. Belki bir yürüyüş yapabilirsiniz, çalışabilirsiniz, evdeki bütün kötü yiyecekleri atabilirsiniz veya zihninizi canlandırmak ve eski alışkanlıklarınızı kırmak için birkaç dakika müzik dinleyebilirsiniz.

İşte Aksiyon Planınız!

1.

2.

3.

4.

5.

Önemli Odak Noktaları

Hayatta inandığınız 10 önemli şey nedir?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Sizin için en önemli şey nedir?

Bu inanç günlük yaşantınıza nasıl işler? Bu inancı güçlendirmek için neler yapıyorsunuz? Belki pozitif sonuçları güçlendirmek için bir şeyleri değiştirmek veya negatif bir durumdan çıkmak zorundasınız.

Hedefleriniz

Bölüm 2: Hedefler

Hedefler gelecek için isteklerimizi ve arzularımızı gösteren haritalardır. Eğer hedefler yaratmazsak, onlar hiçbir zaman gerçeğe dönüşmezler. Eğer onu göremezseniz, ona sahip olamazsınız. Çok sıklıkla ne istediğimizi açıkça söylemediğimiz için kendimizi sınırlarız. Yaşamda her şey mümkündür ama onu yapmak için girişimde bulunmalıyız. Eğer yükseği hedeflersek, yükseğe çarparız; daha düşüğü hedeflersek, orada sonlanırız. Hedefimizde ne kadar spesifik olursak, sonuçlar da o kadar iyi olacaktır.

Bir liste yaptığınızda, zihinsel ve duygusal olarak her birine bağlanın. En son sonuca odaklanın ve ona sahip olmanın nasıl olacağını hayal edin. Ona güçlü bir şekilde bağlanırsanız, çok az şey sizi durdurabilir. Birdenbire gerçekleşmeyecektir, bazı hedeflere ulaşması yıllar alacaktır ama ne kadar odaklanırsanız ve kararlı olursanız, sonuç o kadar yakınlaşacaktır. Bu doğanın basit bir kanunudur ve yaşamınızı değiştirmenin güçlü bir yoludur.

Tüm yaşamınız boyunca olan her hedefinizi listeleyin. En az 100 tane yazmaya gayret edin. Daha önce listelediklerinizi şimdi dahil edebilirsiniz. Bu hedefler istediğiniz her şey olabilir, yeni bir araba, ev, ilişki, evlilik, çocuk, para, zenginlik, seyahat, eşya, her şey; sınır yok. Cevaplarken kendinizi durdurmayın.

Uğraşabileceğiniz her şeyi yazarken keyif alın. (Daha büyük bir sayfaya ihtiyacınız olabilir.)

100 Hedefiniz

Hedeflerinizi yazdıktan sonra, her cevabınızı aşağıdaki spesifik alanlar içerisinde organize edin.

1. Kişisel Gelişim ve Eğitim
2. Kariyer ve Uzmanlık
3. Sağlık ve Beden
4. İlişkiler
5. Dinlenme, Eğlence ve Seyahat
6. Finans ve Zenginlik

- **Her hedefinize önem sırasına göre 1 ile 10 arası puan verin.**

- **Daha sonra bu hedeflerinizin zaman çizelgesini tanımlayın (1-20 yıl). Her birini ne zaman tamamlamak istiyorsunuz?**

- **Egzersizleri tamamladıktan sonra, her bölümden bir yıllık zaman çerçevesindeki 2 ya da 3 en önemli hedefinizi seçin. Bu hedefleri neden istediğinize dair küçük bir paragraf yazın. Bunlar isteklerinizi ve nedenlerini tanımlayarak daha açık bir şekilde ona bağlanmanızı sağlayarak yardımcı olur. Cevaplarınız uzun olmak zorunda değildir. Sadece neden her birini istediğinizi bilin.**

- **Seçtiğiniz 12-15 hedef gelecek yıl için odaklanacağınız spesifik alanlar olacaktır. Her birinin üzerine tarihi yazın, böylece planınıza başladığınız tam tarihi bilebilirsiniz. Yaşamınız için her zaman bir aksiyon planına başlayabilirsiniz. Daha sonraki adımınız her bir yıllık hedefiniz için bir aksiyon planı oluşturmaktır.**

Aksiyon Planları:

Seçtiğiniz her bir hedef için bir aksiyon planı taslağı oluşturun ve onu başarmak için yapabileceğiniz her şeyi listeleyin. Beyin fırtınası yapın ve gerekli olan her şeyi düşünün. Küçük ve uygun planlarla başlayın, böylece onları tamamlayabilirsiniz ve üzerine hareket gücü yapılandırabilirsiniz. Diğer alanları tamamlaması haftalar veya aylar alabilir ama her gün tutarlı olun. Hedeflerinizi ne kadar üstlenirseniz, daha çok şey yaparsınız, daha çok tecrübe edinir ve daha çok keşfedersiniz.

Örnek Aksiyon Planı: *Yeni bir iş bulmak*

***Ne yapmak istiyorsanız bir listesini yapın:**

-Hangi pozisyonlara ilginiz var?

-En çok tatmin edecek görev veya iş ne olacaktır?

***Yeni bir özgeçmiş oluşturun:**

-İnternetten başka özgeçmişleri araştırın ve uygun içeriği öğrenin.

-Her bölümün üzerinden geçin ve açıkça becerilerinizi ve tecrübelerinizi yazın.

-Beyin fırtınası yapmanıza yardımcı olacak bir arkadaşınız veya ortağınızla çalışın.

-Son okuma yapacak bir kişiye danışın ve yapılandırıcı geri dönüş alın.

-Eğer mümkünse profesyonel bir özgeçmiş yazarından yardım isteyin.

***İlgi duyduğunuz endüstriyi araştırın:**

-Çalışmak istediğiniz 25-50 şirketin üzerinde durun.

-Her şirketin önemli noktalarını okuyun ve hangi fırsatların açık olduğunu görün.

-Her gün en az 2 veya 3 farklı şirkete özgeçmiş gönderin.

-Tekrarlamak ve sürekli iletişim halinde olmak için şirketlerin e-postalarının ve telefon numaralarının ayrı bir listesini yapın.

***Gelecek mülakatlar için özgeçmişinizi her hafta birkaç saat harcayarak tekrarlayın:**

-Her konunun üzerinden geçin böylece mülakat için hazır olursunuz.

***Arkadaşlarınızla ve ortaklarınızla internetten iletişim kurmaya başlayın:**

-Fırsatları tartışmak için haftada en az 1 veya 2 kişi ile tanışın.

-Yerel iletişim ağı gruplarına veya kulüplerine katılın.

Bu bir hedef için hazırlanan aksiyon planına sadece bir örnek. Sizin aksiyon planlarınız geniş kapsamlı veya basit olabilir, nasıl ihtiyaç duyarsanız. Amaç, odaklanmak ve istediğiniz doğruda hareket etmektir; her gün bir şey yapmak ve hareket gücü yapılandırmak. Olabildiğiniz kadar titiz, dikkatli olun ve her şeyi tamamlamak istediğiniz sıraya göre dizin. Bir ajanda kullanın ve her farklı konu için spesifik zamanlar planlayın (her gün en az bir saat). Üzerinde ne kadar çok çalışırsanız, başka fikirler de aklınıza gelecektir.

Başarılı Kişilik Özellikleri ve Prensipler

- **Enerji**

Birçok başarılı insan yüksek seviyede güçlü bir fiziksel enerji ile zihinsel enerjiyi birlikte muhafaza ederler. Sportif bir beden, sağlıklı bir beslenme ve uygun dinlenme temeldir. Sağlıklı ve dikkatli kalmak için becerileriniz ve yetenekleriniz ile en iyisini yapın.

- **Tutku**

Tutku bizi ileriye götüren ve sonuçları motive eden içsel bir güçtür. Heves ve güç ile yenilgilere karşı durmamızı sağlar ve bizi ileriye doğru götürür. Hangi konudan keyif alıyorsanız ve neye tutkunuz varsa onu yapın.

- **Dürüstlük**

Dürüstlük, yaptığımız her şeyde doğru ve tutarlı olmayı içerir. İnançlarınızdan taviz vermeyin ve sizin için ne değerli ise o doğrultuda kalın. Başkalarına saygılı ve merhametli davranın.

- **Pozitif düşünce**

Odaklanın ve iyimser olun. Her olaya iyi tarafından bakın veya ondan ne öğrenilebilir onu düşünün. Eğer negatif bir şeye odaklanırsanız, negatif olursunuz ve bu yaşamınızın içine de daha fazla girer. Eğer pozitif düşünceyi korursanız, daha fazla yapmak ve çalışmak için ilham gelir.

- **Güven**

Eğer kendinize inanmazsanız, başkaları size inanmayacaktır. Arzularınıza bağlı kalın ve kesin olun böylece onlara ulaşırsınız. Hiçbir zaman size ilham veren bir düşünceyi arkada bırakmayın veya zor koşulların sizi yönlendirmesine izin vermeyin. Başarıyı baskın bir düşünce yapın ve engeller veya problemler karşısında hiçbir zaman dikkatinizi dağıtmayın veya cesaretinizi kırmayın. Kendinize güvenin ve sürekli olarak ileriye doğru hareket edin.

- **Vizyon**

Sizi geliştirecek ve ileriye doğru itecek, tüm becerilerinizi kullanmanızı sağlayacak uzun vadeli hedefler koyun. Başarabileceğiniz şeyi hiçbir zaman sınırlamayın. İçgüdülerinize güvenin ve neyin mümkün olduğunu görün.

- **İletişim Becerileri**

Düşüncelerinizi ve mesajlarınızı iletirken açık olun. Umutlarınız veya ihtiyaçlarınız konusunda başkaları ile sıkça iletişim kurun. Bir iletişimci kadar aynı zamanda etkili bir dinleyici de olun.

- **Strateji**

Hedeflerinize ve amaçlarınıza ulaşmanız için spesifik bir plan yapın. Tutarlı olun ve değişikliklere uyum sağlayın. Kaynaklarınızı, becerilerinizi ve fırsatlarınızı verimli sonuçlar elde etmek için organize edin.

- **Öğrenme İsteği**

Bir konu hakkında sorular sormaya ve her şeyi öğrenmeye karşı istekli olun. Her zaman araştırmacı olun, sürekli okuyun, yeni bilgileri yazın ve öğrendiklerinizi tekrarlayın.

- **Riskler Almak**

Başarılı olanlar risk almaktan korkmazlar. Başarısızlığa karşı isteklidirler veya öğrenmek ve büyümek için her şeyi yaparlar. Hata yapmaktan kaçınmazlar ve risk alırlar. Eğer devamlı her şeyin mükemmel olmasını beklerseniz, her zaman beklersiniz.

- **Liderlik**

Eğer insanlar size saygı duymazsa, takip etmeyeceklerdir. Açıkça iletişim kurun ve diğerlerinin içerisindeki en iyiyi ortaya çıkarın. Üretici bir şekilde düşüncelerinizi ve amaçlarınızı, güçlü ve açık bir strateji içerisine organize edin. Örneklerle rehberlik edin. İleriye dönük düşünün ve gerekli kararları alın. Yaptığınız şeyin arkasında durun ve her zaman onları takip edin.

- **Rahatlamak**

Uygun bir denge başarı için çok önemlidir. Hiçbir zaman bitkinlikten yıpranmak ve tamamıyla zayıf düşmek istemezsiniz. Rahatlamak için zaman harcayın. Eğlenceli bir şeyler yapın ve kendinize dinlenmek ve yenilenmek için zaman ayırın. Rahatlamak zihninizi açacak ve yarın için hazır olmanızı sağlayacaktır.

- **Vermek ve Almak**

Almak ve vermek için istekli olmalısınız. Başarılı olanlar her zaman diğerlerine bir şeyler verirler. Bu rehberlik, yardım, zaman veya para olabilir.

Teşekkürler

Bu çabayı mümkün kılan ve bütün iş boyunca büyük desteklerini sunan iki önemli kişiye içten minnettarlığımı ifade etmek isterim.

Annem, Barbara Stewart, teşviki ve sevgisi ihtiyacım olan rehberliği ve sorumluluğu bana sağlamıştır. Sürekli içtenliği ve kendini adaması bu kitabı yazmamda bana ilham kaynağı olmuştur.

Pam Droun'a, tüm işimde, fikirlerim üzerinde çalışmama yardımcı olmuş ve sayısız taslakları okumuş, önemli görüşler ve geri dönüşler önermiştir. Aklı, sevgisi ve kahkahası bu yolculuğumuzu gerçekten eğlenceli yapmıştır.

Ayrıca, editörüm Doris Pike'a teşekkür etmek isterim, tüm kitabın yapısı ve akışı hakkında bana yardımcı olmuştur. Büyük öneriler ve yardımcı görüşler eklemiştir.

Tekrar teşekkürler.