TONY BUZAN™

geleceği bugünden yaratmak için gerekli adımlar

değişimi kucakla

ALFA

Değişimi Kucakla

GELECEĞİNİZİ BUGÜNDEN YARATMAK İÇİN GEREKLİ ADIMLAR

TONY BUZAN

Alfa Yayınları **1931**
Kişisel Gelişim **64**

Değişimi Kucakla

Geleceğinizi Bugünden Yaratmak İçin Gerekli Adımlar

Embracing Change
Essential Steps To Make Your Future Today

Tony Buzan
İngilizce Aslından Çeviren: Emel Lakşe

1. Basım : Eylül 2008
2. Basım : Aralık 2011
ISBN : 978-605-106-028-6

Yayıncı ve Genel Yayın Yönetmeni M. Faruk Bayrak
Genel Müdür Vedat Bayrak
Yayın Yönetmeni Rana Alpöz
Kapak Tasarımı Gökhan Burhan

© 2008, ALFA Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti.

Kitabın Türkçe yayın hakları Akcalı Telif Ajansı aracılığıyla Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti.'ne aittir. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen ya da tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Baskı ve Cilt
Melisa Matbaacılık
Tel: (212) 674 97 23 Faks: (212) 674 97 29
Sertifika No: 12088

Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti.
Ticarethane Sokak No: 53 34410 Cağaloğlu, İstanbul/Turkey
Tel: (212) 511 53 03 - 513 87 51 - 512 30 46 Faks: (212) 519 33 00
www.alfakitap.com
info@alfakitap.com

Türler arasında hayatta kalabilenler ne en güçlüler ne de en zekilerdir. Sadece değişime ayak uydurabilenler nesillerini sürdürebilirler.

Charles Darwin

İÇİNDEKİLER

Teşekkür 9

Giriş 11

1. KISIM Değişim nedir?

1. Bölüm **Değişimin doğası** 23

2. Bölüm **Sizin eşsiz değişim yönetimi sisteminiz** 35

3. Bölüm **Değişim eğilimleriniz** 49
Dönüşüm için Buzan Gereçleri: 1. Değişim Düşüncesi Katsayınız (CTQ)

4. Bölüm **Değişim Vizyonunuz** 63
Dönüşüm için Buzan Gereçleri: 2. Vizyon ve Odak

5. Bölüm **Nasıl Değişirsiniz?** 83
Dönüşüm için Buzan Gereçleri: 3. TEFCAS

2. KISIM Değişimi kucaklamak

6. Bölüm **Kendini algılama: Dünyanızı nasıl değiştirirsiniz?** 105
Dönüşüm için Buzan Gereçleri: 4. Zihin haritaları

7. Bölüm **Geleceğinizi seçmek** 131
Dönüşüm için Buzan Gereçleri: 5. Meta-pozitif düşünce

8. Bölüm **Değişim üstadları dünyayı nasıl değiştiriyor?** 165
Dönüşüm için Buzan Gereçleri: 6. Sizin değişim üstadlarınız

9. Bölüm **Yaşam değişiyor: Bir değişim günlüğü nasıl kullanılır?** 215
Dönüşüm için Buzan Gereçleri: 7. Sizin değişim günlüğünüz

3. KISIM Yaşam planlaması

10. Bölüm **Yaşam dengenizi değiştirmek** 237

11. Bölüm **İş yaşamınızda değişim** 261

12. Bölüm **İlişkilerin değişken doğası** 299

13. Bölüm **Yaşlanmayı kucaklamak** 321

Geleceğinizi kucaklamak 332
Dizin 335

Teşekkür

Bu kitabı tamamlamama yardım ederken değişimi (ve çok daha fazlasını) kucaklayan aşağıdaki kişilere teşekkürü borç bilirim:

Ev sahibi ekip Verdiği ilhamla bu yeni BBC girişimini başlatan Redaktörüm Caroline Shott'a; uçan parmaklarıyla metni yazan Özel Asistanım ve "Müsvedde Direktörüm" Lesley Bias'a; süresiz ve şahane editoryal geribildirimleri için annem Jean Buzan'a; geceler boyu uykusuz kalarak bu kitaba ilham ve geribildirim veren dünya çapındaki Buzan Merkezleri'nin kurucusu ve başkanı Vanda North'a; bu metnin kitap haline gelmesini sağlayan muazzam çalışmasıyla Sarah Sutton'a; verdiği bilgiler, ilham ve derin destek için Buzan Grup Yönetim Kurulu Başkanı David Burt'e; bu kitapta anlatılan ilkeleri Oracle firmasına taşıyan Alan Matcham'a

Destek ekibi Süregelen yardımları, geribildirimleri, hikâyeleri ve destekleri için en derin teşekkürlerimi sunmak isterim.

BBC ekibim Özellikle gayretli çalışması, yaratıcılığı ve profesyonelliğiyle bu kitabın sağlıklı ve gürbüz bir bebek olarak doğmasına yardım eden Kabul Editörüm Emma Shackleton'a teşekkür ederim. Kitabı mükemmel şekilde yayına hazırlayan Tracey Smith, Mari Roberts ve Florence Hamilton'a; projeye verdiği destek için BBC Worldwide'ın Başkanı Rupert Gavin'e; uzun yıllar boyu verdikleri pazarlama desteği ve kişisel dostlukları için BBC Worldwide'ın İletişim Direktörü Jennie Allen ve Sara Wikner'e; verdikleri ilhamla "Buzan Markası"nın sürekli gelişmesine yardım eden Alix Tidmarsh ve Amanda Hill'e; Tasarım Ekibim Annette Peppis ve Alan Burton'a ve bu harika ekibi sahaya süren BBC Kitapları'nın Başkanı Mon Oncle Chris Weller'e de teşekkür ederim.

Eileen Campbell'a, John, Lois ve Richard Sutton'a, Keith King'e, Nichola Vickers'a, Sue Hook'a, Jill Pearce'a, Bob Cox'a, Fiona Bradbeer & Steve Clancey'e, Allen & York'tan Mark Allen'a ve Sensei Paul Taylor'a da teşekkürler.

Evren Değişimdir; Yaşamamız Onu Oluşturan Düşüncelerden İbarettir.

Marcus Aurelius Antoninus

Giriş

- ❑ Kitap hakkında
- ❑ Değişim için zihin haritalarını kullanmak
- ❑ Bunu kendinize neden borçlusunuz

Değişim, döllendiğimiz andan öldüğümüz ana –hatta belki daha da sonraya kadar- yaşamımızın bir özelliğidir. Değişim, hepimizin çevresinde, kelimenin tam anlamıyla her milisaniye içinde yer almaktadır. Tüm zihin-beden sisteminiz, sadece değişimle başa çıkmak için değil aynı zamanda onunla işbirliği içinde olmak üzere tasarlanmıştır.

"Değişimi Kucaklamak" değişimi bir kavram olarak, kendinizi de değişimin bir temsilcisi olarak anlamanızı sağlamak, koşullar ne olursa olsun değişimle birlikte yaşayabilme kabiliyetinizi geliştirmek ve değişimin etkilerini yönetebilmek için yazılmıştır. Siz, kendi geleceğinizi dönüştürebilme ve dünya üzerinde olumlu etkiler yaratabilme yeteneği ve eşsiz armağanlarla donatılmış bir Değişim Düşünürü ve Değişim Yaratıcısı'sınız.

"Değişimi Kucaklamak" amaçlarınızı belirleyip, korkularınızı ve yanlış inançlarınızı engelleyerek her durumda karşınıza çıkabilecek değişimi tam kapasite ile kucaklamanızda size yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

Bugüne kadarki tecrübeleriniz ne olursa olsun, düşünce biçiminizi bilinçli olarak değiştirmek, geçmişteki sorunlarınızı aşmak ve yaşam denen büyük deneyimin doğal bir parçası olan değişimi kucaklamak için gerekli güç ve yeteneğe sahipsiniz. "Değişimi Kucaklamak" gerçekte kim olduğunuzu, kim olmak istediğinizi ve ne elde etmek istediğinizi anlama sürecinizde size rehberlik edecektir.

Bu kitap okuyucuya pratik düzeyde seminerlerimden, milyonlarca okurumun ve dünyanın dört bir tarafındaki Değişim Yaratıcıları'nın deneyimlerinden damıtılmış bir Kişisel Dönüşüm Gereçleri dizisi sunmak için tasarlanmıştır. Bunlar, kişisel durumunuz her ne olursa olsun, yaşamınızdaki tüm değişim süreçlerinin kişisel gelişim için birer fırsat olarak görülmesine olanak sağlamak için kullanılabilirler.

Kitapta, Zihin Haritaları ve diğer tekniklerle kendi hayatlarında olumlu değişimler gerçekleştirmiş Dünya Klasmanında Değişim Yaratıcıları ve Vaka İncelemeleri'nden alıntılar bulacaksınız. Kişisel olarak başvura-

bileceğiniz, kendi değişim sürecinizde size yol gösterecek Değişim Üstadları'ndan yararlanmak için kendi destek ağınızı seçebilecek ve sizi sürekli konuyla ilgili tutacak Buzan Değişim Düşüncesi Katsayısı formlarındaki Davranış Kontrol Noktalarını da bulacaksınız.

Bu kitabı okurken aşağıda belirtilen konu başlıkları hakkında daha net bir görüşe sahip olacaksınız:

Değişim – Nedir ve bizi nasıl etkiler.
Kendini algılama – Kendinizi Değişim Düşünürü ve Değişim Yaratıcısı olarak anlamak: değişime karşı tutumunuz, kendinizi nasıl gördüğünüz, başkalarının sizi nasıl gördükleri, gelecek vizyonunuz ve gerçek potansiyelinizi serbest bırakma yolları.
Değişimi kucaklama biçimi – Buzan Dönüşüm Gereçleri'ni kullanmak.
Yaşam planlaması – Değişim zamanlarında kendinizi yönetmek: İstediğiniz yaşam biçimini seçmek ve elde etmek için atılması gereken adımlar.

Bu araçlardan mümkün olan en iyi şekilde faydalanmak içinse, yegâne, kendine özgü ve bugüne kadar yaratılmış en muhteşem aracı kullanmanız gerekiyor: Yani BEYNİNİZİ!

■ Değişime karşı tutumunuz

Kendinizi ne kadar iyi tanıyorsunuz? Arkasına yaslanıp rüzgâra göre sürüklenen biri misiniz? Yoksa her zaman neler olacağını en ince ayrıntısına kadar bilen "kontrol tutkunları"ndan mısınız? Önceden planlar yapmayı önemser misiniz? Kriz anlarıyla nasıl başa çıkarsınız? Öfkenizi gösterir misiniz? Asabi misiniz? Baskı altında ne kadar iyi iş çıkarabilirsiniz? Beklenmeyenle başa çıkmakta iyi misiniz? Bunu bir mücadele kabul edip eğlence vasıtası gibi mi görürsünüz? Yoksa sizi denemek için yo-

lunuza konmuş bir engel olarak mı algılarsınız? Ne zamanlar riske girersiniz? Mizah duygunuz güçlü mü yoksa ciddi olmak için bir gereksinim doğmasını mı beklersiniz?

"Değişimi Kucaklamak"la size ne kadar güçlü olduğunuzu, kişisel etkinizin ne kadar büyük olduğunu ve tüm değişimlerin bir pozitif enerji gücü haline dönüştürülebileceğini göstereceğim. Daha da önemlisi, en derindeki düşüncelerinizle, rüyalarınız ve isteklerinizle yüzleşme, onları serbest bırakma ve yeni beceriler öğrenme konusunda sıradışı bir gereç olarak zihninizi nasıl daha fazla kapasiteyle kullanabileceğinizi de göstereceğim.

Değişim mücadeleleri

Değişim mücadeleleri farklı biçimlerde ortaya çıkabilirler. Planlamak ve hazırlanmak istediğiniz hedef nedir?

- Yeni bir okula / mesleğe / işe mi başlamak üzeresiniz?
- Yeni bir iş kurmanın artıları ve eksilerini mi tartıyorsunuz?
- Evinizi taşımayı veya yenilemeyi mi planlıyorsunuz?
- Kısa bir süre sonra evleniyor musunuz?
- Bebek bekliyor ya da bunu planlıyor musunuz?
- Üvey anne / baba olmak üzere misiniz?
- İşinizde terfi sonrası yeni sorumluluklar mı bekliyorsunuz?
- Kişisel başarı veya kamusal tanınırlığınızla ilgili bir mücadele mi veriyorsunuz?

Ya da:

- İşinizden çıkarılmak üzere misiniz?
- Alkol veya ilaç bağımlılığı ile kendi kendini yok eden bir yakınınızla birlikte misiniz?
- Hasta bir bebek / çocuk / ebeveyne mi bakıyorsunuz?
- Terk, boşanma ya da yoksunluk yüzünden acı mı çekiyorsunuz?
- Kişisel olarak zor bir dönemden geçen partnerinize destek mi oluyorsunuz?

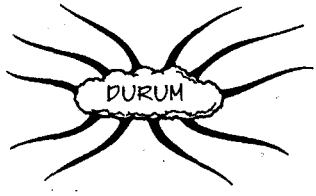
- Üstesinden gelmekte zorlandığınız maddi sorunlarla karşı karşıya mısınız?
- Meteliksiz / aşırı kilolu / uyumsuz / kederli misiniz?
- Daha önce olduğunuzdan daha yaşlı, daha hasta veya fiziksel olarak daha mı zayıfsınız?

Bazı değişiklikler canlılık verir ve hevesle beklenirken diğerlerinden korkulur ve genelde bunlardan kaçınılmaya çalışılır. Hayatta karşılaştığımız her duruma ya "Ben böyle hissediyorum" diyerek duygusal bir tepkiyle ya da "Bunlar gerçeklerdir" diyerek mantıksal bir tepkiyle karşılık veririz. Bu tepkilerden birinin diğerinden daha çok farkında olabiliriz ama yapıcı değişimler için düşünce yapımızın bu iki yönünü de kucaklamamız, gerçek tepkilerimizi anlayabilmek ve gelecekteki eylemlerimize karar verebilmemiz açısından çok önemlidir.

Eğer bu kitabı okuma isteğiniz, kendi yaşamınızda son zamanlarda meydana gelen ya da olması beklenen bir değişimden kaynaklanıyorsa aşağıdaki Değişim Zihin Haritaları'nı doldurmak için birkaç dakikanızı ayırın. Bu haritalar zihninizin mevcut durumunu tanımlamak için bir temel olarak kullanılabilir.

Neler oluyor?

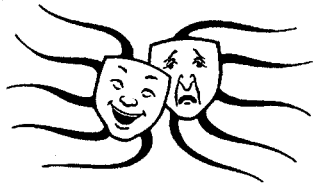
Değişim Zihin Haritası: 1. Durumunuz



Her çizgiye şu anda geçerli değişim durumunuz olduğunu düşündüğünüz bir anahtar kelime yazınız.

Bu durum hakkında ne hissediyorsunuz?

Değişim Zihin Haritası: 2. Hisleriniz

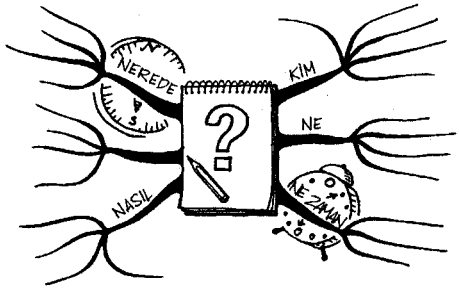


Her çizgiye konuyla ilgili tüm hislerinizi –görünenleri ve yüzeyin altında kalanları- gösteren bir anahtar kelime (ya da görüntü) yerleştiriniz.

Konuyla ilgili duygularınız olumlu mu olumsuz mu ya da ikisinin karışımı mı ağır basıyor? İçinize gerçekten bir neşter vurun ve duygularınızın ilk patlamasından kurtulun. Durum hakkında neler hissettiğinizi bir kere öğrendikten sonra gerçeklere objektif şekilde bakmaya başlayabilirsiniz. Eğer daha sonra aklınıza aniden bir şey eklemek gelirse hemen ekleyin. Eğer Değişim Zihin Haritası'na başka çizgiler eklemek istiyorsanız – hemen ekleyin!

Bunun hakkında ne düşünüyorsunuz?

Değişim Zihin Haritası: 3. Gerçekler – Nerede? Kim? Neden? Ne? Nasıl? Ne zaman?



Merkeze değişimin ana nedenini yerleştirin. Her soruya cevap olarak sadece GERÇEKLERİ yazın. Eğer gerçek olduğundan emin olmadıklarınız varsa ? ya da ! ile işaretleyin.

Değişim genellikle aynı zamanda birkaç durumda birden yaşanır. Eğer birden fazla durumun ortaya çıktığını düşünüyorsanız yeni bir Değişim Haritası meydana getirin.

Şimdi BİR AN DURUN – ve Değişim Zihin Haritaları'nızı bir kenarda muhafaza edin. Onları 6. Bölüm'de yeniden ele alacağız. Bu haritalar şu anda ne düşündüğünüzün kesin bir yansıması olacak ve kitabın ilerleyen bölümlerinde sizin ilk Zihin Harita'nızın temellerini oluşturacak. (bkz. s: 124)

Yaşadığınız olumlu değişiklikleri, (örneğin futbol takımına kaptan seçilmek, evlenmek, işinizde terfi etmek, bebek sahibi olmak gibi) anlatırken seçtiğiniz kelimelerin korku ve endişe içerdiğine şaşırabilirsiniz. Ya da genellikle olumsuz olarak düşünülen değişiklikler hakkında (bir ilişkinin bitmesi veya işsiz kalmak gibi) kullandığınız kelimeler, olumlu deneyimlere dönüşme potansiyeli taşıyan belli düzeyde rahatlama ifadeleri taşıyabilirler.

İşte terfi etmek veya yeni bir ev satın almak gibi "olumlu" değişiklikler hemen her zaman kutlanacak bir olay, yeni bir başlangıç gibi görülürken, mahrumiyet veya maddi sıkıntılar "kriz" terimi ile tanımlanır ve olumsuz değişiklikler ya da bitişler olarak algılanırlar. Aslında bunlar bir madalyonun iki yüzüdürler. Her ikisi de bizden değişim durumuna girmemizi ister. Her ikisi de geleceği kucaklamadan evvel geçmişten kopmamızı talep eder. Biz bilgi ve deneyimlerimizi özümseyip ileri doğru hareket etmek için cesaret kazandığımızda her ikisi de med-cezirler ve ikisi arasındaki durgun zamanlarla sonuçlanır.

Kitabın ileriki bölümleri, sizin özel durumunuz üzerine daha fazla odaklanacak ve gereksinim duyduğunuz ya da istediğiniz değişimleri gerçekleştirebilmeniz için size yardımcı olacak.

Şu anda büyük bir krizle karşı karşıyaysanız, Buzan Dönüşüm Gereçleri algınızı değiştirmenize, sorun yerine fırsatlara odaklanmanıza ve en olumsuz durumlardaki olumlu noktayı bulmanıza yardımcı olacak.

Büyük Fikrinizi hayata geçirmeyi planlıyorsanız, değişimi yönetmeniz için Buzan Gereçleri ve Teknikleri, sizin hedefe odaklanmanızı, motive olmanızı ve olabileceğiniz en iyi şartlara erişmenizi sağlamak için emrinizde olacaktır.

■ Sonraki adımlarınız

Bu noktadan itibaren, mümkün olana odaklanmaya, yeteneklerinizi ve başarı seviyenizi tanımanıza ve hazır olduğunuzda da bu kitapta yer alan pratik alıştırmaları kullanarak kişisel ve yaratıcı sınırlarınızı genişletmeniz için sizi yüreklendirecek.

Kim olduğunuzu ve neye gereksiniminiz olduğunu zaten bildiğinizi düşünüyor olabilirsiniz. Ve belki bir noktaya kadar da haklısınız. Ancak düşünce ve fiil arasındaki uçurum çok büyük olabilir. Pasif bilgiden olumlu eyleme geçmek için yapılması gereken hareket ilk BÜYÜK adımdır.

Modern ve meşgul dünyalarımızda o kadar çok şeyi uzaktan kumandayla yapıyoruz ki: **"tembel teneke"** halindeki zihinlerimizin "kanallar arasında dolaşmakla" vakit harcamaktan, "zor lokmalar" içeren ana programı başından sonuna kadar izlemeye zamanları kalmıyor. "Değişimi Kucaklamak" hedeflerinizle ilgili konulara yoğunlaşmanız için daha iyi motive olmanızı ve ileride geri dönüp "yeniden seyredebilmeniz" için "video kaydı" yapmanızı sağlamak için geleceğinizi planlamanıza yardım edecek.

İşimize, arkadaşlarımıza, ailelerimize, endişelerimize o kadar çok zaman ve enerji harcıyoruz ki kendimizi çok az tanıyoruz. Ve bu yüzden de kapasitemiz hakkında çok katı görüşlere sahibiz. Bu bakımdan biraz buzdağlarına benziyoruz aslında – yapabileceklerimizin sadece bir bölümü kendimize veya başkalarına "görünür" durumda.

Bunu da aklınızda tutarak sizi bu kitabı olumlu değişimler için bir katalizör olarak kullanmaya çağırıyorum. Kendinizi, kim olduğunuz ve neler yapabildiğinizle ilgili olarak inandığınız tüm katı düşüncelerden azat edin. Çünkü bu katı düşünceler sizi kendinize karşı önyargılı yapıyor. Bunun yerine, kapılarınızı sonsuz yeteneklerinize ve hünerlerinizin kapasitesine açın. Bu kitabı okurken nasıl bir değişimle karşı karşıya bulunursanız bulunun, durumla yüzleşmek ve onu kendi terimlerinizle yeniden yaratmak için gereken kuvvete, yeteneğe ve zihin gücüne sahip olduğunuzu bilin.

Değişim zamanı bir kişisel dönüşüm zamanıdır ve böyle bir deneyimin içinde bilinçli olarak rol almayı hak ediyorsunuz. Öyleyse bu keşiften zevk almaya bakın – kendinizi bile şaşırtacaksınız. Gerçekte ne kadar hayret verici olduğunuzu görmeyi kendinize borçlusunuz.

■ Uzay geminizin kaptanı sizsiniz

Siz evrendeki bir uzay gemisinin kaptanı gibisiniz. Zihniniz ve bedeninizden oluşan ve size özel enerjiniz ve coşkunuzla çalışan bir uzay gemisinin... Milyarlarca galaksi, trilyonlarca yıldız ve gezegen, sizin onları keşfetmenizi bekliyor. Canınız istediğinde sizi mutlu edecek her yere, kesinlikle her yere gidebilirsiniz. Ancak ilk olarak bu uzay gemisini kullanmayı öğrenmeniz gerekiyor. Aksi halde uçmayı henüz öğrenemeden en yakın gezegene çarpmanız, tekrardan dünyanın yörüngesine çekilmeniz veya yerçekimine yakalanmanız işten bile değil.

1. KISIM

Değişim Nedir?

Tüm evrende hiçbir şey yok olmaz, bana inanın, ancak maddeler değişirler ve yeni şekillere girerler. "Doğmak" kelimesi daha önce olandan daha farklı bir başlangıç için kullanılır. Aynen "ölmek" kelimesinin aynı şeyin sona ermek için kullanılan hali olması gibi... Her ne kadar bu madde şuna, şu madde buna dönüşüyorsa da maddelerin toplamı değişmeden kalır.

Ovid, Metamorfozlar

1. Bölüm

Değişimin doğası

- Değişim nedir?
- Hepimiz Değişim Düşünürleri ve Değişim Yaratıcılarıyız.
- Nehir bulmacası

Değişim kelimesinin sözlük anlamı: "farklı hale getirmek, dönüştürmek: başka bir şey için vermek ya da koymak: bir durumdan diğerine geçmek: değiş tokuş etmek"tir.

Ne kadar heyecanlı, ne kadar özgür, ve –bazen- ne kadar korkunç! Hoşlanalım ya da hoşlanmayalım, aynen içinde yaşadığımız topluluklarımız, çevremiz, gezegenimiz ve hatta evrenin kendisi gibi bizler de sürekli bir değişim hali içerisindeyiz. Siz bu kitabı okurken bile, yediğiniz besinlerden yararlanabilmek için bedeniniz değişiyor; sayfalardaki kelimeleri yorumlamak ve özümsemek, kendi isteklerinize uygun yeni bir görüş oluşturabilmek için beyniniz harekete geçiyor. Gözlerinizin algıladığı her kelime ile birlikte beyniniz değişiyor. Şu anda bu satırları okumanızı sağlayan beyinle bir sonraki andaki aynı değil ve geri kalan hayatınızın her anında da değişmeye devam edecek.

Siz uyurken bile hücreleriniz yenileniyor. Siz artık dün olduğunuz kişi değilsiniz; yarın olacağınız kişiye hazırlanıyorsunuz. Ne kadar direnirseniz direnin bu değişimi durduramazsınız. Ana rahmine düştüğümüz andan itibaren hepimiz büyüyor ve yaşlanıyoruz.

Bu organik ve evrimsel süreç şu anlama geliyor: Kim olduğumuzu kanıtlamak için sonsuz sayıda fırsata sahibiz!

Doğal hayatın, tehdit altında olduğu zamanlarda –kirlenme, yok olan ormanlar ve diğer etkiler- kendisini hayatta kalabilecek şekilde ve hatta daha da güzel bir şekle dönüştürebilme kabiliyetinin ne kadar etkileyici olduğunu bir düşünün. Doğa, değişimin büyüleyici ve dönüşümsel bir süreç olduğuna dair sürekli görsel kanıtlar sunar.

Bu aynı zamanda insanlara da uyarlanabilir. Büyüme ve değişim için sonsuz bir kapasitemiz var. İronik bir şekilde, yolumuzu kaybetmiş ya da artık kim olduğumuzu bilmezmiş gibi görünsek de panik ve korku içinde olduğumuz zamanlarda "derin kazma" ve dönüşüm kapasitemiz tavan yapmış durumdadır.

Organik değişim güçlü bir süreçtir: sessiz, tedrici ve ritmik. Oysa biz bunu çok zorlukla ve çok nadir olarak fark ederiz. Ancak beklenmeyen, ani ve zorunlu değişimlerle karşı karşıya kaldığımızda değişim gücümüzün ayırtına varabiliriz. Oysa eğer değişimi tercih edersek veya bekliyorsak, neşelenir ve heyecanlanırız. Eğer harekete geçmekten çok talimatları yerine getiriyor gibi hissediyorsak geçici kontrol kaybımızdan dolayı endişelenir, korkar ve feci şekilde tehdit altında hissederiz.

"Değişimi Kucaklamak" her birimizin eşsiz birer değişim temsilcisi olduğuna dair o muhteşem gerçeği araştıracak. Hepimiz, fikir ve davranışlarımızı olumlu ya da olumsuz kullanmayı seçerek geleceklerimizi etkileme gücüne sahip birer Değişim Düşünürü ve Değişim Yaratıcısı'yız.

Değişim Düşünürü, değişimle başa çıkabilecek bilgilerin tümü ile silahlanmış, değişimi yönetebilecek ya da ona kendi isteğine göre yön verebilecek tekniklere ve gereçlere sahip kişidir.

Değişim Yaratıcısı ise bir vizyona ya da hedefe ulaşmada atılan adımlara değişim-düşüncesi tekniklerini uyarlayabilen bir Değişim Düşünürü'dür. Değişim Yaratıcıları, bir girişimcinin pek çok özelliğine sahiptir; vizyonlarını gerçekleştirebilmek ve dolayısıyla yaşamlarında - ve daha ileri gidersek dünyada- gerçek değişimi gerçekleştirebilmek amacıyla yaratıcı düşünceyi, hedefleri ve hırsları bir araya getirirler.

"Değişimi Kucaklamak" size, hayatınızın gidişatını etkileyecek olumlu bir değişimi gerçekleştirebilmek için gereksinim duyduğunuz gereçleri sağlayacaktır. Bu teknikler sizin, karşınıza çıkan herhangi bir problemi olumlu değişim için bir güç haline getirmenizi sağlayabilecek bir Değişim Düşünürü ve Değişim Yaratıcısı haline gelmenize neden olacaktır.

■ Düşünüyorsunuz... O halde değişiyorsunuz.

Her düşündüğünüzde değişiyorsunuz. Beyninizdeki elektrik devrelerini değiştirirken bir sonraki düşüncenizin ne olacağı hakkındaki olasılığı da değiştiriyorsunuz. Böylece her düşünceniz, her hayaliniz,

her korkunuz, her duygusal tepkiniz bir sonraki düşüncenizin, duygunuzun ve tepkinizin olma olasılığını da değiştiriyor.

Değişimlerin Çocuğu

Değişimlerin çocuğu
Yıldızlar
  Değişime doğar
  Değişimden doğar
  Değişim için doğar
Yapabilirsin:
Olabilirsin:

Değiştir
Kendini

Tüm hayatınız boyunca değişimin oyun alanında oynar ve yaşarsınız. Seçim sizindir: Bu oyundan ya zevk alırsınız ya da sıkıntıdan patlarsınız. Gerçekten bu kadar yalındır. Bu nedenle değişimin ne olduğuna dair bilgileriniz ve ona karşı eğiliminiz, kendi geleceğinizi de çevrenizdekilerin geleceğinin büyük bir bölümünü de belirleyen unsurlardır.

Yani siz bir anlamda, büyük bir değişim dalgasının üzerinde sörf yapan bir sörfçü gibisiniz. Değişimi seçiyor daha sonra da o değişimle stabilize oluyorsunuz. Değişimin hem tamamen içindesiniz hem de onun üzerinde taşınıyorsunuz.

■ Sörfçü

Bir sörfçü olarak güç değişimlerini ve dalgaların ritmini gözlemlemeyi öğrenirsiniz. Yılların deneyimi ve kararlılığı, küçük dalgalar üzerinde yapılan egzersizler tecrübenizi ve dev bir dalga üzerinde sörf yapma hevesinizi arttırır.

Sörf öğrenmek için ilk olarak motivasyona ihtiyacınız var –denizle savaşmak, dalgaların bedeninize karşı gücüne ve ağırlığına karşı koymak için... Siz okyanusun değişen ritmini izler ve HİSSEDERKEN burnunuzdan ve ağzınızdan içeri giren deniz suyu da bu gergin bekleyişe katkıda bulunacaktır. Sözkonusu bekleyiş sizin hamlenize başlama anınızı belirleyecek olan dalgadan *önceki* enerji akımıdır.

Eğer zamanlamanızı doğru yaparsanız, dev bir dalga size doğru yaklaşırken sörf tahtanızın üzerindeki pozisyonun alarak o dalganın, üzerinize doğru gelmekte olan o büyük enerji kaynağının önünde kendinizi emniyete alabilirsiniz. Aksi halde 20 metreye kadar yükselebilecek olan o dalganın sizi altına alıp sürüklemesi işten bile değildir. Bu durumda hedefiniz, dalganın gücünü yönetmek ve onun bir parçası haline gelmek olmalıdır. Eğer bunu başarabilirseniz dalga sizi hızla fırlatır ve siz de bu dalganın tüm enerjisini, kendi keyfinize, avantajınıza ve coşkunuza ekleyerek birlikte miller boyunca yolculuk edebilirsiniz.

Eğer zamanlamanızı doğru yapamazsanız, maceranızı dalganın zirvesinde ya da altında bitirebilir; dalganın pozitif enerjisini idare etmek yerine onun negatif enerjisinin sizi idare etmesine seyirci kalabilirsiniz. Zira dalga kırılacaktır. Hem de sizin üzerinizde kırılacak ve büyük olasılıkla sizin alınızda da kum ya da kayalar olacaktır. Aynı dalganın tüm enerjisi, aynı sörf tahtasının üzerinde, sizi yepyeni yüksekliklere çıkaracağı yerde alaşağı ederek yere çarpacaktır. Böyle bir durumda aşağıdan başka gidecek yeriniz yoktur. Her yerinizin yara bere içinde kalması bir yana egonuz da ciddi şekilde hırpalanacaktır.

Bu iki yönlü senaryonun arasındaki tek fark birinde, üzerinize doğru gelen dalganın enerjisiyle birlikte hareket etmeniz, yani kelimenin tam anlamıyla kendinizi akışına bırakmanız ve onun bir

parçası haline gelmeniz söz konusudur. Diğerinde ise tam tersi. Aradaki fark su götürmez şekilde kesindir.

İşte hayattaki değişimlerle ilişkilerimiz de aynen bu örneğe benzer. Her şeyin bir zamanı vardır. Eğer o zamanı kaçırırsak, ya bir süreliğine etrafta amaçsızca dolanıp dururuz veya teklifsizce "hayatın kıyısı"na atılma riskini göze alırız.

Aynen bir dalganın yüzlerce mil boyunca aynı biçimde yaptığı gibi siz de yıllar içinde bilgi birikiminizi arttırır ve kendinizi geliştirirsiniz. Süreçle birlikte hareket etmeyi, dalgalarla bir olmayı öğrenirsiniz... Ta ki belirli bir kritik eşiğe gelene kadar... İşte o zaman değişir ve dönüşürsünüz. Her öğrenme eğrisiyle birlikte kişisel dönüşümler geçirir, o düzeyde alabileceğiniz maksimum bilgi miktarını içinize çekersiniz. Bunun size yaşatacağı keyif, kendinize güveninizi ve sahip olduğunuz bilgi birikimini de arttıracak ve öğrenmeye ve herhangi bir deneyimi yaşamaya hazır bir şekilde bir sonraki öğrenme eğrisinin bir parçası olmanızı sağlayacaktır.

Eğer değişim dalgalarını idare edebilmeyi, kendinize olan inancınız ve enerjinizle bilinçli olarak değişimin akışına ayak uydurabilmeyi öğrenebilirseniz o zaman avantaj size geçmiş olacaktır. Aksi halde değişim, çok tahripkar bir hal alabilir ve bunun düzeltilmesi daha uzun ve daha zorlu bir öğrenme eğrisini gerektirebilir.

Başka bir senaryoya göz atalım. Eğer hızla akan bir nehirde yüzüyor ve kıyıdaki sabit bir noktaya ulaşmak istiyorsanız ama dalgalar sizi o noktadan uzağa sürüklüyorsa o zaman akıntının tersine yüzmeye çalışmanız çok tehlikeli olabilir. Böyle bir durumda akıntı doğrultusunda bir açıyla yüzmek çok daha iyidir; kıyının daha ilerisinde başka bir noktaya ulaşmanızı sağlayabilir. Neden? Çünkü akıntıya karşı yüzmenin gerektirdiği enerji miktarı ve suyun ağırlığı gücünüzü tüketecek ve belirlediğiniz

noktaya ulaşabilseniz bile bu çok çok uzun bir süre alacaktır. Oysa eğer nehrin enerjisi ile birlikte hareket eder ve kıyıya doğru bir yön tutturursanız belki ilk baştaki hedefinizi kaçırabilirsiniz ama sonuçta kıyıya çıkınca ulaşmaya çalıştığınız yere doğru yürüyebilirsiniz.

Uzun görünen yol çoğunlukla daha kısa bir yoldur.

■ Değişim Paradoksu

Değişim bir çelişkidir. Çünkü bizler devamlı bir değişim durumundayız ve her ne kadar ilerleme hızımız değişebilse de –hızlanabilir, durabilir ve sonra yeniden hızlanabilir- bizler bir andan diğerine aynı kalıyor gibiyiz.

"Değişim"i değiştirmek

"Değişim" kelimesini
Ne zaman okusam
Ya da yazsam
"Değişim" kelimesi
Değişiyor

Kendinin
Aslı olan
Tek kelimeyi
"Değiştir"
din mi?

Doğa da felaket getiren ve katalitik değişimler yapabilme kabiliyetine sahiptir. Genelde organik ilerleme şaşırtıcı olduğu kadar yavaş ilerleyen ve tanımlanması zor bir süreçtir. İlkbahardaki tomurcukların ve çiçeklerin yazın yapraklara, sonbaharda meyvelere dönüşmesini düşünün. Bu süreç gözle izlenebildiği halde o kadar yavaş ilerler ki, bir bahçıvan ya da bahçe mühendisi değilseniz günlük değişimleri çoğu zaman fark edemezsiniz. Büyümenin her safhası başlı başına mükemmeldir ve bir sonraki safha için nefis bir hazırlık gibidir.

Aynı şekilde biz insanların da kafamızdan geçen binlerce ve binlerce düşüncenin davranışlarımıza olan etkilerinin ya da bir yığın molekü-

lün iç ve dış çevremizde yarattığı değişimlerin farkına varmamız ancak çok yakın bir zaman diliminde mümkün olabildi.

Aslında bizler, doğal döngünün özgül birer parçasıyız. Her gündoğumunun eşsiz güzelliğini duyularımızla algılayabiliyor, iklim değişikliklerinin etkilerine karşı önlem alabiliyor, "gece" adını verdiğimiz çok renkli karanlıktan hemen önceki gün batımlarında çeşitli şekillerde ortaya çıkan görsel şölenlerin değerini takdir edebiliyoruz. Bizim değişimle olan ilişkimize de ışık tutan organik büyüme, doğanın döngüsü, yerküredeki enerjilerin büyük değişimleri ve evrenin kendisinin oluşturduğu bu önemli örnekler kitabın ilerleyen sayfalarında ayrıntılı biçimde incelenecektir.

Her şey değişimdir
Sen değişimsin

Bunu daha da açmak için sizlere Değişim hakkında bir öykü anlatmak istiyorum. Bu öykü geçen yüzyılın başlarında geçiyor...

■ Bir değişim hikâyesi

İngiltere'nin dünyaca ünlü Oxford Üniversitesi'nin pırıltılı kulelerinin altında Dr. Arbuthnot Thwaite adında bir mantık profesörü yaşardı. Belli başlı akademik başarılarının yanı sıra tartışmalarda yenilmemesiyle büyük ün kazanmış sert mizaçlı bir entellektüeldi. Bu ünü kendisi için hatırı sayılır bir gurur kaynağı olarak görürdü ve bunun bir sonucu olarak kendisini, meslektaşlarıyla öğrencilerinin onu el üstünde tutmaları gerektiği gibi bir fikre kaptırmıştı. Entelektüel bir cefa ve öz disiplinle örülü bir dünyası vardı. Tartışmalarda kimseye kolay lokma olmayacağına olan inancı tamdı.

Bu yüzden de, Japonya'nın Kyoto kentinde Hyakawa San adında bir Zen üstadının da kendisiyle aynı üne sahip olduğunu duy-

duğunda ufak çaplı bir şok yaşadı. Profesör Arbuthnot Thwaite, rekabet ruhunun cesur bir savunucusu olarak Hyakawa San'ın bir sonraki münazarasının nerede olacağını öğrendi; bir sonraki ay Kyoto'daki tarihi bir sarayda düzenlenecek olan Uluslararası Felsefe Konferansı'na katılacaktı. Arbuthnot Thwaite de aynı konferansa davet edilmek için gerekli düzenlemeleri yapabilecek kadar ünlü biriydi kuşkusuz.

Japonya'ya vardığında keyfi yerindeydi, uzun saatler süren uçak yolculuğundan etkilenmişe benzemiyordu. Oteline yerleştikten sonra konferansın yapıldığı yere gitti. Hyakawa San'ın nerede bulunabileceğini soruşturmaya başladı. Organizatörler Hyakawa San'ın sarayın arazisinden geçen bir nehrin kıyısında meditasyon yaptığını söylediler.

Çevresindeki zarafet ve sükunetin farkında bile olmayan Thwaite, kararlı adımlarla bahçede ilerledi; hışırdayan söğüt ağaçlarını geçti, kamelyaların başdöndürücü kokularının farkına bile varmadı, bülbüllerin bitmeyen senfonilerine kulaklarını tıkadı, sonunda bağdaş kurmuş biçimde nehri seyretmekte olan Hyakawa San'ı görünceye kadar yürüdü.

Arbuthnot Thwaite'nin keyfi de kendine güveni de en üst seviyedeydi. "Özür dilerim, bayım" dedi, "Siz tartışmalarda hiç yenilmeyen o ünlü Zen üstadı Hyakawa San mısınız?"

Elleri lekesiz kimonosunun üzerinde hareketsiz duran Hyakawa San, dalgın bakışlarını profesöre çevirdi ve huzurlu bir gümsemeyle cevap verdi: "Selam! Ben Hyakawa San. Yenilmez münazaracı!"

Arbuthnot Thwaite "Mükemmel" dedi, "Kendimi tanıtmama izin verin: Ben de Profesör Arbuthnot Thwaite. Oxford Üniversitesi'nde kıdemli öğretim üyesi. Felsefe ve mantık profesörü. Ve ben de yenilmez bir münazaracıyım."

Ardından da önemli bir tavır takınarak şunları söyledi: "Hyakawa San, sizi bu akarsuyun kenarında otururken bulduğuma çok sevindim. Özel bir müsabakada hangimizin hâlâ yenilmez kalacağını görebileceğimiz bir karşılaşma için mükemmel bir ortam. Kuşkusuz bu aramızda kalacak." Telaşlı telaşlı ekledi: "Tesadüfen sizin için hazırladığım soru da bir nehirle ilgili. Şimdi, burada, bu tartışmaya katılmayı kabul ediyor musunuz?"

Hyakawa San, nazikçe başını eğerek "Çok sevinirim" diye cevap verdi. Bakışları berraktı.

Gözlerindeki pırıltılarla avını yakalamak üzere olan bir avcı gibi Hyakawa San'ın yanına diz çöken Profesör, sorusunu sordu: "Sevgili Hyakawa San, işte benim sorum: Aynı nehre iki kez ayak basmak mümkün mü?"

Hyakawa San başını Profesör'den nehre doğru çevirdi, beş dakikadan fazla öyle sessizce kaldı.

Zaferini ilan etmek için sabırsızlanan Thwaite söylenmeye başlamıştı: "Eee hadi ama, bu kadar kaçamak yeter, artık cevap vermenin zamanı geldi."

Hyakawa San bunun üzerine dönüp üzüntüyle Profesör'e baktı. "Ahhh" dedi, "Benim saygın rakibimin, aynı nehre bir defa bile ayak basılamayacağını bilmemesi mümkün olabilir mi?"

Kendi kanılarınızı çizin...

Bir nehre bir kez bile girmek neden mümkün değildir? Değişimin özüne ve yaşamlarımızın anlamına ışık tutan bu bulmacayı bir süre düşünün.

■ Cevap

Gerçek şudur ki, nehir sürekli bir değişim içinde olduğundan siz daha ayağınızın baş parmağını suya sokarken nehir değişecektir. Geçen her saniye içinde sudaki milyarlarca atom ve molekül yanınızdan akıp gidecektir. Sürekli olarak değişen ışık yüzünden nehrin yüzeyindeki küçük dalgacıklar güneşin ışıklarını farklı yönlere yansıtacaklardır. Suya ayak basmak üzere olduğunuz anda belli bir yerde duran sayısız canlı siz nehir yatağına iki ayağınızla bastığınızda çoktan yer değiştirmiş olacaklardır. Nehir yatağı artık, siz kenarında dururkenki nehir yatağı ile aynı olmayacaktır. Milyarlarca kat değişmiş olacaktır.

Hyakawa San'a (ve bu kitabın yazarına) göre aynı nehre bir kez bile ayak basmak bu yüzden mümkün değildir. Neden? Çünkü aynen düşüncelerinizin akışı, kan dolaşımınız veya bağışıklık sisteminiz gibi, nehir de daimi bir akış ve değişim halindedir. Bu nedenle de nehir aynı nehir değildir. Geçen her saniye ile pek çok farklı nehir görürsünüz. Aynı bunun gibi, geçen her saniye ile yaşamınız da değişir.

Bir Değişim Düşünürü olabilmek, bu zamana kadar başınızdan geçen her şeyin sizi bu ana taşıdığını, her anın geleceği –sizin geleceğiniz, sevdiklerinizin geleceği, ve etkileşme yoluyla hiçbir zaman tanışmayacağınız veya karşılaşmayacağınız insanların geleceklerini- etkilediğini anlayabilmek için değişim kavramını kucaklamaya ihtiyacınız var.

Bazı insanlar varlıkları oldukları gibi görür ve sorarlar: "Neden?" Bense hiçbir zaman varolmayanların hayalini kurar ve sorarım: "Neden Olmasın?"

George Bernard Shaw

2. Bölüm

Sizin eşsiz değişim yönetim sisteminiz

- ❑ Beyninizin olağandışı gücü
- ❑ Duyumsal değişim araçlarınız
- ❑ Fiziksel sağlığınız için harekete geçmek

Kendinizi etkili biçimde yönetebilmek için öncelikle eşsiz yönetim sisteminizin temel kurallarını anlamanız gerekir: sürekli değişen beyniniz ve bedeniniz. Bedeniniz ve beyninizin gerçekten ne olduklarını ve nasıl işlediklerini anlatmanın yanı sıra sizlere onlardaki şaşırtıcı ve eşsiz yeteneklerin nasıl açığa çıkarılabileceklerini de anlatacağım. Böylelikle, değişimin doğası ve değişim tarafından kucaklanan sistemimizin de içinde bulunduğu yöntemler daha net ve her zamankinden daha güçlü bir hal alacaklar.

Her birimiz birer bireyiz ve fiziksel olarak birbirimizden farklıyız. İç dünyalarımızsa dış görünüşlerimizden daha da farklı. İnsanlar olarak aramızdaki farklılıklar kelimenin tam anlamıyla sınırsız sayıda. Dışarıdan genellikle benzer yapılara sahip olsak da iç dünyalarımızdaki düşüncelerimiz özel ve eşsiz evrenler oluştururlar.

Bedeniniz değişim adındaki muhteşem değişim örneğini barındıran sıradışı bir varlıktır. Nefesiniz, kanınız ve hücreleriniz tüm bedeninizin iç dengesini sağlamak için bitmez bir çaba içinde işlevlerini yerine getirirler. Beden iç dengesini, fiziksel işlemlerini ayarlayarak sağlar. Nehir örneğimizde olduğu gibi eğer bir nehirde yüzüyor ve aynı yerde kalmayı istiyorsanız, hareketsiz kalabilmek için bile hareket etmelisiniz.

Sadece değişerek sabit kalabilirsiniz.
Sadece hareket ederek olduğunuz yerde kalabilirsiniz.

Bu nedenle, bedeniniz aracılığıyla her türlü fiziksel yolla, yaşamınızın her on yılının, her yılının, her ayının, her haftasının, her saatinin her anı, her saniyesi, her milisaniyesi, her nanosaniyesinde değişimi kucaklayın.

■ Zihniniz bir evrendir

Her birimiz türlü türlü etkilere maruz kalıyoruz ancak her zihin kendi başına bir evrendir. Kafanızın içindeki bu evren sadece size aittir ve aynı

zamanda sonsuzdur; onun içindeki bilgilerin hem tümüne hem de ayrı ayrı her birine sahipsiniz.

New Scientist dergisinin 2003 Ağustos ayı sayısı özel olarak beyin konusunu işliyordu ve kapağında şu cümle yer alıyordu: "Beyninizin gözüpek yeni vizyonu: Limit yok" Sadece birkaç ay önce içinde evren olan bir beyin resmi yayınlamışlar ve başlığa şu cümleyi koymuşlardı: "Kafanızın İçindeki Evren". Bu siz demekti. O derginin kapağında yer alan sizdiniz.

Sınırlarınız yok. Kafanızın içinde sonsuz bir evrene sahipsiniz.

Bunu anlamak, içinde varolduğunuz ve çalıştığınız şartları anlamak çok önemli; çünkü siz gerçekten şaşırtıcısınız, ulaşmayı istediğiniz her şeye mutlak şekilde ulaşabilirsiniz.

■ Beyniniz –en kuvvetli değişim aracınız

Beyin gökyüzünden daha geniştir
Onları yan yana koyduğunuz zaman
Her biri diğerini de kolaylıkla kapsayacak kadar
Geniştir hem de
Emily Dickinson, Yaşam CXVII, 1. Bölüm

İnsan beyninin gücü olağanüstüdür. Her beyinde bir milyon beyin hücresi (nöron) bulunur ki bu da 1.000.000.000.000 beyin hücresi demektir. Bu güçlü bilgi jeneratörlerinin her biri ve onlara bağlı olan yöneticileri dünyanın tüm kütüphanelerindeki bütün bilgilerden daha fazla bilgi içerir. Beynin hafıza kapasitesi sonsuz olduğu kadar bizim değişim ve büyüme kapasitemiz de sonsuzdur. Şaşırtıcı bir biçimde beynimizin, düşüncelerimizin ve eylemlerimizin yöneticisi olduğunu sadece 500 yıldır

biliyoruz ve beynimiz hakkında bildiğimiz her şeyin yüzde 95'ini de son on yıl içinde öğrendik. 21. yüzyılın, Meksika Devlet Başkanı Vincente Fox tarafından daha şimdiden, "Entelektüel Kapasite ve Yeni Fikirler Yüzyılı" olarak adlandırılması elbette boşuna değil.

Eğer konumuz yaşamlarımızdaki değişimlerle başa çıkma ise o zaman beynimiz hakkında anlamamız gereken en önemli gerçekler şunlar: beyin kendi kendini yaratır ve her zaman gerçeğin peşindedir.

■ Beyin kendini yaratır

Beyin "sinerjik" biçimde düşünmeye programlanmıştır. Bu da beyninizin içine hangi nitelikte bilgi koyarsanız koyun, olumlu ya da olumsuz, o bu bilgiyi sonsuz derecede arttıracaktır. Her düşünceyle veya verdiğiniz her emirle beyninizi yeniden programlarsınız. Bu yüzden de, olumlu, dinamik değişimler için beyninizi yapıcı, olumlu, uygun mesajlarla doldurduğunuzu garanti etmeniz hayati önem taşır.

■ Beyin gerçeğin peşindedir

Beyin bilginin, gerçeğin peşine düşmesi için önceden programlanmıştır. Siz onu ne yapmaya programlarsanız programlayın o başarılı ve inatçı olacaktır. Beyninizi olumlu ya da olumsuz ne yapmaya programlarsanız programlayın kendi yetenekleriniz doğrultusunda en iyiyi yapmanızı garanti edecektir. Yapmanız gereken tek şey:

Olumlu düşüncenin tohumlarını ekmek
ve olumlu değişimin ürününü toplamaktır.

■ Yaşam nefesi

Bütün kutsal geleneklerde "Yaşam Nefesi" ruh kavramı ile yakından bağlantılıdır. Ruh (spirit) kelimesinin orjini nefestir (breath). Nefes,

kelimenin tam anlamıyla bize hayat verendir. Nefes bizim hayat gücümüzdür; ve aynı zamanda değişimin de köküdür.

Nefes, değişimin köküdür.

Nefes alıyorsunuz. Havayı içinize çekiyorsunuz. Bunları yaparken de vücudunuzdaki enerji sistemlerinin içeriklerini ve niteliklerini değiştiriyorsunuz. Kanınıza oksijen gönderiyor, beyninizi formda tutmak ve o andaki en uygun kapasitesinde işlemesi için kalp kaslarınızı besliyorsunuz. Kalbiniz her attığında onbinlerce mil uzunluğundaki kan damarlarınızın içindeki kanı değiştiriyor. Organlarınızın her biri, sizi canlı tutabilmek için yeniden –sürekli bir değişim hali içinde- dolduruluyor ve tazeleniyor.

Değişimi kucaklarsanız
Değişim de sizi kucaklar

Fiziksel varlıklarımız da iç fizyolojimizi, entelektüel ve duygusal tepkilerimizi etkileyen değişimler tarafından kucaklanırlar. Değişim bizi olağanüstü duyularımız aracılığıyla kucaklar.

■ Duyumsal değişim araçlarımız

İnsanoğlunun bedeninden farklı bir ruhu yoktur; bu yüzden de bu çağda beden, ruhun, derinliklerini beş duyu yardımıyla algılayan bir parçasıdır.
William Blake

Bedeninizin içinde sürekli dönüşüm durumunda bulunan, en teknolojik aygıtlardan daha karmaşık, deneyimleriniz ve davranışlarınız aracılığıyla her ek bilgi yüklemesi yaptığınızda hafızasını otomatik olarak güncelleyen, sürekli değişen dünyanızı yorumlamak için size karmaşık bir duyu radarı sağlayan bir ordu dolusu duyumsal değişim aracı bulunur. Duyu-

larınız beyninizin, hayat deneyimlerinizden kazandığınız bilgi türleri arasında ilişkiler ve bağlantılar kurması, onları yorumlaması, anlaması ve değişimi temin etmesi için kullandığı gereçlerdir.

■ Duyumsal değişim aracı: Ses

İşitme duyunuz üzerinde biraz düşünmeye ne dersiniz? Sesin iletimi ve yorumlanması tamamiyle değişim üzerine kuruludur. Birisi konuştuğu, bir müzik aleti çaldığı veya arabanın kapısını çarptığı zaman, o kişinin sesi, o yumuşak ses veya o sinir bozucu gürültü, ses dalgaları biçiminde havadaki molekülleri harekete geçirirler. Bu ses dalgaları da bizim ruhsuzca "kulak" adını verdiğimiz olağanüstü müzik aletindeki alıcılarının yüzey temasını ve ritmini değiştirir. Duyduğunuz her ses dünyayı yorumlamanızda değişiklikler meydana getirir.

■ Duyumsal değişim aracı: Görüntü

Gözleriniz, "ışık" adını verdiğimiz formda saniyede 186.000 mil gibi bir hızla, çevrenizde oluşan trilyonlarca evrensel değişimi sürekli olarak gözlemlemenizi sağlar. Işık enerjinin değişim hareketidir. Bütün ışıklar, gözün, beyin aracılığıyla ve görme duyunuzu kullanarak okuduğu ve yorumladığı hareketlerdir. Bu yolla siz, bir an için sabit bir yerde kalarak hızlı değişimi eşzamanlı olarak algılarsınız. Göz alıcılarındaki değişiklikler, sizin gördüğünüzü anlamlandırabilmeniz ve mekansal olarak nerede olduğunuzu anlamınızı sağlamak için görüntüyü optik korteksinize aktarır. Sonrası seçim zamanıdır: Hareket edecek misiniz yoksa durduğunuz yerde kalacak mısınız?

■ Duyumsal değişim aracı: Koku

Burnunuz, form değiştirerek bir koku yelpazesi şeklinde burun deliklerinizden içeri giren trilyonlarca molekülün bazen hoş bazen de o kadar

hoş olmayan anlamlarını yorumlayan sayısız duyu alıcılarına sahiptir. Şaşırtıcı bir şekilde, siz nefes aldığınız ve vücudunuzdaki enerji seviyelerini değiştirdiğinizde koku alma sisteminiz de eşzamanlı olarak ortamdaki değişen kokuları inceler. Burnunuz aracılığıyla değişimleri okuma yeteneği o kadar etkindir ki siz güzel bir parfüm kokusu aldığınızı mı yoksa tehlikeli bir madde ile zehirlenme tehdidi altında bulunduğunuzu mu hemen o anda ayırt edebilirsiniz. Bütün bunlara ek olarak koku duyunuzun hafızanız üzerinde de belirli bir etkisi vardır. Belirli kokular sizi ta çocukluğunuza kadar uzanan anlara, anılara veya insanlara taşıyabilir.

■ Duyumsal değişim aracı: Tat

Bir an için tat alma duyunuzu ve dilinizin üzerindeki tat alma cisimciklerinizi düşünün. Lezzetler arasındaki ince farklılıkları ayırt edebilecek sonsuz bir kapasiteye sahipsiniz. Bu, yediğiniz besinlerin tadını almanızdan veya hayatta kalmanızı sağlayan temel gereksinimlerin çok daha ötesinde bir anlam ifade eder. Tat alma duyunuz sizin fiziksel iştahınızı doyurur ve sizin başka insanlarla, başka kültürlerle, kendi geçmişinizle ve besinlerin büyümeleriyle bağ kurmanızı sağlar.

Tat alma, değişimin doğrudan sonucudur. Bedeniniz beslenme gereksinimi duyduğunda biokimyasal uyarı sisteminiz harekete geçer. Amacı bedeninizin belli formlarda besine ihtiyacı olduğunu bilmesini sağlamaktır. Bedeninizdeki sınırsız ustalığa sahip kimya laboratuarınız (ağzınız!) milyonlarca farklı maddeyi ayırt edebilir ve bu maddelerin sizin için iyi mi olduğuna yoksa derhal ortadan kaldırılmaları mı gerektiğine anında karar verir. İştahınızdaki değişimler size sadece sürekli değişen bedeninizin besin ihtiyacını sağlamak için ne zaman yemek yemeniz gerektiğini söylemekle kalmaz aynı zamanda doyduğunuzu da haber verir.

Ağzınız başlı başına üst düzey bir değişim aracıdır. Pek çok tat çiğnemenin doğrudan bir sonucu olarak ortaya çıkar. Çiğneyerek besinini-

zin kıvamını değiştirir ve bu şekilde sindirim sisteminizin arzu edilen besinleri arzu edilmeyenlerden ayırt etmesine ve buna göre de mideye indirmeye ya da vücuttan uzaklaştırmaya olanak tanır.

Çok küçük çocukların kendilerinin tanıdığı ancak arkadaşları için bilinmeyen bir besin yerken gözlerini arkadaşlarına dikip çiğneme esnasında ağızlarını açtıklarına tanık olmuşsunuzdur. Bu temel ve içgüdüsel davranış (ki çoğunlukla hatalı bir şekilde yakışıksız olarak yorumlanır) sadece cereyan etmekte olan değişim sürecini göstermekle kalmaz aynı zamanda "bu besin tüketilebilir" mesajını da verir.

Dünyada en hızlı şekilde yaygınlaşan hobilerden biri de yemek pişirmektir. Yemek hazırlayan herkes – her anne, her baba, her çocuk, her şef- bir değişim aracıdır. Yemek pişirme dışında hangi işlem, gıda maddelerinin göze ve damağa hoş görünür şekilde yenebilir hale getirilmesi sürecinde yaşanan değişimi bu denli iyi yönetebilir?

Tat alma duyusu, ailevi, sosyal ve mesleki ilişkilerdeki olumlu değişikliklerin oluşturulmasında aktif araçlar olarak kullanılır. Yiyeceklerin genellikle dağıtıcı birer süs rolü üstlendikleri romantik akşam yemekleri, bayram ziyafetleri, iş kahvaltıları, iş yemekleri neredeyse her zaman olumlu vesileler olarak görülürler.

■ Duyumsal değişim aracı: Dokunma

Deri, bedenin en geniş yer kaplayan organı, temel monitörü ve değişim aracıdır. Sürekli bir fiziksel değişim içinde tüm bedenimizi kaplar ve bizi kelimenin tam anlamıyla kucaklar. Hepimiz kendi deneyimlerimizle biliriz ki derimiz en ufak bir dokunuşa veya duyguya olağanüstü bir duyarlılık ve dönüşümle çok çabuk tepki verme yeteneğine sahiptir. Dokunma duyumuz, diyelim ki sıcak, soğuk, yumuşak, ipeksi, sert, keskin, pürüzsüz gibi duyumlar aracılığıyla ve diğer pek çok tepkimenin harekete geçirmesiyle bizi dış dünyaya bağlar. Dokunma duyusu hem son derece güçlü hem de anında dönüşebilmeye yatkındır. Deriyle temas bey-

ne acil mesajlar göndererek onu acıya, hazza, korkuya veya keyfe karşı uyarır ve dokunduğumuz ya da bize dokunan her kim veya her neyse ona karşı tepkilerimizi değiştirmemize olanak sağlar.

Derinizin izlemek ve değişimlere adapte olmak için milyonlarca sensörü vardır ki bunlar, vücudunuzu genel olarak dengede tutabilmek için her mikrosaniye içinde ısıda, dokuda, havada, seste, hatta kokuda ve ışıkta oluşan sürekli değişimleri izlemekle görevlidirler. Derinizin aldığı bilgilerin bir sonucu olarak beyniniz aldığı sürekli değişen bilgi akışına tepki verir ve siz de durumunuzda saniyeler içinde yeni ayarlamalar yapabilirsiniz.

Duyularınız, hem bedeninize bu mesajları ileten moleküller ve hem de mesajları beyninize iletmek için bedeninizde oluşan nörolojik ve duyumsal değişimler aracılığıyla dış dünyayı hissetmenize olanak tanır. Sürekli büyüme ve değişim durumu içinde her türlü harikulade deneyimi yaşamaya muktedirsiniz.

Konumunuzu neden değiştirirsiniz? Kendiniz için daha kabul edilebilir, daha avantajlı, daha rahat bir konumda olmak istediğiniz ya da eğer bunu yapmazsanız sağlığınızı kaybedeceğiniz için. Kaslarınız seğirmeye başlar, kan akışınız yavaşlar, kol ve bacaklarınızda birikir ve vücudunuz ağırlaşır. Hareket halindeki ve hareketsiz duran iki kişinin cilt renkleri farklıdır. Sürekli ve düzenli fiziksel hareketler gözlerinizin parlamasına ve cildinizin sağlıklı bir kırmızılık kazanmasına neden olur.

■ Tüm duyularınızı kullanmak

Yakın arkadaşlarımızla geçirdiğimiz zamanları hatırlamamızın bir nedeni de onlarla birlikte olduğumuz zamanlarda genellikle yemek yiyor, dinliyor, konuşuyor, büyümüş gözbebeklerimizle bakıyor, dokunuyor veya bir şekilde hareket ediyor olmamızdan kaynaklanır. Böyle zamanlarda bütün duyularımızı kullanırız ve tepkilerimiz en üst seviyeye çıkar.

■ Vücut dengesi barometreniz: Bağışıklık sistemi

Bağışıklık sisteminiz sizin en usta değişim yöneticiniz ve beden dengenizin barometresidir. Sağlıklı bir bağışıklık sistemi değişmez gibi görünür. Kendi içinde sürekli değişen bir nesne olarak kendinizi hem sabit hem de değişir şekilde çalıştırmak bir birey olarak size temel metaforlardan biri olarak gözükebilir. Bu değişim çelişkisinin başka bir örneğidir: sizi değişmez tutarak değişimi izlemenize yardımcı olmak amacıyla tasarlanmış dev bir değişim sistemi.

Bağışıklık sistemi müthiş büyüklükte ve yüksek etkiye sahip bir biyolojik değişim araçları ordusundan oluşur. Bu ordu özellikle, vücudunuzu dengede tutmak, -içte ve dışta oluşan değişimleri izleyerek- sizin tüm değişim süreçlerinizi sabitlemek için tasarlanmıştır. Bedensel dürtüler beyninizin, çevrenizde olan biteni kontrol etmesine olanak sağlamak amacıyla ona düzenli bir bilgi akışı sağlarlar.

Eğer bağışıklık sisteminizden habersizseniz bu, onun size sağladığı avantajlar sayesindedir. Bağışıklık sisteminiz, zihin-beden sisteminizin dengede olup olmadığını veya sizin ehil bir değişim yöneticisi olup olmadığınızı söyleyebilecek mükemmel bir barometredir. Vücudunuz sağlıklı ve hayatınız dengeliyken bağışıklık sisteminiz de sizin hayata ve onun getireceği fırsatlara karşı "uyanık" olmanızı sağlamak amacıyla doğal olarak kuvvetli ve sağlam olacaktır.

■ Duyumsal değişim aracı: Devinim duygusu

Değişimin sürekliliğinin fiziksel bir göstergesi de vücudun sık sık hareket etme arzusu ile uzayda ve bir noktaya kadar da zamanda nerede bulunduğunu bilme yeteneğidir. Alexander Tekniği üzerinde çalışmış herhangi birinin de söyleyebileceği gibi ayakta dimdik ve görünürde hareketsiz dururken bile bedenimiz sallanır. Nöbet tutan polisleri veya askerleri seyrettiğinizde göreceksiniz ki aslında tamamen hareketsiz dur-

dukları zaman bile sürekli pozisyon değiştirmeleri dimdik durabilmeleri için gereklidir.

Bağışıklık sisteminin dengesi bozulduğunda sağlığınız risk altında demektir. Ciddi yorgunluk belirtileri hissedebilir, alışık olmadığınız alerjiler veya besinlere karşı intolerans geliştirebilir veya soğukalgınlığı, mide rahatsızlıkları, grip, astım ve egzama gibi bağışıklık sistemi zayıflığından kaynaklanan hastalıklara karşı daha hassas hale gelebilirsiniz.

■ Aksiyon noktası

Eğer bağışıklık sisteminizin dengesi bozulmuş gibi vücudunuzun size ne söylediğine DİKKAT EDİN. Çünkü bu, sizin zayıf bir değişim yöneticisi olmaya başladığınız ve kendinizi beslemeniz gerektiği anlamına gelir. Denge eksikliğiniz sürerse uzun vadede fiziksel sağlık problemleriyle karşılaşma riski alırsınız.

Dengenizi ve maksimum sağlığınızı kazanmak için zihninizden ve bedeninizden oluşan olağanüstü sisteme iyi bakmanız gerekir.

■ Fiziksel sağlık ve formda kalmak

Kendinizi geleceğe ait mükemmel bir robot gibi düşünün. Bir robot olarak kendi kendinizin kumandanı olsanız ve işlevlerinizi kusursuzca yerine getirmek isteseniz ne yapardınız? Devrelerinizin düzenli olarak kontrol edildiğinden, kasanızın temiz olduğundan yaşam koşullarınızın paslanmaya elverişli olmadığından, bağlantı yerlerinizin iyi yağlandığından ve mükemmel işleyişi sağlamak için düzenli olarak bakımdan geçirilip, yenilendiğinizden emin olmak istemez miydiniz? Elbette isterdiniz.

Ben, size gelecekteki bir robottan çok daha fazlasına sahip olduğunuzu anlatmak için buradayım. Siz mükemmeliyetin ta kendisi olan ve

eşsiz biçimde işleyen bir sistemin kumandanısınız. Maksimum derecede çalışabilmesi için gereken tek şey bedeninize iyi bakılması ve sağlıklı tutulması.

Eğer düzensiz besleniyorsanız ve formda değilseniz bütün enerji dengeleriniz bozulacaktır. Cansız ve durağan bir hale geleceksiniz: hareketsiz kaldıkça giderek değişmez olacaksınız veya giderek daha değişmez olmaya doğru değişmeye başlayacaksınız. Hareketsiz bir beden eninde sonunda kendini çürütür, bağışıklık sistemini bozar, kendini iyileştirme yeteneğini, irade özgürlüğünü, değişim yeteneğini ve amacına ulaşma kabiliyetini kaybeder.

Sağlıklı bir beden potansiyelini maksimum derecede kullanan bedendir. Böyle bir beden, yeterli miktarda oksijen alır, sağlıklı kaslara sahiptir, iyi çalışan bir kalp, dolaşım ve maksimum yeterlilikte çalışan bir bağışıklık sistemi vardır. Bedeniniz devasa büyüklükte bir sürekli değişim evrenidir. Bu büyük değişim sistemi değişim yaratmak istediğinde mükemmel biçimde çalışabiliyor olmak isteyecektir.

■ Aksiyon noktası

Yapacağınız birazcık egzersiz bile sizi dinçleştirebilir –hem de hemen! Kendinizi gevşek, sürekli yorgun hissediyorsanız veya fazla kilolarınızın farkındaysanız neden günde 20 dakikanızı egzersize ayırmayasınız? Bu bir mektup postalamak için sıkı ve tempolu bir yürüyüşten ibaret de olabilir. Bir kez bu alışkanlığı kazandıktan sonra kendinizi daha iyi hissetmeye başlayacaksınız, her gün yürümek için motive olacaksınız ve hareket etmeye devam edeceksiniz.

İyi haber şu ki, vücudunuz kendi kendisini tedavi etmek için önceden programlanmıştır. Sizin yapmanız gereken tek şey onu düzenli, sağlıklı egzersizler, dengeli beslenme, bol miktarda su ve bol uykunun onarıcı

güçleriyle beslemek. Bir robotu yağlayıp bakımını yapmaktan çok daha kolay ve eğlenceli, öyle değil mi?

DÜŞÜNCELERİNİZİ iyi izleyin
Onlar KELİMELERİNİZ haline geldikleri için...
KELİMELERİNİZİ iyi izleyin ve yönetin
Onlar EYLEMLERİNİZ haline geldikleri için...
EYLEMLERİNİZİ dikkate alın ve yargılayın
Onlar ALIŞKANLIKLARINIZ haline geldikleri için...
DAVRANIŞLARINIZI izleyin ve bilgilenin
Onlar DEĞERLERİNİZ haline geldikleri için...
DEĞERLERİNİZİ anlayın ve kucaklayın
Onlar KADERİNİZ haline geldikleri için...

Mahatma Gandi

3. Bölüm

Değişim eğilimleriniz

- ❑ Dönüşüm için Buzan Gereçleri'nin tanıtımı
- ❑ Dönüşüm Gereçleri
  1. Değişim Düşüncesi Katsayınız
- ❑ Test: Değişime ne kadar eğilimsiniz?

Değişimin meydana gelmesini kişisel olarak etkileyeceğimiz ve yönetebileceğimiz pek çok yol vardır. Bu kitapta kullanılan Dönüşüm Gereçleri, olumlu ve yapıcı bir biçimde size ve değişimler yaratan, güçlü, kudretli, hevesli beyninize -düşüncelerinizin, duygularınızın ve kararlarınızın doğduğu o elektrik santraline- esin kaynağı olması için tasarlanmış süreçler ve teknikleri içerir.

■ Dönüşüm Gereçlerini Tanıma

Bu değişim yönetimi tekniklerinin geliştirilmesi yıllar ve yıllarca sürmüştür. Tüm dünyada her düzeyde kullanılmaktadırlar. Gerek bir evi ve aileyi idare ederken, sosyal faaliyetler planlarken veya etkili iş yönetimi yaparken... Bu tekniklerin güçlü etkileri siyasette, uluslararası iş dünyasında, eğitimde, sporda ve insan hayatının her alanında kullanılmıştır.

Her teknik düşünce biçiminize odaklanacak ve yeteneklerinizi, sosyal davranışlarınızı ve iş hayatındaki tutumunuzu geliştirecektir. Bu teknikler yaşamınızdaki –zihindeki, bedendeki ve ruhtaki- maksimum dengeyi yakalayabilmenize olanak sağlayacaktır.

1. Değişim Düşüncesi Katsayınız (CTQ)

Kendinizin merkezinde, davranışlarınızı ve dolayısıyla da herhangi bir olay ya da durum hakkındaki duygularınızı etkileyecek güçteki olağanüstü beyniniz bulunur. Davranışlarınız ve duygularınız, değişimin sonuçları bakımından en güçlü habercilerdir. Kendinizi bilerek ya da bilmeyerek şartların kurbanı gibi mi görüyorsunuz yoksa her duruma, bu durumdan en iyi fırsatı çıkarabileceğinize ve bir zafer kazanacağınıza dair kendinize inancınız ve cesaretiniz var mı? Davranışlarınız, kişisel Değişim Düşüncesi Katsayınız ile ölçülür. Nasıl IQ testi zekânın ölçütü sayılıyorsa CTQ da yaşamınızdaki değişimlere karşı davranışlarınız

ve bu değişimler için halihazırdaki kapasitenizi ölçmek için geliştirilmiştir. (Bkz. sayfa 47 – 51)

2. Vizyon ve odak

Yöneltilmiş ve inisyatifi elde tutan bir değişim yaratmanıza neden olacak en önemli iki faktör vizyon ve odaktır.

Bir tren istasyonuna geldiniz ve trene binmek istiyorsunuz. Bilet almadan önce nereye gideceğinize karar vermek zorundasınız. Yol üzerindeki başka yerlerde de mola vermeye karar verebilirsiniz ama o bileti almanız, trende kalıp son durağa kadar gitmenize sebep olur. Yanlış bir yer için bilet almak sizi ilginç yerlere götürebilir ama esas amacınızdan saptırır.

Aynı şey yaşamınız için de geçerlidir. Nereye dümen kırdığınızı bilmezseniz nereye gittiğinizi de bilemezsiniz, hatta oraya ulaşıp ulaşmadığınızı bile anlayamazsınız. Size, geleceğiniz üzerine nasıl odaklanacağınıza ve vizyonunuzu nasıl berrak hale getirmek için yeteneklerinizi nasıl geliştireceğinizi göstereceğim.

3. TEFCAS

TEFCAS, yaşam içinde öğrendiğiniz ve geliştirdiğiniz değişim yöntemlerinin (İngilizcedeki) baş harflerinden oluşmaktadır. Bu yöntemler şunlardır:

T Deneme
E Olay
F Geri bildirim
C Kontrol
A Düzeltme
S Başarı

Bizler değişimi, bu yöntemlerle etkiler, tepki verir ve izleriz. Bu psikolojik bir teori değildir, her birimizin takip etmeye mecbur olduğu bilimsel bir süreçtir. Bu konuda başka bir seçeneğimiz yoktur. Önümüzdeki tek yol, sürekli bir öğrenme ve düzeltme durumu içinde bulunabilmek için bu süreci bilinçli olarak takip etmektir. (Bkz. 5. Bölüm)

4. Zihin Haritaları

Zihin haritaları, Amacımızı ve Vizyonumuzu hayata geçirebilmek için duygu ve düşüncelerimizi arıttığımız ve üzerinde düşünmek için kullandığımız bir metottur. Kişisel beyin gücünüzü serbest bırakmanızı sağlamak için sizi Işıklı Düşünme ve Zihin Haritası Çizme kavramlarıyla tanıştıracağım. (Bkz. 6. Bölüm)

5. Meta-pozitif düşünce

Değişime karşı olumlu ya da olumsuz bir yaklaşımınız olsa da, belli bir durumda kendinizi kahraman ya da kurban gibi görüyor olsanız da, düşündüğünüz, yaptığınız ya da söylediğiniz her şeyde meta-pozitif düşünceye başvurarak dönüşüm ve ilerleme kaydedebilirsiniz. Bu bir "Pollyanna" yaklaşımı değildir ancak ne kadar acılı ya da büyüleyici olursa olsun önünüzdeki durumla yüzleşmenin ve neler yapılabileceği ve neyin değiştirilebileceği konusuna olumlu biçimde bakmanın bilinçli yoludur. (Bkz. 7. Bölüm)

6. Değişim Üstadlarınız

John Donne'ın sözleriyle, "Hiçbir insan sadece kendinden oluşan bir ada değildir". Bu yüzden de yaşamlarımız boyunca danışacağımız ve esinleneceğimiz bazı rol modelleri ve yol göstericilere ihtiyacımız vardır. Onlar bizim kişisel değişim araçlarımızdır. Yaşamda, kişisel değişim sü-

recimizi yönetmemize ve amaçlarımıza ulaşmamıza yardım edecek Değişim Düşünürleri'ni bilmek hayati önem taşır. 148. sayfada sizlere 13 tane büyük Değişim Üstadı tanıtacağım ve onların değerlerinin, azimlerinin, cesaretlerinin ve başarılarının bizimkileri nasıl etkileyeceğini açıklayacağım. (Bkz. 9. Bölüm)

■ Değişim hakkında ne düşünüyorsunuz

İnsan beyninin değişim meydana getirme yönündeki yeteneğine dair bir kanıt istiyorsanız sadece şu anda bulunduğunuz çevreye bir bakın. İçinde bulunduğunuz ortamdaki her bir öğeye bakın ve kendinize aşağıdaki soruları sorun:

- Bu minicik ya da devasa öğe bir zamanlar var olmamış olabilir mi?
- Bu öğe, değişim meydana getirmek isteyen bir düşüncenin sonucu olarak varolmuş olabilir mi?

Çevrenizde gördüğünüz hemen her şeyin bir zamanlar sadece bir düşünce olduğunu fark edeceksiniz.

Yaşamın tüm ürünlerini ve belli başlı tüm değişimleri meydana getiren -sizinkiler de dahil olmak üzere- düşüncelerdir. Eğer düşüncelerinizi kontrol etmeyi iyi öğrenirseniz ortaya bilinçli değişimler çıkarabilirsiniz. Meydana getirdiğiniz değişimler kendinizin ve diğerlerinin çıkarlarına uygun olacaktır. Bu kitapta incelediğimiz Dönüşüm Gereçleri, ne kadar küçük, ne kadar büyük, ne kadar yakın ya da ne kadar uzak olurlarsa olsunlar, isteklerinizi gerçekleştirmenize ve kişisel mücadelelerinizin üstesinden gelmenize yardımcı olacaktır.

■ Değişim hakkında ne hissediyorsunuz

Değişime karşı bireysel tepkilerimiz çok çeşitli ve kişisel olabilir fakat bütün bu tepkilerin ortak bir noktası olan gerçek şudur ki, değişim hakkındaki düşüncelerimiz ve dolayısıyla da davranışlarımız ve duygularımızla ona karşı tepkilerimiz değişimin kendisi kadar önemlidir.

Duygularımız, dış etkenler ve öğrenilmiş karşılıkların, düşüncelerimizi nasıl etkilediklerini gösteren bir barometredir. Onlar kişisel davranışlarımızı ölçen ve söz konusu durumun değişen iklimine yaklaşımımızın yapıcı mı yıkıcı mı olduğunu tayin eden basınç ölçerlerdir.

Bazen duygularımız bizi bunaltabilir. Böyle durumlarda kontrolümüzü kaybeder ve her durumun sonucunu etkileyebilecek yeteneğe sahip olduğumuzu unuturuz. Gerçekte, her birimizde tercih edilmiş geleceklerimizi etkileme yeteneğine vardır çünkü bizler kendi düzenlerimiz içinde varlıkların en güçlüsü ve en şaşırtıcısına sahibiz: insan beynine. Beyinle birlikte düşünme yeteneğimiz var. Bu yetenekle değişim karşısında vereceğimiz tepkiyi ve TERCİHİMİZİ belirleyebiliriz.

Unutmayın! Siz harekete geçmeye karar verin ya da vermeyin, değişim gerçekleşecektir.

Değişim karşısında kendi davranışlarınız hakkında objektif geri bildirimler almanıza yardımcı olması ve kişisel başarıya ulaşmanızı sağlaması için aşağıdaki testi yapmak için birkaç dakikanızı ayırın. Bu test, Davranış Sağlığı Testi olarak tasarlanmış ve siz yeni bir risk almaya hazırlanırken muhasebe yapmanıza yardımcı olmak, iç sesinizi kontrol etmenize olanak sağlamak ve başarıya doğru koşmak için davranışlarınızı ayarlamanız için tasarlanmıştır.

Buzan'ın Dönüşüm Gereçleri

1. Değişim Düşüncesi katsayınız (CTQ)

Değişim düşüncesi Katsayınız, şartların kurbanından başlayıp tam bir Değişim Düşünürü ve Değişim Yaratıcısı olmaya kadar giden bir ölçekle, sizin değişime karşı davranışlarınızı ölçmek için tasarlanmıştır.

Diğer gereçlerimin hepsi sizi, değişime karşı olumsuz veya kendi kendini sınırlayan yaklaşımlardan uzaklaştırmaya yönelik olarak tasarlanmıştır. Bu yüzden, düşüncelerinizin nasıl değiştiğini görebilmeniz için bu teste daha sonraları da arada bir göz atmanızı tavsiye ediyorum.

Her bir durum için kendinizi 0'dan 10'a kadar olan ölçekte değerlendirin. 0=FALSE: ölçeğin en altı. 10=DOĞRU: ölçeğin en üstü.

Bu testte doğru ya da yanlış cevap yoktur. Yalnızca nasıl düşündüğünüzü gösteren bir ayna görevi yapması için tasarlanmıştır.

1. Hayatta ne başarmak istediğimle ilgili çok net bir görüşüm var.
2. Planlarım beklenmedik şekilde bozulursa olumlu tepkiler vermekte zorlanırım.
3. Bir şeyi yapmaya karar verdiysem tamamdır, o işi oldu bilirim.
4. Kendimi sık sık çaresiz ve zayıf hissederim.
5. Yeni mücadeleler ve görevlerle uğraşma fırsatlarından hoşlanırım.
6. Yeni şeyler öğrenmekte pek başarılı değilimdir.
7. Resimlerle düşünürüm.
8. Beni harekete geçmekten alıkoyan sorunları genellikle bulurum.
9. Statükoya kafa tutmaktan korkmam.
10. İnsanlara genellikle bir şeylerin neden yapılamadığını açıklamak zorunda kalırım.
11. Düzenli olarak geleceğimi planlarım.

12. İyi duygularıma güvenirim.
13. Başkalarına liderlik etmekten ve onları etkilemekten hoşlanırım.
14. Sıklıkla herhangi bir durumun sonuçlarını umursamadığımı fark ederim.
15. Yaratıcıyım.
16. Fikirlerimi hayata geçirmek için asla yeterli zamanım yoktur.
17. Düzenli olarak tatile giderim ve iş günlerimde teneffüs yaparım.
18. Kırgın hissetmekten yoruldum.
19. Bir ekibin parçası olarak çalışmaktan hoşlanırım.
20. Korku ya da asabiyet yüzünden sıklıkla yapacaklarımdan vazgeçerim.
21. "Yapabilir"e inanırım.
22. Kendime düzenli olarak bu kadar aptal olmamam gerektiğini söylerim.
23. Bedenimi seviyorum.
24. Yaşlanma fikrinden ödüm patlıyor.
25. Sağlıklı ve zengin çeşitli bir beslenme düzenim var.
26. Formda olmaya özen gösteririm.
27. Düzenli egzersiz yapıyor ve bundan hoşlanıyorum.
28. Sık sık yaşamımda olan bitenlerin adil olmadığını düşünürüm.
29. Genellikle mutlu biriyimdir.
30. Şu andaki durumumu "kapana kısılmış" olarak nitelendirebilirim.

Testi bitirdikten sonra cevapların toplam rakamını önce tek sayılı sorulara daha sonra da çift sayılı sorulara ekleyin.

Tek sayılı sorular _____ Çift sayılı sorular _____

Tek sayılı sorular değişim hakkında olumlu düşüncelere sahip olup olmadığınız ve bu değişimdeki düzeyinizle ilgilidir.

Çift sayılı sorularsa değişim hakkında olumsuz düşüncelere sahip olup olmadığınız ve bu değişimdeki düzeyinizle ilgilidir.

Eğer tek sayılı sorularınızın toplamı, çift sayılı sorularınızdan daha yüksekse o zaman siz zaten bir Değişim Düşünürü olmuşsunuz demektir. Bu toplam ne kadar yüksekse o kadar çok Değişim Düşünürü'sünüz anlamına gelir.

Eğer çift sayılı sorularınızın toplamı, tek sayılı sorularınızın toplamından yüksekse o zaman da tersi doğrudur. Hâlâ bir Değişim Düşünürü olabilirsiniz ancak olumsuz düşünce alışkanlıklarınız üzerinde biraz çalışmalısınız. Gelecek bölümler yaklaşımınızı dönüştürmenize yardımcı olacaktır.

Çift sayılı soruların toplamından tek sayılı soruların toplamını çıkartın. Elde ettiğiniz rakam sizin Değişim Düşüncesi Katsayınız'dır. Bu rakam pozitif ya da negatif olabilir.

Aşağıdaki örneklerden de anlaşılacağı gibi, tek sayılı soruların toplamı ne kadar yüksekse ve iki toplam arasındaki pozitif fark ne kadar fazlaysa siz de bir Değişim Düşünürü olmanın yanı sıra bir Değişim Yaratıcısı olmaya da o kadar yakınsınız demektir. Değişim Düşünürleri A, B ve C aynı pazarlama departmanında çalışmaktadırlar. A bölüm müdürü, B teknisyen ve C de yöneticidir. Üçü de yukarıdaki testi yapmayı kabul etmişler ancak sonuçları birbirinden belirgin şekilde farklı çıkmıştı.

A

Pozitif sorular:	126
Negatif sorular:	45
Fark:	81 (pozitif)

B

Pozitif sorular:	79
Negatif sorular:	67
Fark:	12 (pozitif)

C

Pozitif sorular:	83
Negatif sorular:	148
Fark:	65 (negatif)

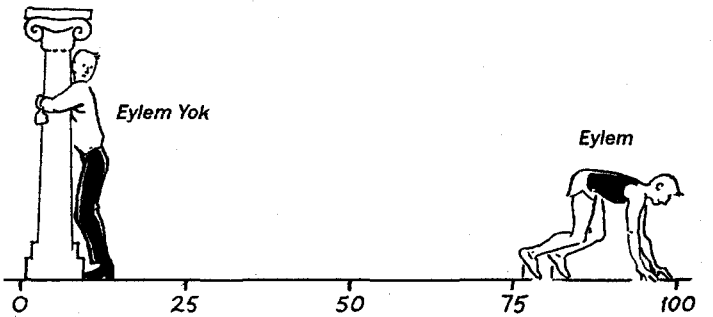
A A'nın pozitif toplamı açıkça gösteriyor ki o bir pozitif Değişim Düşünürü. Negatif ve pozitif toplamları arasındaki belirgin fark onun bir Değişim Yaratıcısı'nın niteliklerini taşıdığını düşündürüyor. Böyle bir Değişim Profili'ne sahip olan bir kişi, hareketlerinin sorumluluğunu üstlenir ve değişim meydana getirmekten ya da onunla karşı karşıya kalmaktan korkmaz.

B B'nin de negatiften çok pozitifi var ve o da pozitif bir Değişim Düşünürü'nün niteliklerini taşıyor. Ancak göreceli olarak düşük toplamları, negatif düşüncenin de rol oynadığını ve onu bir Değişim Yaratıcısı'nın pozitif davranışlarını geliştirmekten alıkoyduğunu düşündürüyor. Böyle bir Değişim Profili'ne sahip bir kişinin kendini akışa bırakması olasıdır ve değişime yaklaşımında inisyatif sahibi olmaktan çok tepkiseldir.

C C'nin toplamlarında pozitiften çok negatif var ancak pozitif skoru gösteriyor ki o aslında B'den daha pozitif bir Değişim Düşünürü. Yüksek negatif skoru kendisine pek değer vermediğini anlatıyor ancak bu konuya pozitif bir dikkat sarf edilirse C'nin tutumunu, kendisini pozitif bir Değişim Düşünürü olmaya hazır hale getirecek oranda dönüştürebilir. Böyle bir Değişim Profili'ne sahip bir kişi, büyük olasılıkla kendisini şartların kurbanı olarak görmekte ve hayatı üzerindeki kontrolünün çok az olduğunu düşünmektedir.

CTQ sonucunuz

Aynı değişimle karşı karşıya kalan bir grup bireyin her biri bu değişime farklı bir tepki verebilir. Sonucunuzun şu anda değişim hakkında pozitif mi negatif mi hissettiğinizi gösterdiğini dikkate alın. Sonucunuzu aşağıdaki "Eylem Çizgisi" üzerinde işaretleyin.



"0" en kötü negatif duyguyu gösterirken "100" de en iyi pozitif duyguyu göstermektedir. Adınızın baş harflerini şu anda nerede olduğunuzu gösterecek şekilde çizginin üzerine işaretleyin.

(Değişim durumunun ne kadar sürdüğüne bağlı olarak) birkaç günde ya da ayda bir tavrınızı yoklamak için kullanın. Böylelikle kendi kendinizle pozitif ve yüreklendirici bir biçimde konuştuğunuzu mu yoksa negatif bir davranış içine girerek sonuçları sınırlandırdığınızı mı görebilirsiniz. Bu da sizin kendinize saygınızı etkileyecektir.

■ Kendinize çok saygı duyuyorsanız

Kendine saygı duymak, zihnin ve bedenin uyum içinde çalıştıklarının, beyninizin pozitif ve katkı sağlayıcı mesajları almaya alışkın olduğunun göstergesidir. Fikirlerinizin ses getirdiğine ve amaçlarınıza ulaşacak kapasiteye sahip olduğunuza dair her türlü inanca sahipsiniz. Doğuştan bir Değişim Düşünürü ve içgüdüsel olarak bir Değişim Yaratıcısı'sınız. Bu

kitaptaki teknikler, gitmek istediğiniz yerin en tepesine ulaşmanıza olanak sağlayacaktır. 2. Kısım'da, yeteneğinizi daha da ileriye taşıyacak META-POZİTİF DÜŞÜNCE kavramı ile tanışacaksınız.

İsteklerinize ulaşma yolunda ilerlerken kendi DEĞİŞİM ÜSTADLARI GRUBU'nuzun (8. Bölüm) deneyimlerinden yararlanabilir ve onlardan destek alabilirsiniz. Onlar, teorilerinizi kontrol etmek için sizi cesaretlendirecek, size araştırıcı sorular soracak ve sizin yolunuzda devam etmenizi sağlamak için sürekli olarak ilerlemenizi gözden geçireceklerdir.

"Başarısızlık"la tanışık olmamanız, hayatınızı sarsıntıya uğratan ya da kişisel başarılar serinizi tehdit edecek büyük değişikliklerle karşılaştığınızda yere çarpmanızın epey sert olduğu anlamına gelebilir. Ayrıntılı bilgi için Başarı hakkındaki 83-84 sayfalara yeniden bir göz atmalısınız.

■ Kendinize saygınız azsa

Eğer kötü zamanlarınızda kendinizi nahoş bir biçimde başkalarıyla kıyaslıyor ve doğumunuzla birlikte size verilen ödülleri reddediyorsanız geleceği bir yenilgi duygusuyla karşılayacak, dünyaya karşı tepkisiz, izole ve kapanmış gibi hissedeceksiniz demektir. Ama eğer kısa süreli özel bir düşüş yaşadığınızı fark ediyorsanız ve gücünüzü toplamak, yeniden odaklanmak ve kendinizi yeniden motive etmek için biraz durup dinlenmeye gereksinim duyuyorsanız biraz alıştırmayla, geleceği güçlülük duygusuyla karşılayabilmenize olanak sağlayacak pozitif davranışlarınıza odaklanabilirsiniz.

Ne tür bir değişim planlıyor ya da geçiriyor olursanız olun bu deneyiminiz ve ona tepkiniz sadece size özel olacaktır. İyi haberse kendinize yeterinden az saygı duyuyorsanız bile bunun pozitif kendine saygıya dönüştürülebilir olmasıdır.

Tünelin ucundaki ışık ne kadar uzakta gözükürse gözüksün her zorlu ve acılı durumda, keşfedilmesi gereken olumlu yönler bulunur. Duy-

gularınızı bertaraf etmeniz veya onlardan kaçmanız gerektiğini söylemiyorum. Ama eğer olumlu yönleri bulmaya odaklanır ve yeni bir amaç için planlar yaparsanız, planlama ve sabırla, her seferinde yalnız bir adım atarak sorunun üstesinden gelebilirsiniz.

Fark etmeniz gereken en önemli nokta, siz duruma olumlu bir şekilde yaklaşmayı başarsanız da başarmasanız da değişimin gerçekleşeceğidir. Değişim sürecini kucaklamayı başardığınız oranda sonuçları kontrol altına almanız kolaylaşacaktır.

Bütün düşüncelerinizi elinizdeki işe yoğunlaştırın. Güneş ışınlarının ateş yakabilmesi ancak bir mercekle mümkündür.

Alexander Graham Bell

4. Bölüm

Değişim vizyonunuz

- Dönüşüm için Buzan Gereçleri: 2. Vizyon ve Odak
- Değişim formları: doğal, tavsiye edilen, tahmin edilen ve zorlan
- İki nehir nasıl buluşur ve güçlenir
- Dönüşüm ve değişim evreleri

Hiç durup, kişisel değişim ve dönüşümünüz için ne kadar büyük bir kapasiteye sahip olduğunuzu düşündünüz mü? Bir insan olarak ana rahmine düştüğünüz andan itibaren değişim yollarının en olağanüstü olanında yolculuk ediyorsunuz ve bütün bu değişimleri başarıyla kayda değer şekilde başarıyla yönettiniz.

Şu anda ne tür bir değişimle yüz yüze olursanız olun ister değişime tepki gösteriyor olun, ister ulaşmak istediğiniz bir hayaliniz yüzünden değişimi, özellikle bireysel değişimi istiyor olun ilkönce vizyonunuzu tanımlamak veya netleştirmek zorundasınız.

Dönüşüm için Buzan Gereçleri

2. Vizyon ve odak

8. Bölümde, zaman içinde isteklerine ulaşmış, sizin de hayatınızda karşılaştıklarınıza benzer mücadelelerle karşılaşmış Değişim Üstadları'yla tanışacaksınız. Onlar rüyalarını gerçeğe dönüştürmek için tüm aksiliklerle savaşmışlar; birbirleriyle ve sizinle pek çok ortak noktaları var. Değişimle başa çıkabilmek için gereken ilk gereci kullanmış, ilkönce vizyonlarına odaklanmışlar. Vizyonunuz, siz yeni kavramları ve fikirleri keşfederken sürekli bir değişim içindedir.

■ Vizyon

Vizyonunuz beyninizin, uzaktaki bir ufuk üzerinde ütopik idealinizin mükemmel bir suretini yaratmasıdır. Bu suretin güzelce renklendirilmesi, muhteşem bir şekilde forma sokulması, enerjisi içinde ışık ve uyum saçması, ilk günkü kadar berrak olması, tüm duyularınıza hitap etmesi ve kendi enerjisi içinde canlı ve tamamiyle baştan çıkarıcı olması gerekir.

Sizi, evrensel bir yerçekimi ile amansız biçimde ve kaçınılmaz olarak kendine çekmelidir. Böyle bir vizyon yarattığınızda, bu vizyonun kendi-

ne ait bir hayatı olacak ve siz ona doğru yürüdükçe o sizi giderek daha çok kucaklayacaktır.

Müzikten meditasyona ya da hayal kurmaya kadar zihninizi dinlendiren her teknik, beyninizin durumunu değiştirmesine yol açacak ve beyniniz yeni etkilerle düzenlemelere daha açık hale gelecektir.

■ Odak

Odak, yöneltildiği zaman lazere benzeyen olağanüstü bir zekâ niteliğidir. Kusursuz, amaca yönelik ve fevkalade güçlüdür. "Odaklandığınız" zamanlarda lazer benzeri bir enerji üretirsiniz; bu aynı zamanda sizin eyleminizin temelini oluşturacak bir yerçekimsel enerjidir. Odak, sizin eyleminizi, duyularınızın yönünü (odağını) düşüncelerinizin bir araya gelmesini, ve onların dikkatlerini çeken yönü belirleyecektir. Odak, bedeninizin eylemlerinin ve gücünün iplerini elinde tutar. Sizin isteğinizle, sizin vizyonunuza ve amaçlarınıza ulaşmak için işler. Tutkusu, çevrenizdeki diğer insanları da kendine çeker. Şaşırtıcı biçimde güçlü bir zihinsel gereçtir ve bu yüzden de değişiminizin rotasını belirler.

Odaklanma ve bu odağın vizyonuna bağlanma kabiliyeti, değişimi meydana getiren ana gereçlerden biridir. Değişimi yönetirken etkileyebileceğiniz bir şeye odaklanmanız gerekir. Değişimin yöneticisini yönetmeniz gerekir ve o yönetici de –beyniniz ve bedeniniz aracılığıyla- sizsiniz.

■ Değişim formları

Değişim pek çok biçimdedir: fiziksel, duygusal, maddesel veya uygulamalı olabilir. Aynı zamanda pek çok ritmi de vardır: hızlı, yavaş, sakin ya da fırtınalı. Bizim tarafımızdan teşvik edilip edilmediğine ya da bize zarar verip vermediğine bağlı olarak pozitif veya negatif olarak algılanabilir. Sadece bizi ve ailelerimizi etkileyecek kadar lokal veya tüm dünyanın dengesini etkileyecek kadar geniş kapsamlı olabilir.

Doğal, Tavsiye Edilen, Tahmin Edilen ve Zorlanan başlıkları altında size vizyonunuzu kendi rayında tutabilmeniz için davranışlarınızı nasıl dönüştürmeniz gerektiğini göstereceğim.

■ Doğal değişimi kucaklamak

Bir tür değişim vardır ki; onun üzerinde hiçbir kontrolümüz yoktur ama onun gerekli birer parçasıyızdır. İnsanoğlunun istekleri ve motivasyonuna aldırmaksızın süregelen bir değişimin doğal ritminden bahsediyorum. Mevsimler boyunca, elementler aracılığıyla, hayatlarımızın her yönünü etkileyecek şekilde süregelen bu değişim, dünyanın kendi ekseni etrafında dönmesi ve evrendeki yörüngesini takip etmesidir. Atasözünün dediği gibi, "Zaman ve gelgit kimseyi beklemez". Doğal değişim, başından sonuna kadar hayatın her safhasında ve kişisel gelişim doğumdan ölüme kadar nesilden nesle kucaklanmalıdır. Bu kitaptaki metaforlar, -her ne kadar çoğu zaman ondan ayrıymış gibi davransak da bir parçası olduğumuz doğadan ne kadar çok şey öğrenebileceğimizi gösteriyor.

Med-cezir Kuralları

Değişimin evrensel
Med-ceziri
Boylu boyunca planktonları süpürüyor, esir gibi

Yunuslar yüzüyor
Ritimler
Yunuslar düşünüyor
Yunuslar karar veriyor
Yunuslar yüzüyor

Değişimin med-ceziri

Vizyonunuzu canlı tutmak için, bedeninizin ritmlerine, değerlendirme zamanında nerede olduğunuza, hayatınızda bu belirli hedefe odaklanmak için doğru zamanı seçip seçmediğinize dikkat edin. Eğer hedefinizin gerçekçi olduğundan eminseniz, beklemeniz ve onunla savaşmak yerine doğal değişime ayak uydurmanız gerektiğini kabul edersiniz.

5. Bölümde, değişimi yorumlamakta fizik kurallarını kullanmamız için, fiziksel dünyayla zihin arasında bir köprü oluşturan ve TEFCAS olarak bilinen kavramla da tanışacaksınız.

Doğal değişim senaryosu

30'lu yaşlarında bir çift yaşam biçimlerinden gayet hoşnutlar ve her ikisi de kariyerlerinde istikrarlı şekilde yükseliyorlar. Erkek "bir noktada" çocuk sahibi olmak istiyor, kadınsa pek emin değil.

"Eylemsizlik" yaklaşımı

Eylem: **Eylem yok.**

Potansiyel olarak: Anı kaçırmak. Buradaki doğal değişim geçen her yılla birlikte kadının doğurganlığının azalması

Sonuç: **Değişim**

İkisi de yaşlanacaklar. Çözülmemiş sorun / odaklanma yetersizliği uzun vadede ilişkilerinde sonradan problemlere neden olabilir.

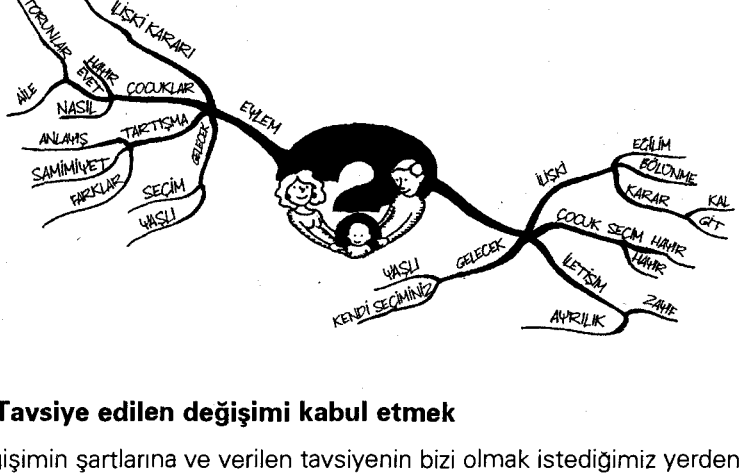
"Eylem" yaklaşımı

Eylem: Odak. Derin tartışmalar

Potansiyel olarak: Birbirini derinlemesine bilmek ve anlamak., ilişkileri ve gerçek istekleri. Uzun vadeli planlama.

Sonuç: Değişim

İkisi de yaşlanacaklar. Ortak bir vizyona doğru hareket ediyorlar. Bir çift olarak çocuk yapmaya ya da yapmamaya birlikte karar vermişler. Kararları için bir zaman limiti olduğunun farkındalar. Daha sonra gündeme gelecek bir seçenek olarak evlat edinmeye ya da üreme için yardım almaya karar verebilirler.



■ Tavsiye edilen değişimi kabul etmek

Değişimin şartlarına ve verilen tavsiyenin bizi olmak istediğimiz yerden ne kadar uzağa götürdüğüne bağlı olan ve bizi değişik yollarla etkileyen başka bir değişim kategorisi daha vardır. Tavsiye edilen değişim, bize bir aile büyüğü, doktor, patron, arkadaş veya bir başkası tarafından, sağlık, ilişki, dil becerileri, çalışma alışkanlıklarımızı nasıl değiştirebileceğimiz veya daha iyi duruma getirebileceğimizle ilgili olarak üçüncü bir kişi tarafından önerilen değişimlerdir. İster değişim yapmaya zorlandığımızı düşünerek reddedelim ister tavsiyeyi dinlemeyi seçelim değişim için yapılan plan bir dizi etkene, ama özellikle bizim kişisel davranışımıza bağlı olacaktır.

Tavsiye edilen değişim senaryosu

Bekâr bir anne küçük kızıyla daha çok vakit geçirmek istemektedir. Bu yüzden de kendi işini kurmayı düşünmüştür. Ama maddi yükümlülükler hakkındaki endişesi yüzünden kapana kısılmış gibi hissetmektedir. Hiçbir şey düşünmeden sadece aklına koyduğunu "gidip yapmanın" cazibesine kapılmakta ama aceleye getirilen eylemlerin zararları konusunda uyarılmış ve profesyonel danışmanlık alması tavsiye edilmiştir.

"Eylemsizlik" yaklaşımı

Eylem: **Eylem yok.**

Potansiyel olarak: Bakıcı tutmak ve kızına "suçluluk duygusu" yüzünden alınan hediyelerle giderek artan *maddi yük, annelik fırsatını kaçırdığını* düşündüğü için giderek artan dargınlıklar, üzüntüler, işyerinde azalan motivasyon, değişim için ani kararlar alma olasılığı

Sonuç: Değişim

Kız büyür. Anne kızıyla geçirebileceği kaliteli zamanlar fırsatını kaçırdığı duygusuna kapılacak veya her ikisinin de gelecekteki maddi durumunu tehlikeye atacak ani bir değişimin içine atlayabilecektir.

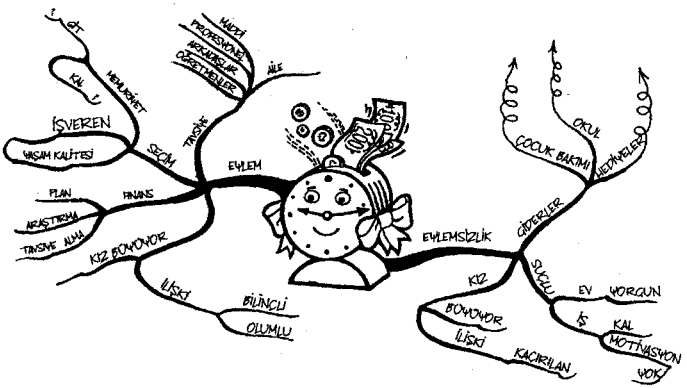
"Eylem" yaklaşımı

Eylem: **Odak.** Finansal kaynak ve beceriler envanteri araştırması, serbest meslek sahibi olmanın "gerçekçiliği" üzerinde düşünme, durumun çocuğunu üzerinde yaratacağı olumlu ve olumsuz noktalar hakkında aile ve öğretmenlerle tartışma.

Potansiyel olarak: Artan kişisel farkındalık ve güven desteği, önceki gecikmeli kararın şimdi maddi realitelere dayanan bilinçli bir gelecek planı haline dönüşmesi, olduğu yerde kalma kararını vermenin kendisi ve çocuğu için doğru bir karar olduğunu bilmenin getirdiği güven.

Sonuç: **Değişim**

Kız büyür. Anne-çocuk bağı güçlenmiştir. İnisyatifi ele alıp, kısa vadede statükoyu koruma ve uzun vadede değişim için planlar yapma kararını vermiş olmak profesyonel bir güven kazandırmıştır.



Bekâr bir annenin kızı ile birlikte gelecek için alternatiflerinden oluşan zihin haritası

■ Tahmin edilen değişimi yönetmek

Kendi tercihimiz olan veya beklemek için zamanımızın olduğu değişimler genellikle olumlu yaşanırlar. Çünkü onları belli bir düzeye kadar yönetebiliriz, bilinçli şekilde yaşarız ve bu nedenlerle de değişim yaşanır-

ken kendimizi "istikrarlı" hissederiz. Değişimin sonuçlarına hazırlanmak, idare etmek ve onları etkilemek için fırsatımız vardır.

Planlı değişimler gelişimle ilgili dönüm noktaları veya okula başlamak, ergenlik, sınava girmek, ilk aşk, ilk cinsel deneyim, evden ayrılma, işe başlama, doğum yapma, evlenme, boşanma, iş değiştirme, ev taşıma, emeklilikte seyahat etme gibi hayatın sıradan olayları haline girebilirler. Bu tür değişimler aynı zamanda, yeni bir beceri ya da hobi edinme, yeni bir iş kurma, müzikle ilgilenmek, eğitimini tamamlamak, daha sağlıklı olmak, daha çok dinlemek, daha çok şükretmek, yeni yaşam biçimleri denemek gibi kişisel gelişim adımlarını da içlerine alırlar.

Küresel veya ekonomik düzeydeki planlı değişimler ise ticari girişimcilik, siyasete ilgi, sosyal çalışmalar için gönüllülük, toplumsal faaliyetler, arkadaşlarla vakit geçirmek veya seyahat etmektir.

İnsanoğlunun doğası istikran da en az heyecanı arzuladığı kadar çok arzular. İstikrar kelimesinin sözlük anlamı, sağlam veya sabit durmak, sürdürmek, dengeyi sağlamaktır. Bu tanımların hepsi de ilginç bir çelişkiyi ortada çıkarmaktadır: Eğer değişimi iyi yönetirseniz istikrarı yakalayabilirsiniz. Bu da şu demektir: (Yaratıcı) parçalanmanın erken evrelerinden geçerek sakin ve sürekli bir başarıya doğru hareket ediyorsunuz.

Tahmin edilen değişim senaryosu

Müdahale etmesi mümkün olmayan dış ekonomik etkenler yüzünden kapasitesinin altında performans gösteren bir departmanın yöneticisi bu durumun sürdürülemeyeceğinin farkındadır. Çünkü böyle bir gidişatın sonuçları:

- kendisinin ve personelinin işlerini
- şirketin ve hissedarların kârlarını
- şirkette çalışanların morallerini
- kendisinin ve sorumlu olduğu insanların kendilerine saygılarını tehdit etmektedir.

"Eylemsizlik" yaklaşımı

Eylem: **Eylem yok.**

Potansiyel olarak: İş kaybı, personel fazlalığı

Sonuç: **Değişim**

İstiridye yaklaşımı. Değişime karşı direnç göstermek değişimi engellemez. Bu sadece, harekete geçmek yerine tavsiyelere uyulacağı anlamına gelir.

"Eylem" yaklaşımı

Eylem: **Odak.** Tepki. Departman politikasında değişiklik.

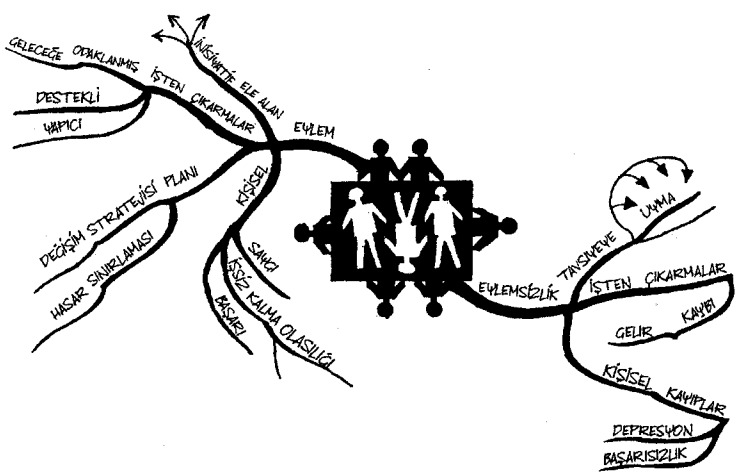
Potansiyel olarak: Kişisel iş kaybı, personel fazlalığı, departman politikasında değişim.

Sonuç: **Değişim**

Değişim kaçınılmaz olduğu zaman yaklaşmakta olan sürece bilinçli olarak dahil olmak bir dönüşümün mümkün olduğu anlamına gelir. Ve siz de olumsuz olsalar dahi sonuçlar hakkında daha olumlu hissedersiniz.

Zorunlu olarak bu senaryoların hiçbiri sıkıntısız değildir. İkinci senaryodaki olasılıklar sürecin nasıl ele alındığına bağlıdır; bu durumda yöneticinin kendine olan saygısı büyük ihtimalle korunacaktır. Değişim sürecini etkilemeyi başaracaklar ve sonuç hakkında daha olumlu hissedeceklerdir.

Sonuç: Potansiyel olarak olumsuz bir değişim bile olumlu bir değişimmiş gibi yaşanabilir.



Departman yöneticisinin zihin haritası

■ Değişim sırasında istikrar

İstikrar basit anlamıyla, değişimi, arzu edilen ve üretken bir şekilde olmak kaydıyla yapısını ve ortamını sürdürecek şekilde yönetebilmektir.

Bunu anlamanın ve değişim düşüncesiyle karşı karşıya olan birinin istikrarını korumasının yollarından biri de iki büyük nehir metaforunu kullanmaktır. Nehirleri büyük olarak düşünmemizin nedeni onların sahip olduğu yoğun bileşik enerjidir.

İki nehir

Nehirlerin birleştiği ve kaynaştığı noktada sinerjik bir akım ve enerjilerin katlanması olduğunu düşünebilirsiniz ama aslında orada meydana gelen büyük bir çalkantıdan başka bir şey değildir. Kendinizi iki büyük ve güçlü nehrin bağlantı noktasına yerleştirebilseniz göreceğiniz şey iki sakin nehrin kendi yollarında telaşsızca akıp gittikleri olacaktır. Ancak birbirleriyle kar-

şılaştıkları anda o sakinlik yerini görkemli bir patlamaya bırakır. Bu birleşme etrafta beklenmeyen ve insanı sersem eden su hortumları, heybetli girdaplar, düzensiz dalgalar, ileri geri hareket eden tehlikeli anaforlar oluşturur. Sözün kısası bu iki enerjinin birleşmesinden kaosun her türlüsü doğar. Oysa nehrin birazcık aşağısına baktığınızda iki dev enerjinin bir araya geldiğini, birleşen enerjilerini tekvücut haline getirdiklerini ve eskisinden katbekat fazla ve sürekli bir enerji oluşturduklarını görebilirsiniz. Her ne kadar değişim sürecinin kendisi her zaman o kadar sakin geçmese de zamanın akışı içinde potansiyel olarak dev bir enerji ve olağanüstü itidal dönemleri ortaya çıkacaktır. İtidal, daha geniş, daha büyük, daha derin, daha engin bir temele oturabilmek için genellikle biraz parçalanmayı talep eder.

İnsanlar, iki enerjinin bir araya gelip anlık bir kargaşa yaratması nedeniyle genellikle bu değişimin olumsuz olduğunu varsayarlar. Ancak eğer siz bir Değişim Düşünürü iseniz, biraz aşağıda bu enerji kitlesinin ağırlığını ve tonajını değiştireceğini, sakinleşeceğini ve durulacağını bilebilirsiniz.

İşte tam da bu sebepledir ki, küçük bir dere sürekli bir istikrarsızlık halindeyken, çağıldayan suyu bazen sadece bir küçük çakıltaşı ile düzensizleşiyorken, Amazon gibi devasa bir nehir, millerce genişliğe yayılıp göreceli olarak durgun ve sakin bir suya dönüşebiliyor. İki güçlü enerji birleştiğinde değişen nehir derinden akar ve yüzeyinde durgun görünür. "Durgun sular derin akar" deyişi de bu gerçekten kaynaklanmaktadır.

Ortak bir amaç için mücadele eden insan grupları, seçimlere hazırlanan siyasi partiler, enerjisini yeni kaynaklara ve hizmetlere yönlendiren bir topluluk... Sinerjik kaynaşma ile ilgili bütün bu örnekler iki nehir metaforunun ana fikrinden hareket

ederler. Türbulansın enerjisi değişim meydana getirmek için bir araya getirilir; eğer grup değişim süreci içinde kendini dengede tutabilirse bu amaca ulaşmak daha büyük bir olasılık haline gelecektir.

Değişim süreci iyi yönetilmezse ya da bir araya toplanma nedeni ortadan kalkarsa o zaman dağılma hızlanır; bu durumda nehrin kıyılarını sel basacak, bir yıkım enerjisi ve sınırsız bir hasar meydana gelecektir. Ta ki enerjinin kaynağı tekrardan istikrara kavuşana dek...

■ Zorunlu değişimi dönüştürmek

Planlı değişimle Zorunlu değişim arasındaki fark, bu değişime karşı kişisel algılama ve ilgililikle bağlantılıdır.

Beklenmeyen veya zorunlu bir değişim sonucunda alışık olduğumuz dünyamızı artık tanıyamıyorsak, kontrolü tekrar kazanma girişimi olarak, ilk başta olumsuz bir tepki vermemiz ve geri çekilmemiz doğaldır. Bazen orada çok uzun bir zaman kalırız da... "Alışkanlık ve Riskleri Engelleme" başlangıçta "Konfor ve Güvenlik"le eşdeğermiş gibi görünebilir ama zaman içinde "Gelişemezlik ve Tıkanıklık"la aynı anlama gelecektir.

19. yüzyılın sonlarında doğabilimci Charles Darwin, dünya üzerindeki organizmaların hayatta kalabilmek ve türlerinin yok olmasını engellemek amacıyla değişen çevrelerine uyum sağlamaya gereksinim duyduklarını keşfetmişti. Biz de bireyler olarak bilmeliyiz ki, çevremizdeki her şey değişirken değişmeye direnirsek, nesli tükenecek olan "dünyalarımız" değil "bizler" olabiliriz.

İnisyatifi ele almaktan çok talimatlara uyduğunuz zorunlu değişim, başlangıçta genellikle olumsuz algılanır, çünkü bir şok olarak vuku bulmuştur. Değişim sürecine uyum sağlamak için zamanınız yoktur; bu yüzden de ilk tepki olarak kendinizi şartların kurbanı gibi hissedebilirsiniz. Bu tür bir değişim kısa vadeli kontrol kaybı duygularına neden ola-

bilir. Bu durum özellikle, aniden oluşan, çok büyük ölçülerde ve dönüşümsel değişimler için geçerlidir.

Zorunlu değişimler için verilebilecek örnekler arasında kronik hastalıklar, yaşamı kökünden değiştiren yaralanmalar, partneri tarafından terk edilme, beklenmeyen iş kayıpları, istenmeyen gebelikler, öngörülmemiş maddi kayıplar, kişisel ihanetler veya sevilen birinin ani ölümü bulunur. Küresel ve ekonomik anlamdaki zorunlu değişiklikler içinde ise ekonomik durgunluklar, savaş, terörist saldırılar, sağlık yardımlarında kısıntılar, vergi artışları, yetersiz ulaşım ağları sayılabilir.

Durumun kendisi kadar acı veren bir başka şey de zorunlu değişimin diğer tüm değişim süreçleri ile aynı yöntemler kullanılarak yönetilmesi gerektiğidir. Bu tür büyük değişimler hayatımızın bir noktasında hepimizin başına gelecektir; bu kaçınılmazdır. Ve bunlar şiddetli biçimde acı verebilirler. Böylesi durumlarda tercih hakkımız veya seçeneğimiz yoktur.

Elinizdeki tek seçenek, her zamanki gibi, ya durumun ve duygularınızın kurbanı olmak ya da o sörfçü gibi (Bkz. sJ) mümkün olan en olumlu yöntemi seçerek yola devam etmek, değişimi yönetmek ve başkalarına da yönetmeleri için yardım etmektir.

■ Olayları dönüştürmek

Felaket boyutundaki olumsuz olayları nasıl olumlu hale çevirebileceğinizi merak edebilirsiniz. Doğrusu şudur: Durumun kuşku götürmez fiziksel sonuçları bile olsa hâlâ seçeneğiniz vardır ve değişimi etkileyebilirsiniz. İlk şok yatıştıktan ve siz olayın tesirini değerlendirebilecek noktaya geldikten sonra söz konusu durumu tamamen farklı görmeniz ve zorunlu değişimi olumlu bir şeylere dönüştürmeyi seçmeniz pekâlâ mümkündür.

Eğer değişime direniyorsanız, ortak duygularınız kendinizi kaybettiğiniz duygusu ile ilgili olabilirler. Mesela, sağlıksız bir ilişkiyi sırf kendi başınıza kalmaktan korktuğunuz ve böylesi rahatınıza geldiği için sürdürüyorsanız; işkolik bir düzene sizi milim milim öldürdüğünü bilerek ama işin dışındaki dünyada kaybolmaktan korktuğunuz için devam ediyorsanız; doktorlarınız kalp hastalıklarının uyarı sinyalleri bulmasına rağmen içki veya sigarayı, sadece gençlik günlerinize ve yaşam tarzınıza bir veda anlamına geldiği için bırakamıyorsanız o zaman

Biraz duraksamaya

ve geleceğinizle ilgili vizyonunuzu, mevcut hedeflerinizle ilgili olarak yeniden değerlendirmeye ihtiyacınız var demektir. Şu anda nerede duruyorsunuz? İnisyatif sizin elleriniz de mi yoksa verilen talimatları mı yerine getiriyorsunuz? Şimdiki eylemleriniz 5 ya da 10 yıllık süre içindeki arzu ve beklentilerinizle uyuşuyor mu?

Unutmayın! Değişime direnmek değişimin gerçekleşmesini engellemez. Bu sadece, değişimin, sizi olmak istediğiniz yerden uzağa götürecek biçimde gerçekleşeceğini gösterir.

■ Değişimin evreleri

Radikal değişimlerden sağ salim sıyrılabilmenin bilinen beş evresi vardır. Bunlar:

İnkar ➤ Öfke ➤ Pazarlık ➤ Depresyon ➤ Kabullenme

Dramatik değişimlere ilk tepkiniz inkâr, dilsizlik, korku, şok, öfke veya gözyaşları şeklinde olabilir. Vites değiştirmenin, eyleme geçmenin ve kontrolü tekrar ele geçirmenin ve durumun kendi ritmi içinde akmanın bir yolunu bulana kadar kendinizi bir kargaşanın içinde bulabilirsiniz. Bu

zor zamanlarda gülmek iyi bir sığınak olabilir. Atasözünde olduğu gibi "Gülmek en iyi ilaçtır". Hâlâ türbülansta olduğunuzu –olay ya da duruma dahil olmak yerine direniyorsanız- duygularınızın kontrolden çıktığını veya bedeninizin asabi gerginlik sinyalleri verdiği zaman fark edebilirsiniz. Allak bullak, duygusal bakımdan bomboş veya sürekli olarak bitkin hissedebilirsiniz. Aşağıdaki belirtiler başkalarından yardım ve destek almanızın zamanının geldiğine dair işaretlerdir:

- Duygularınızı yaşamamak için hep hareket halinde olmanız gerekiyor.
- En ufak bir tahrik neticesinde kendinizi gözyaşlarına boğulmuş buluyorsunuz.
- Duygularınızı paylaşacak kimseniz yok.
- İlişkileriniz can çekişiyor veya cinsel problemleriniz oluşmaya başladı.
- Aşırı derecede sigara, alkol kullanıyor veya ilaç alıyorsunuz.
- Durmadan kaza yapıyorsunuz.
- İşyerindeki performansınız içler acısı.
- Çevrenizdekiler huysuzluğunuzdan bıkmış durumdalar.
- Uykusuzluk çekiyor ve sürekli kâbuslar görüyorsunuz.
- Bitkinlikten şikâyetçisiniz.
- Kendinizi tamamen yalnız hissediyorsunuz.

Eğer bu belirtiler sizde de varsa, tıbbi yardım almayı veya kişisel destek ağınızdaki danışmanlardan yararlanmayı düşünmenizin zamanı gelmiş demektir. (Bkz. 8. Bölüm Değişim Üstadlarını seçmek ve onlardan destek almak)

Zorunlu değişim senaryosu

Bir erkek, partnerinin başka biriyle bir ilişki yaşadığını fark ediyor. Durumla yüzleşmek onu "gerçek" hale getirmeyi ve dolayısıyla statükonun istikrarını kaybetme riskini göze almayı gerektiriyor. Bilmezden gelmekse mutsuzluğu ve şüpheleri arttırıyor ancak aldatıcı bir biçimde statükonun sürmesini sağlıyor.

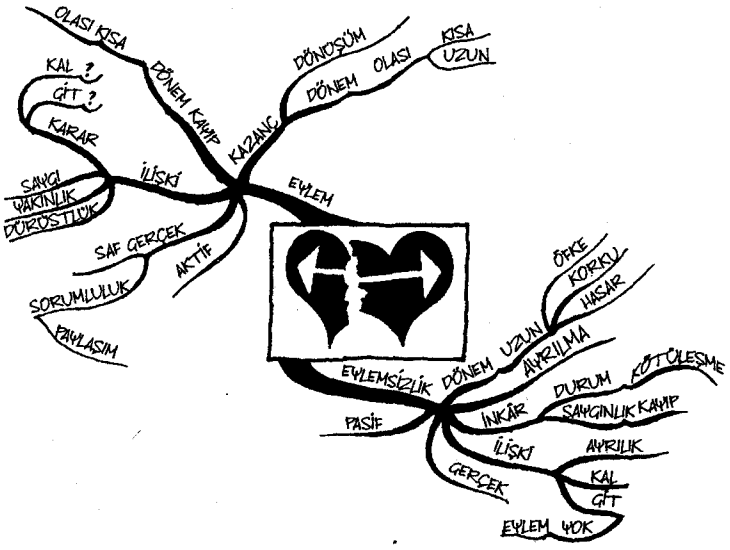
"Eylemsizlik" yaklaşımı

Eylem:	**Eylem yok.**
Potansiyel olarak:	Duyguların bastırılması. Partnere karşı olumsuz duygular, kendine saygıyı kaybetme, ilişkinin kademeli olarak ve acılı erozyonu
Sonuç:	**Değişim.** Olası kayıp. Uzun vadeli acı.

"Eylem" yaklaşımı

Eylem:	**Odak.** Tepki. Tartışma, duyguların itirafı, paylaşılan tepki.
Potansiyel olarak:	Partnere karşı değişen duygular, partnerle tartışma, ortak eylem planı –birlikte devam etme veya ayrılma konusunda anlaşma-
Sonuç:	**Değişim.** Olası kayıp. Olası kazanç. Dönüştürülebilir.

Bu iki süreç de acılı ve "iyi veya kötü" değişim içeriyor. Ama ikinci senaryo olasılıkları değil, bilinçli olarak duruma dahil olma ve kişisel tercihleri içeriyor.



Bir ilişki krizi karşısındaki zihin haritası

Radikal veya büyük çaplı değişimleri atlatabilmek için kendinize neler olduğunun ve neler hissettiğinizin farkında olmanız hayati önem taşır. Bu kitapta altı çizilen teknikler sizin geleceğinize yeniden odaklanmanıza, nihai hedefinizi düzenlemenize, çöküşünüzün son noktasında bile olsanız kaderin kurbanı olmadığınızı tam tersine kendi kaderiniz üzerinde söz sahibi olan bir Değişim Yaratıcısı olduğunuzu bilmenize olanak sağlayacaktır.

Paradoks

Değişerek
Sabit
Kal

Hareket ederek
Olduğun yerde dur

Bunların hepsi bir rüya. Yine de birkaç deneyle tetkik et. Hiçbir şey gerçek olamayacak kadar iyi değildir; eğer doğanın kuralları ile uyumlu değilse...

Michael Faraday, Notebook

5. Bölüm

Nasıl değişirsiniz?

- Dönüşüm için Buzan Gereçleri: 3. TEFCAS

Hayatınızın gidişatı içinde, onları ne kadar beklediğinize, ne kadar planladığınıza veya onlara ne kadar direndiğinize bakmaksızın değişimler meydana gelir. Aklınıza hiç gelmeyecek şekillerde ortaya çıkabilirler ve hayal edebileceğinizden çok daha harika, çok daha eğlenceli, çok daha büyüleyici, çok daha öngörülmeyen, çok daha aydınlatıcı, çok daha zenginleştirici, çok daha ödüllendirici, ama bazı durumlarda da çok daha içler acısı olabilirler.

Harekete geçmeye her karar verdiğinizde bunu izleyen eylemlerden bir şeyler öğreneceksiniz. Bu doğal ve güçlü sürecin adı TEFCAS'tır ve bizim sıradaki Dönüşüm Gerecimizdir.

Dönüşüm için Buzan Gereçleri

3. TEFCAS

TEFCAS, bedeninizin ve zihninizin izlemek zorunda olduğu, özeleştiri ve öğrenme evrelerinden oluşmaktadır. Her zaman meydana gelen bir süreçtir. Her biri hayati önem taşır, biri diğerine yol açar. Değişim süreci içindeyken bilinçli olarak bu adımları takip etmek, değişim kabiliyetinizi arzu ettiğiniz şekle dönüştürecektir. Kavramı bir kere anladıktan sonra herhangi bir durumla ilgili olarak değişim ve gelişme sürecinin neresinde bulunduğunuzu çok net bir biçimde göreceksiniz.

TEFCAS yaşamınıza uyarlanmış bilimsel bir metot olarak tanımlanabilir. Kelimeyi oluşturan altı harften her biri beynin çalışmaktan başka bir şansı olmadığını anlatan altı "kanun"u simgelemektedir. TEFCAS evrensel bir gerçek ve ispatlanmış bir fiziksel süreçtir.

TEFCAS'ın;

- Deneme (Try)
- Olay (Event)
- Geri bildirim (Feedback)
- Kontrol (Check)

- Düzeltme (Adjust)
- Başarı (Success)

Kelimelerinin İngilizce karşılıklarının baş harflerinden oluştuğunu biliyorsunuz. Ama nasıl çalışır? TEFCAS'ı, hayatınız içinde bugün ve gelecekte karşılaşacağınız karmaşık değişimlere nasıl uyarlarsınız? Cevabın ilk bölümü şu: Ne kadar karmaşık da olsa her değişim daha basit parçalara bölünebilir. Bu sizin vizyonunuzu tanımlama ve odak noktanızı uyarlama sürecinizin içinde yer alır. (Bkz. 4. Bölüm) Elde etmeye çalıştığınız şeyin ne olduğunu gerçekten tanımladıktan sonra ilk adımla başlayabilirsiniz: *Deneyerek.*

Pek çok insan arzularına ulaşmayı hiç denememiştir çünkü bir durdukları yere bakarlar bir de amaçlarının durduğu yere... Ve ikisi arasındaki büyük uçuruma odaklanırlar. Ardından da "Neye yarar ki?" diye düşünürler. Çünkü gördükleri tablo herhangi bir başarı garantisi olmadan müthiş çaba harcayacaklarıdır. Sadece 45 kilo ağırlık kaldırabilirken 135 kilo kaldırmak imkânsızmış gibi görünebilir ve siz de mecburen "Ben bunu asla yapamam" diye düşünebilirsiniz. Ama çok az halterci eğitiminin başında 135 kilo kaldırmayı başarabilmiştir. Bedenlerinde ve kaldıracakları ağırlıkta hedefledikleri değişimi *ancak azar azar, günbegün, spor* salonunda antrenman antrenman üzerine koyarak meydana getirebilmişlerdir.

■ İnanç atlayışı

Fiona, matematiğe tutkuyla bağlı hevesli ve yaratıcı bir öğretmendi. 10 yaş grubundaki çocuklardan oluşan ve matematiği asla başaramayacaklarına inanan haylaz bir sınıfa atanmıştı. Dikkatlerini çekmek ve matematiği yanına yaklaşılabilir bir konu haline getirme yolunda bir adım atabilmek için ortaya bir soru attı.

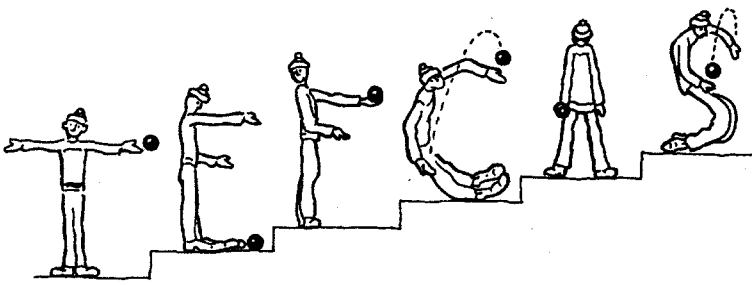
Sınıf kapısının yanında durup 9 metre kadar ötedeki pencereye bakarak öğrencilerine sordu: "Bu sınıfın bir ucundan diğerine atlayaca-

ğıma kim inanıyor?" Sınıfta şaşkınlık dolu bir sessizlik ve mutlak bir güvensizlik vardı. Bu yeni öğretmen onların tümden aptal olduklarını filan mı sanıyordu? Koro halinde cevap verdiler: "Hayır!" Sonunda bir çocuk, "Tabii ki atlayamazsınız. Tabii dünya uzun atlama şampiyonu değilseniz..." dedi.

Fiona geri adım atmadı: "Aha – ama yapabilirim" dedi, "Ve dahası var. Ben sizin de yapabileceğinize inanıyorum." Sınıfta yine mutlak bir güvensizlik rüzgârı esiyordu ama Fiona, çocukların tüm dikkatlerini üzerinde toplamayı başarmıştı. Ve sıçramaya başladı: yarım metre, bir yarım metre daha, bir daha, bir daha derken pencereye kadar geldi ve sınıfa döndü: "Gördünüz mü? Hepiniz bunu yapabilirsiniz. Matematik de bundan farksızdır. Her seferinde bir sıçrayış yapacağız –ta ki odanın diğer tarafına gidene kadar. Şimdi; benimle birlikte misiniz?" Bu kez sınıftan koro halinde "Evet" sesi yükseldi, hepsinin yüzü gülüyordu. O ilk sıçrayışla hepsi ilk adımlarını atmışlardı; Mutlak başarıya doğru ilk DENEMELERİNİ...

■ TEFCAS nasıl çalışır

TEFCAS'ın nasıl çalıştığını açıklamak için sizin Değişim Programınızın bir parçası olarak jonglörlük (çok sayıda maddeyi yere düşürmeden havada atıp tutmak) yapmaya başladığınızı farz edeceğim. Jonglörlüğün çeşitli faydaları arasında göz-el koordinasyonunu geliştirmek, fiziksel sağlığınızı olumlu yönde değiştirmek ve gerilim düzeyinizi düşürmek sayılabilir. Şimdi de benim TEFCAS'ı sizlere gayet açık bir şekilde açıklamama olanak sağlayacak.



■ Birinci adım: Deneme

Davranışlarınızda değişim (düzelme) meydana getirmek için ilk önce değişmeyi DENEME *tercihinizi* yapmalı ve bunun için *çaba* göstermelisiniz. Bu da hem fiziksel hem de zihinsel olarak amacınıza ulaşmak için *pratik* ve *aktif* adımlar atmanız demektir.

Denemenin özünde *risk* alma vardır. Örneğin jonglörlüğü öğrenirken DENEME demek ilkönce *topu* havaya *atma* seçimi için çaba göstermek demektir. Bu da hedefinize ulaşamama –topu yakalayamama- riskini göze almanız anlamına gelir.

Değişim yaratıcıları riski göze alabilen kişiler olmayı öğrenirler. Bir şeyi denediğiniz zaman, hedefinize ulaşamama (20. yüzyılın sevilen tabiriyle "çuvallama") (Bkz. sayfa 101) olasılığınız vardır. Bir Düşünce Yaratıcısı aynı zamanda çok iyi bilir ki bir hedefe denemeden ulaşmak imkânsızdır. Öğrenmenin ilk aşamalarında nihai hedefinize ulaşamamanız olasılığı epey yüksektir. Bir Düşünce Yaratıcısı telaşa kapılmadan işine devam eder; önünde bir öğrenme süreci uzanmakta olduğunu bilir ve neler olacağı hakkında bir fikre veya hipoteze sahip olarak bu deneyimin heyecanını hoş karşılar.

Keza, Düşünce Yaratıcısı denediği zaman hedefine (başarıya) ulaşma olasılığı bulunduğunu da bilir; Eğer akıllılarsa genellikle her şeyin orijinal ütopik vizyondan hafifçe döneceğini de bilirler...

Her DENEDİĞİNDE
Hedefine ulaşma yolunda
Kalan deneme sayılarından birini daha
Azaltırsın

DENEDİĞİN zaman arkası gelecektir; bir OLAYLA...

■ İkinci adım: Olay

Bir kere deneyince bir sonraki OLAY kaçınılmaz olacaktır. Bu evre, değişim süreci boyunca, tüm kontrolün sizin değil, evrenin elinde olduğu tek safhadır.

Jonglör olarak topu havaya attığınız anda fizik kuralları bir OLAY olacağını size zorla kabul ettirir: top yere inecektir. Elinize (hurra!) de inebilir yere de, kafanıza da veya partnerinizin kahve bardağının içine de... Kainat onun nereye düştüğüyle ilgilenmez ama o top mutlaka düşecektir.

Sizin bu olaya tepkinizse kendi tercihiniz doğrultusundadır. Olumsuz olabilir: "Yapamam", "Asla yapmayacağım", "Yapmam", "Çuvalladım". Olumlu bir tepki vermeyi de seçebilirsiniz tabii: "Ben öğrenme sürecindeyim", "Eğlendim", "Gelecek sefere ilerletmiş olacağım".

Yaşamda her OLAY sizi hedefinize biraz daha yaklaştırır.

Hangi tepkiyi vermeyi tercih ettiğiniz ve dolayısıyla tutumunuz bu noktada, TEFCAS sürecinde, bir sonraki etaptan yararlanıp yararlanamayacağınızı belirler. Çünkü evren sizi desteksiz bırakmayacaktır. Evren, her OLAYI takiben, gerçekler, arkadaşlar, tepkiler, başkalarının tepkileri görünüşü altında size GERİ BİLDİRİM adında bir armağan sunacaktır. Bu armağanın sizi hedefinize doğru bir adım daha yaklaştıracağını bilin.

■ Üçüncü adım: Geri bildirim

Her olaydan sonra evren sizi milyarlarca minik hediyeye boğacaktır. Bu hediyeler GERİ BİLDİRİM şeklinde olacaklar ve hayatınızın her anında size sunulacaklardır. Her olay size duyularınız aracılığıyla bilgi sağlar. Duyularınız, kendileriyle kıyaslandığında, dünyanın en karmaşık mekanik, görsel ve işitsel makinelerini komik biçimde basit ve yetersiz bırakan, bilinen evrenin en girift enstrümanlardır.

Geri bildirime bakıp bakmamayı, onu dinleyip dinlememeyi, hissedip hissetmemeyi veya koklayıp koklamamayı ya da tadıp tatmamayı tercih edebilirsiniz; çünkü bu her zaman sıkıntısız olmayabilir – ama eğer onu dikkate almayı tercih etmişseniz hedefinize her zamankinden daha fazla yaklaşacaksınız demektir.

Acemi bir jonglör olarak Geri bildirimi nasıl hissedeceksiniz? Topu havaya atıp düşmesini izlemenin sonucu olarak olağanüstü bir miktar alacaksınız. Gözleriniz topun nereye gittiğiyle ilgili trilyonlarca bilgi parçacığı alacak. Kulaklarınız topun havanın içinden geçerken çıkardığı "ıslık" sesini ve yere düşerken çıkardığı sesi duyacak. Kendi uzamsal duygunuz sizin topları atarkenki ritminiz hakkında bilgi verecek ve sizin onları ne kadar yükseğe attığınızla ilgili tahminde bulunacak. Dokunma duyunuz, topların dokusu, ağırlığı ve esnekliği, siz onları atmaya hazırlanıp elinizden bıraktığınız andaki gerilimin derecesi hakkında ince bilgiler verecek. Bedeniniz topu atmak için yöneltilen enerjinin derecesi hakkında kaslarınızla ilgili milyonlarca çeşit geri bildirimde bulunacak.

Bu nedenlerle de değişimi gerçekleştirmek için en çok yardım ve desteği alacağınız evre Geri bildirim evresi olacaktır. Birinci seçenek geri bildirimden alabileceğiniz kadar çoğunu almak ve üzerinde düşünmeyi seçmektir. İyi bir öğrenci olmak için tüm duyularınızla uyumlu olmalı, tüm gözlem ve sezgi gücünüzü kullanmalısınız.

Geri bildirimi, açık bir zihin ve cesaretle bildikleriniz ve güvendiklerinizden alın. Bu tür bir geri bildirimin kalitesi yüksek ve özellikle değerli

olacaktır. Değişimi yönetme ve etkili bir Değişim Yöneticisi olma sanatı sürekli olarak aldığınız trilyonlarca hediye ile uygun biçimde alakadar olmayı da içerir.

Geri bildirimi dikkate almayı seçtiğiniz her seferinde Hedefinize ulaşmaya daha da yakınlaşacaksınız.

Bir değişim üstadı aynı zamanda bir öğrenme üstadıdır. Beyni ve onun potansiyelini, tasarlandığı biçimde, en üst sınırına kadar kullanmayı öğrenmeye çabalar.

Leonardo da Vinci hayattaki amacının duyularını geliştirmek olduğunu söylemişti. Öyle de yaptı. Bunu yaparken de evrenden, diğer insanlardan neredeyse sonsuz derecede daha fazla bilgi (geri bildirim) almayı başardı. Siz de Leonardo'nun yaptığını yapabilirsiniz.

Geri bildirimin talimatlarına uymadan evvel, verilen bilginin tamamen ve uygun bir biçimde anlaşıldığını garanti altına almak için KONTROL ETMEK çok önemlidir.

■ Dördüncü adım: Kontrol

Beyniniz, evrenin sizin için cömertçe sağladığı bilgileri topladığında bu geri bildirimi bilinç ve bilinçaltı düzeyde KONTROL EDECEKTİR.

İşte bu evre sizin dikkate alacağınız geri bildirimin derecesine karar verme özgürlüğüne sahip olduğunuz evredir. (Kendinizden, arkadaşlarınızdan, ailenizden ve diğerlerinden aldığınız) Bu bilgilerin üstünü örtme ya da görmezden gelme veya daha detaylı, daha duyarlı, daha mantıklı ve daha yaratıcı bir şekilde analiz etme seçeneği size ait.

Bu evrede kendinizle ne kadar dürüst ve yapıcı olabilirseniz amacınıza ulaşma olasılığınız da o kadar artar. "Yapıcı" kelimesinin altını çizmekte yarar var. Kendi kendiyle konuşmanın düşünme tarzınızı, tutumunuzu ve başarı olasılığınızı ne kadar etkileyeceğini daha sonra araş-

tıracağız. Bu kendinizi azarlamak için bir fırsat değildir. Aksine başarı arayışınızı sürdürmeniz için kendinizi olumlu anlamda yüreklendirmeniz gereken bir evredesiniz.

Yaptığı analizle gerçek performansınızı (jonglörlükteki) öncekilerle kıyas eden beyniniz süper mantıklı, süper matematiksel bir hal alarak bir sonraki kaçınılmaz adıma erişecektir.

Hareketlerinizin sonuçlarını dürüstçe KONTROL ettiğiniz her seferinde amacınıza ulaşmak için ihtiyacınız olanları açık seçik göreceksiniz.

Nitekim beyninizin değişmekten başka bir şansı yoktur – yapacağı bir şey olmadığı için geri bildirim temelinde tepkisini DÜZENLEYECEKTİR.

■ Beşinci adım: Düzenleme

Nasıl düzenleme yaparsınız? Düzeltme büyük bir kişisel özgürlük evresidir ve arzu ve motivasyon düzeylerinizle yakından ilgilidir. Değişim için arzu düzeyiniz ve düzeltme yapacağınız yöntemler, nihai amacınıza ulaşmanızı önemli ölçüde etkileyecektir. Daha fazla beceri ve daha fazla etkinlikle düzeltmeler yapabilmenize yardımcı olması için önceki tecrübelerinizi ve kişisel Değişim Üstadları (Bkz. 8. Bölüm) ağınızdan gelen girdileri ve meydana getirmeye çalıştığınız değişimle ilgili kitapları, profesyonel danışmanları, kütüphaneleri, arkadaşları, dergileri, klüpleri, videoları ve tüm diğer bilgi kaynaklarını yeniden gözden geçirmek isteyebilirsiniz.

1. Jonglörlükte başarılı olmak için arzunuz azsa bu evrede gelişmenizdeki eksikliğin asap bozucu olduğuna karar verebilir ve jonglörlüğü derhal bırakabilirsiniz.
2. Eğer başarı arzunuz yüksekse, başarıya ulaşma olasılığınızı kuv-

vetlendirmek için atışlarınızı, duruşunuzu, pozisyonunuzu veya toplarınızın ağırlıklarını değiştirebilirsiniz.

3. Yeniden odaklandığınızda, jonglörlüğü öğrenmenin artık uygun bir amaç olmadığını çünkü örneğin, bir takım oyununda yer alma gereksiniminizin daha öncelikli olduğunu fark ederseniz hedefinizi düzeltebilir ve jonglörlük yerine futbol öğrenmeye karar verebilirsiniz.

Üçüncü seçeneğe dikkat etmelisiniz. Yönünüzü değiştirmeye karar vermeden evvel, önceki geri bildirimleri dürüstçe kontrol ettiğinizden emin olun. İlan edilen neden gerçekten de karara etken midir yoksa itiraf etmek istemediğiniz başka bir şey mi var?

Kesin olan tek şey sizin düzeltme yapmanız gerektiğidir. Çünkü bundan başka çıkar yol yoktur. Düzeltme yapmayacağınıza karar verseniz bile, davranışınızı değişmemek yönünde daha büyük bir katılığa doğru düzelterek yine de düzeltme yapmış olacaksınız. Dolayısıyla da değişmiş olacaksınız!

Hareketlerinizi her düzelttiğinizde
Ve başarıya olan arzunuzu her arttırdığınızda
Aynı anda, amacınıza ulaşmadaki
Olasılığınızı da arttırıyorsunuz.

Bu beş adım sizi nereye götürüyor? Hedefinize ulaşmanın ya da daha çok arzu ettiğiniz bir değişime doğru başlayan yolculuğunuzdaki yeni adımın kaçınılmaz BAŞARISINA.

■ Altıncı adım: Başarı

Bu nedenle altıncı ve son etabınız, BAŞARI. Burada başarının çeşitli düzeylerinden bahsediyoruz. Jonglörlüğe ilk başladığınızda tek bir topu ya-

kalamanızı başarı sayabilirsiniz, ancak nihai amacınız olan sekiz topla jonglörlük öğreniminizin çeşitli etaplarından geçtikçe hedefleriniz de büyüyecektir. Eğer uygun şekilde öğreniyorsanız TEFCAS sürecine dikkat ediyorsanız derece derece ve istikrarlı şekilde ilerleme kaydeder, nihai amacınıza doğru daha fazla yaklaşırsınız. TEFCAS dönem dönem tekrarlanacak bir spiraldir, pek çok başarının içinden geçerek sizi nihai amacınıza ulaştırır.

Eğer uygun olmayan şekilde öğrenmeye çalışıyor, geri bildirimleri dinlemiyor ve dolayısıyla yeterince kontrol etmiyor ve düzeltme yapmıyorsanız deneme ve onu izleyen olay safhasının ötesine geçemezsiniz. Bu yüzden de amacınıza ulaşmanız çok daha uzun süre alacaktır, hatta oraya hiç varamayabilirsiniz bile...

Unutmayın, TEFCAS bir başlangıç ve bitiş noktası olan düz bir çizgi değildir, devamlı bir spiraldir.

■ TEFCAS'la öğrenme

Bebeklikten çocukluğa kadar insan hayatında meydana gelen değişimler tam anlamıyla şaşırtıcıdır ve yetişkinler olarak biz bu erken devrelerdeki davranış, motivasyon ve azmi gözlemleyerek çok şey öğrenebiliriz. Bebekler değişimi özellikle severler ve onun nihai aracılarıdırlar.

Her anne baba bilir ki bir çocuk yürümeyi ya da konuşmayı öğenirken tek bir kelimeden tam bir cümleye ya da tek bir adımdan güvenli biçimde yürüyüşe geçme arasında nadiren ani bir sıçrama olur. Onun yerine derece derece gerçekleşen bir özümseme ve güven tesisi süreci bulunur. Çocuklar TEFCAS'in hareketli halidirler; kendilerini çevreleyen geri bildirimlerden bir şeyler öğrenmeye ve korkusuzca bir sonraki tecrübeyle başa çıkmaya her zaman hazırdırlar.

İlk adımlar (Deneme) genellikle ilk düşmeye (olay) yol açar. Gözyaşları ve korkular süratle emeklemenin güvenli evresine ve öğrenme pla-

tosuna (kontrol) geri çekilmeyi tetikler (geri bildirim). Bu durum çocuk kavramsal becerilerini (düzeltme) pratik kullanıma (başarı) açmaya hazır olana kadar sürer. Düşünce ve gerçek arasındaki uçurumlar deneyim ve güven arttıkça büyür. Aynı şekilde, yeni konuşmaya başlayan ve bir-iki kelime öğrenmiş bir çocuk yorulduğu veya dikkatleri üzerine çekmek istediği zamanlarda "bebek konuşması"na geri döner. Bazen, ileriye doğru hareket çok fazladır. Uyku ve geri çekilmenin ağır bastığı bir nadas dönemi doğal sınırları zorlamaktan çok daha değerlidir. Ve bütünleşme ile öğrenmenin pekiştiği zamanlar bu sessiz evrelerdir.

Eninde sonunda rahatsızlık periyodunun üstesinden gelinmese bizler yürümeyi asla öğrenemezdik. Ama şaşırtıcı olarak yürümeyi öğreniyoruz. Deniyoruz, deniyoruz ve yine deniyoruz –ve dolayısıyla dünya hakkındaki deneyimimiz artıyor. Değişim için sonsuz bir kapasitemiz var – yeter ki onu kucaklamaya hazır olalım.

Bu süreç hayat boyu sürüyor. Bizler sınırsız biçimde karmaşık varlıklarız. Yetişkinler bile evreler halinde öğreniyor – öğrenme eğrileri bir inip bir çıkarak TEFCAS sürecini izliyor. Yetişkinler de durgun dönemler geçiriyor veya geriye gidiyormuş gibi görünebiliyorlar. Yeni edindiğimiz bilgileri ve kendimizi (ve dünyayı) anlamamızı özümsememiz zaman alıyor. Ancak ondan sonra ivme kazanıyor ve bir sonraki adıma başlamak için ileri doğru hareket etmeye hazır oluyoruz.

■ Vizyonu besleme

Elizabeth 40'lı yaşlarının başlarındayken uzun zamandır istediği bir şeyi gerçekleştirmek için adım atmaya karar verdi. Kendi bahçıvanlık şirketini kurmak için hemşirelik kariyerini bıraktı. Bitkiler konusunda çok bereketli elleri vardı ve bahçe tasarımı onun için bir tutkuydu. Ancak doğuştan tüccar değildi. Kalifiye bir tasarımcı olarak tam bir eğitim almak için epey para harcadı ve şimdi gittiği kursu bitirmek için daha bir yılı varken, müşteri bulma konusuna odaklandı. Tüm doğru

şeyleri yaptığına inanıyordu –pazarlama broşürlerini dağıtmış, telefon görüşmeleri yapmış, iş dünyasının önde gelenlerini izlemişti ama hâlâ hiç müşterisi yoktu. Bir umutsuzluk anında yakın bir arkadaşını aradı.

"Yaptığım her şey hiçbir yere gitmiyor. Denemediğim için değil; denedim. Sonuç? Hiçbir şey! Vaktimi ziyan ediyormuşum gibi hissediyorum. Haftalarca denemenin sonunda giderek azalan kaynaklar, giderek düşen motivasyon ve giderek artan bir umutsuzluk. Panik olmaya başladığımı fark ediyorum. Aldığım bütün eğitim boşa giderse ne olacak? Duygularımın olumsuz ve aşağı doğru gittiğini hissedebiliyorum. Dahası da var; sırtım berbat durumda, bu yüzden artık çalışamıyorum da...

Elizabeth o zamanlar TEFCAS kavramına aşina değildi. Ortaya koyduğu çabanın düzeyi ve yaşadığı kişisel rahatsızlık yüzünden TEFCAS sürecinde nerede olduğunu da yanlış değerlendiriyordu. Başarının yakınına gelmiş olması gerektiğini düşünüyordu ama hala, ihtiyacı olduğunu fark etmediği bilgiler kazandığı geri bildirim safhasındaydı.

Elizabeth'in durumu gösteriyor ki, Deneme her zaman, hemen fark edilebilen ve hızlı gelişen bir Olaya yol açmayabilir. Geri bildirimi ona "istediği olayı elde etmek için denemeyi sürdürmesini" söylemektedir.

Elizabeth arkadaşıyla konuşarak geri bildirimini kontrol eder. Arkadaşı aslında olumsuz bir sonuç almadığına sadece istediği sonuca –henüz- ulaşamadığına dikkat çeker. Perspektifini düzeltmesi gerekmektedir. Yeni iş hayatının bu anahtar etabında öğrendiği en değerli ders, yeni müşteriler kazanmanın zaman alabileceği gerçeğidir.

Sonuçta Elizabeth yaklaşımını düzeltir; sadece önceki ipuçları ile yeniden temas kurmakla kalmaz, aynı zamanda yenilerini de izleme gücü kazanır. Sonuç: o haftanın sonuna kadar üç yeni müşteri ile anlaşma yapmaya yaklaşır. Onbeş günün sonunda bu üçünden ikisi ile anlaşma imzalamıştır. Sonuç: Zor kazanılmış, gerçekçi, istikrarlı büyüme. Gerçek başarı ve yenilenmiş pozitif enerji.

TEFCAS, Elizabeth'e yeni işinin ticari gerçeklerini anlamayı, iş geliştirmenin devam eden sürecinin bir parçası olarak yeni müşteriler edinme konusunda denemeye devam etmeyi öğretmiştir.

Elizabeth'in deneyimi aynı zamanda kişisel yol göstericilerin ve Değişim Üstadları'nın değerini de göstermektedir. Umutsuzluğa kapıldığımız zamanlarda hepimiz vizyonumuzun gerçekçiliğini, onu dışarıdan besleyerek yoklamak zorundayız.

Aksiyon noktası

Bir *an durup şu anda geçerli amacınızı veya vizyonunuzu düşünün.* TEFCAS sürecinin neresindesiniz? Sonuç alamadığınız için cesaretiniz kırılmış gibi mi hissediyorsunuz? Eğer öyleyse geri bildiriminizi kontrol ettiniz mi? Arkadaşlarınız veya diğer danışmanlarınıza dürüst fikirlerini sordunuz mu? Yaklaşımınızı düzeltmeniz ve yeniden denemeniz gerekiyor mu?

■ Kendi içinde bir amaç olarak başarı

Hedefe giden yolumuzun üzerindeki her geçici başarı size coşkulu bir kazanç duygusu yaşatabilir. O anın keyfini çıkarın ve değerini bilin; bunu hak ettiniz. Bu sizi, devam etmekte olan olumlu değişim arayışlarınız sırasında nihai hedefinizi yeniden gözden geçirirken daha büyük *adımlar atmaya teşvik edecektir.*

Ancak burada bir uyarı gerekiyor. Devam etmekte olan bir değişim sürecinde, fark edilmeden geçilme tehlikesi bulunan bir an vardır. Önce meydana çıkarmaya sonra da başarmaya karar verdiğiniz olumlu değişim sırasında karşı karşıya kalabileceğiniz en büyük tehlike, bu geçici başarılarla kendi başınızı döndürüp denemeyi bırakmanız, durağan hale geçmeniz ve kendi ışığınızla kendi gözlerinizin kamaşmasıdır. Bu du-

rumda tabii ki kayıtsız davranmaya başlamanız ve göreceli olarak daha az hareketli bir duruma geçmeniz imkân dahilindedir.

Fizik kurallarına göre, duran bir cismi hareket ettirmenin, hareket halindeki bir cismin hareketini devam ettirmekten çok daha fazla enerji gerektirdiğini biliyoruz. Bu nedenle, zafer anlarınızda durmamanız gerektiğini, bunun, gelecekte meydana getireceğiniz değişimlerin olasılığını azaltacağını aklınızdan çıkarmayın.

■ Olumsuz hedeflerden kaçının

Hedefinize ulaşmak dendiğinde kulağa, her zaman olumlu bir şeyden bahsediliyormuş gibi gelebilir. Ve TEFCAS da kaçınılmaz bir süreç olduğundan kazandığınız her şeyin iyi olduğunu düşünme yanılgısına düşebilirsiniz. Aman dikkat! Başarınız bilmeden cazibesine kapıldığınız tehlikeli bir bataklık da olabilir. Nasıl mı?

Arzu ettiğiniz değişim aslında size zarar verecek ya da yaralayacak bir değişim olabilir. Ve böyle bir durumda, bu olumsuz değişimi meydana çıkarmaktaki başarınız sizi erdemsiz bir spirale –çukurun ta dibine- doğru götürebilir. Böyle uygunsuz hedefler, insanın suistimal edildiği bir ilişkiyi sürdürmesine, bir suçu başarıyla üstlenmesine, başka bir insana kasti olarak zarar vermesine, olumsuz alışkanlıklara geri dönmesine neden olabilir.

Bu yüzden de başarı hedefiniz içinde öyle bir amaç barındırmalıdır ki ortaya çıkaracağınız değişim açıkça kendi lehinize olsun; aksi halde olumsuzluğa doğru inen bir spiralin kaygan eğimlerinde tuzağa düşmeniz işten bile değildir.

■ TEFCAS içindeki seçenek

Madem TEFCAS kaçınılmaz bir durum o zaman bu kaçınılmaz olaylar içinde tercih nerede söz konusu olabilir?

Cevap: Her yerde!

Bedeninizi dünyanın çekirdeğine doğru çekerek dünyanın üzerinde durabilmenizi sağlayan yerçekimini düşünün. Bu sizin gezegenin bir noktasına yapışıp kalmış hareketsiz bir protoplazma kabarcığı olmanız anlamına mı geliyor? Hayır! Yerçekiminin gücü sizi özgür kılıyor. Yeryüzünden uzayın derinliklerine fırlamış ve orada dolaşan dev bir serseri cisim olmak yerine size hareket etme, koşma, dans etme, atletizm yapma, oynama, ağaçlara ve dağlara tırmanma, nehirlerde ve okyanuslarda yüzme seçenekleri tanıyor. Yerçekimi ile demirlisiniz ama aynı zamanda sınırsız biçimde özgürsünüz de... Aynı şey TEFCAS için de geçerli. Tabii ki aynı şekilde yerçekimi kuralları doğrultusunda.

Bir Değişim Düşünürü olarak ilk olarak denemek ya da denememek seçenekleriniz var, tabii denemeyi ne sıklıkta sürdüreceğinizi de siz seçebilirsiniz. İyi bir Değişim Düşünürü ortalama bir insandan daha çok deneme yapar. Büyük dehaların mabetleri, pek çok şeyi diğerlerine nazaran bir çok defalar denemiş ama isimleri o kadar büyüyememiş insanlarla doludur. Onları sonunda yaptıkları keşiflere götüren işte bu denemeye devam etme istekleridir. Ampulü icat edene kadar 6000'den fazla deneme yapan Thomas Edison'un hikâyesi buna bir kanıttır.

TEFCAS süreci sizi, bir yandan değişimin kaçınılmazlığının altını çizerken diğer yandan güvence veren bir gerçek ve değişim zarfına sokar. Bu bütünlük içinde olağandışı bir seçim özgürlüğünüz vardır. Eğer TEFCAS'la oynama bilimini ve sanatını kendi lehinize olacak şekilde öğrenirseniz meydana getirdiğiniz değişimler her zaman arzu etikleriniz olacaktır.

Burada, evrenin ve beyninizin sizi, içine girdiğiniz her şeyi başarmaya yönlendirdiğini ve bu konuda rehberlik etmek için birlikte hareket ettiklerini hatırlatmak paha biçilmeyecek kadar değerli. Yaşamınızdaki değişimlere hazırlanırken beyninizin değişimle başa çıkmaya mecbur

olduğunu bilmek son derece rahatlatıcıdır. Bir Değişim Düşünürü olarak siz, sürekli devam eden değişim sürecinde aynı zamanda bir başarı aracısınız.

TEFCAS günlük hayatın her yüzünde değişimle başa çıkmak için bir gereçtir.

■ "Başarısızlığı" yeniden yorumlama

Burada "başarısızlık" için yeni bir kelime gerekiyor çünkü pek çok insanın, seçtikleri yolda yürümeye başladıktan hemen sonra daha önceden tasarladıkları sonuçlara ulaşamazlarsa, cesaretleri kırılıyor veya motivasyonlarını kaybedip saldırgan olabiliyorlar. "Başarısızlık" basit anlamıyla bir olayın veya geri bildirimin yanlış analiz edilmesinin sonucudur. Olay nihai hedefle aynı şey değildir; o hedefe ulaşma yolunda gerekli bir adımdır. Başarısızlık da gerçekte başarıdır. Çünkü denediğiniz her sefer başarısızlık riskini de alırsınız, denemeden başarmak mümkün değildir. Sonuçlanan her olay size geri bildirim verir. Bu yüzden de her olay, daha bilgili bir değişim meydana getirme yolunda bir bilgi kavşağıdır.

TEFCAS olayın sonucunu her ne şekilde olursa olsun kabullenmeniz için size cesaretlendirir. Evrenden gelen geri bildirim hediyelerini kabul etmenize ve sonra da mümkün olan en kısa zamanda olumlu bir değişim meydana getirmekle başa çıkmanıza yardım eder.

■ TEFCAS eylemde

İsmi, Charles Darwin'in araştırma ve keşifler yapmak için dünya turuna çıktığı geminin adına ithafen konulan "2004 Beagle 2"nin misyonu TEFCAS için mükemmel bir örnek oluşturur. Basın tarafından genellikle "başarısız" olarak adlandırılan Profesör Colin Pillinger'in Beagle'ı

Mars'a indirme projesi gerçekte gelecekteki Mars çalışmalarına sayısız faydalar ve geri bildirimler sağlayan büyük bir başarıdır.

Profesör Pillinger hakkında her şey: parlak zekâsı, hevesi, kararlılığı ve girişimci ruhu onu devrimci bir Değişim Düşünürü ve Değişim Yaratıcısı olduğunu düşündürüyordu. Önceki bilimsel başarıları hakkında son derece açık yürekliydi. "Her seferinde iki çözümü birbirine karıştırdım, sonuçlar havaya uçtu ve tavanın her tarafında sona erdi" 2002 yılında Observer'dan Robin McKie'ye böyle demişti. Yine de denemeye devam etti ve birbirini izleyen olayların bir sonucu olarak ilk geri bildirimini güvertedeyken aldı. Tekniklerini kontrol edip düzeltti. Başarısının bir kanıtı olarak İngiltere'deki Açık Üniversite'nin Gezegen Bilimleri bölümünde profesörlüğe başladı. Başka bir dünyaya ulaşmak için İngiliz yapımı ilk objeyi Beagle 2'de yarattı.

Ta başlangıçtan beri Beagle 2 projesi engel üstüne engel ve yine engellerle karşılaştı. Pillinger ayrıntılara çok dikkat ediyordu, esnekti, şaşırtıcı biçimde yaratıcıydı ve projesini büyük bir başarıyla yönetiyordu. Başlarda proje için gereken maddi kaynaklarının çoğunu kendisi karşılıyor, paranın bir kısmı da sanat dünyasının ünlü müzisyenlerinden geliyordu.

Hedef, gezegeni izlemesi ve fotoğraflaması için bir uzay aracını Mars'ın yörüngesine sokmaktı. Projeye son anda küçük bir çıkarma gemisi de eklendi; küçük Beagle hem bir uydu hem de ikincil bir uzay gemisiydi. 2003 yılının Noel gününde gemi kaybolduğunda Beagle 2 projesi yüzde 90 başarıya ulaşmış durumdaydı.

Colin Pillinger'in her aksiliğe karşı her tepkisi yaratıcı bir biçimde bulmaya ve çözmeye yönelikti. "Aşılamaz" koşullarda göreveni yerine getirme konusunda yüzde 100 başarılıydı, çıkarma gemisinin uzay aracından kusursuz şekilde ayrılması konusunda yüzde 100 başarılıydı, geminin mükemmel biçimde işler bir halde Mars'ın yörüngesine oturtulması konusunda yüzde 100 başarılıydı. Daha sonra çıkarma gemisini Mars'ın yüzeyine doğru yönlendirdi –hem de kusursuzca- ama

gemi birden yok oluverdi. Büyük ihtimalle kimsenin öngöremediği bir krater çukuruna düşmüştü. Basın ve bazı yetkililer tarafından haksızca "başarısızlık" olarak nitelendirilen bu girişim başka ölçütlerde açık seçik ve şaşırtıcı bir başarıydı.

Beagle 2'nin bulunamaması ihtimalinin giderek artmasına rağmen Pillinger umudunu hâlâ koruyordu, övgüler yağdırarak ve cesaret aşılayarak Amerikalılara, "Spirit"i indirmeye yönelik ortak çabalarında yardım etmeye çalışıyordu. Görevin yüzde 90'ının çok başarılı olduğunun ısrarla altını çizmeye devam etmesi boşuna değildi. Beagle'ı taşıyan uydu sonraki iki yıl boyunca Mars'ın yörüngesinde dönmeye devam etti ve dünyaya yeni bir çığır açan fotoğraflar gönderdi. Bu fotoğraflar aynı zamanda Mars'ta su bulunduğunu çok net bir biçimde teyit ediyorlardı. Bu da Mars'ta bir zamanlar yaşam olduğuna dair olasılığı kuvvetlendiriyordu.

26 Ocak 2004'te Pillinger yeniden denemeye hazırdı. Şöyle diyordu: "Araştırmamızda bir sonraki aşamaya geçmiş bulunuyoruz... Kendimizi Beagle 2'yi bir herhangi bir şekil veya formda yeniden uçurmaya adadık." Beagle projesinin sadece 45 milyon dolara mal olduğunun, bu maliyete uzay gemisinin fırlatıldığını ve kayda değer bir başarıya ulaşıldığının altını çizdi. Beagle 2'nin Mars'ın yörüngesine ulaştığını, uydudan ayrıldığını, yüzeye indiğini ve dolayısıyla hâlâ bulunabileceğini ve zararın tazmin edilebileceğini göstermek için geri bildirimin tüm gücünü kullandı. Ve şöyle devam etti: "Beagle 2'nin ne kadar ileri gittiğini bilmek zorundayız. Çünkü böylece görevin hangi kısımlarını ayrıntılı biçimde tekrar çalışmamız gerekmediğini bilmeye ihtiyacımız var." Doğru geri bildirim alabilmek ve kontrol ederek gelecekteki başarıya yönelik gerekli düzeltmeleri yapmak için olayın sonuçlarını bilmek istiyordu. Davranışı tam bir TEFCAS eylemi idi. Çalışması bir işbirliğinin ürünüydü ve nesiller boyu sürecek ileriki araştırmalara temel oluşturacak nitelikteydi. İnsan ırkının ve uzay araştırmalarının tarihini değiştirmeyi başardı ve bunu kusursuz bir olumlu düşünce tarzıyla yaptı.

2. KISIM

Değişimi Kucaklamak

Vizyonunuz ancak kalbinizin içine baktığınız zaman netleşir. Dışarıdan bakanlar hayal görürler; içerden bakanlar uyanırlar.

Carl Gustav Jung

6. Bölüm

Kendini algılama: Dünyanızı nasıl değiştirirsiniz?

- Dönüşüm için Buzan Gereçleri: 4. Zihin haritaları
- Zihin Haritası nedir?
- Zihin Haritasının açıklamalarını nasıl okur ve uygularsınız

Bu bölüm size, öğrenme ve kişisel keşif için karşılaşabileceğiniz en güçlü gereçlerden birini tanıtacak. Bu teknik, değişimi seçmenize, değişim sürecini yönetmenize ve gerçekleştiklerinde değişimleri kucaklamanıza yardımcı olacak dönüşüm süreçleri ile değişimin yaşamın bir gerekliliği olduğunu ve istediğiniz türde bir hayatı yaşamayı seçebileceğiniz fikrini birleştiriyor.

Bu süreçleri nasıl birleştiririz? Zihin Haritaları adını verdiğimiz olağanüstü ve dinamik değişim gereçlerini kullanmayı öğrenerek. Zihin Haritaları, büyüleyici zihninizin gerçek potansiyelinin ve hep olmak istediğinize ulaşmanızı sağlayacak anahtardır.

■ Zihin Haritaları nedir?

Bir Zihin Haritası beyin hücresi şeklinde ve stilinde çizilir. Gerçeğinde de olduğu gibi en fazla verimlilikte çalışması için beyni teşvik etmek üzere tasarlanmış bir gereçtir.

Önceki yayınlarımdan biri olan Zihin Haritaları Kitabı'nda, doğadaki ağaçların, bitkilerin, yaprakların ve hücrelerin fotografik imajlarını kullanarak Doğal Mimari kavramını araştırmıştım. Bu olağanüstü yapılar şaşırtıcı ve büyüleyiciydi. Onları bir yaprağın damarlarına veya bir ağacın dallarına her baktığımızda görebiliriz; onlar doğanın Zihin Haritaları'dırlar. Beyin hücrelerinin şekillerini taklit ederler ve bizlerin de yaratılış ve birbirimizle bağlantı kurma yollarımızı yansıtırlar. Doğanın daima değişim içinde olduğunu ve yenilenme kapasitesinin olağanüstü olduğunu net bir şekilde hatırlatırlar. Buna her gün dünyanın dönüşüyle ve mevsimlerin değişimi ile tanık oluruz.

Etkili bir Zihin Haritası çok boyutlu ve genellikle karmaşık olan değişim sürecini açık ve dinamik bir şekilde aydınlatır. Başarılı bir Zihin Haritası hem görüntü (sizin vizyonunuz) hem de görüntülemedir, içinde sizin hayal gücünüzün yapıcı gücü ile yürütülen ilave görüntülerle bir resmin gücünü 1000 kelimeden daha fazlasına katlar. (Eski bir ata-

sözü, "Bir resim 1000 kelime değerindedir" der.) Hayal gücünüzü olumlu davranışlarla birleştirin ve değişim sürecinin ateşini yakmaya başlayın.

Kitaplarımla daha önceden tanışmış olanlarınızın bildiği gibi ben Zihin Haritaları kavramını ilk olarak, öğrencilik yıllarımda işe yarar şekilde not tutma uğraşı verdiğim zamanlarda bir öğrenme ve hafıza gereci olarak geliştirmiştim. Olağanüstü deneyimim ve ardından gelen kişisel başarı beni, Zihin Haritaları'nın kişisel dönüşüm için güçlü bir gereç ve kendi doğal yeteneklerimizi keşfedebilmemiz için bir yol olarak geliştirilebileceğini anlamama yol açtı. Bir vizyonum ve isteğim vardı: Zihin Haritaları'nın, bireyleri, iş dünyasının düşünürlerini ve eğitimcilerin bir neslini etkileyecek bir katalizör olması. Otuz yıl sonra, Değişim Düşünürlerinden oluşan bir dünya sınıfının giderek büyüyen ağının destek ve coşkusuyla, dünyanın dört bir yanından insanların yaşam yürüyüşlerinin her düzeyinde, potansiyellerini etkin kılmak ve kişisel değişimlerini gerçekleştirmek için Zihin Haritaları kullanmaları benim için uçsuz bucaksız bir keyif ve tatmin kaynağı.

Değişim için Zihin Haritaları, inisyatifi ele almaktan çok talimatları dinlediğimizi hissettiğimiz zamanlarda bile kendi geleceklerimizi etkileme yeteneğimiz olduğunun bilincinde olarak bize kendimizi gösterir ve değişimi güvenle kucaklamamıza olanak tanır.

Zihin Haritaları işe yarar çünkü kavram zaten tanıdıktır. Bu yöntem bizim düşünme biçimimize ayna tutar ve kendimizi kendimize gösterme konusunda başarı sağlar.

Bir Zihin Haritası, gerçek yaratıcı özünüze kılavuzluk ederek aşağıdaki noktaları açıkça görmenizi sağlar:

Neredesiniz	Problemleriniz, rüyalarınız, istekleriniz ve idealleriniz
Kimsiniz	Eşsiz yetenekleriniz –evde, işte, boş zamanlarınızda ve ilişkilerinizde
Kendinizi nasıl görüyorsunuz	Gerçek kendinizi ve gelecek için vizyonunuzu açığa çıkarma
Dünyayı nasıl görüyorsunuz	Başkalarıyla ilişkileriniz ve onların sizi nasıl gördükleri hakkında düşündükleriniz
Ne istiyorsunuz	Kendiniz için, başkaları için, bugün için, gelecek için

VE

Oraya nasıl ulaşırsınız!

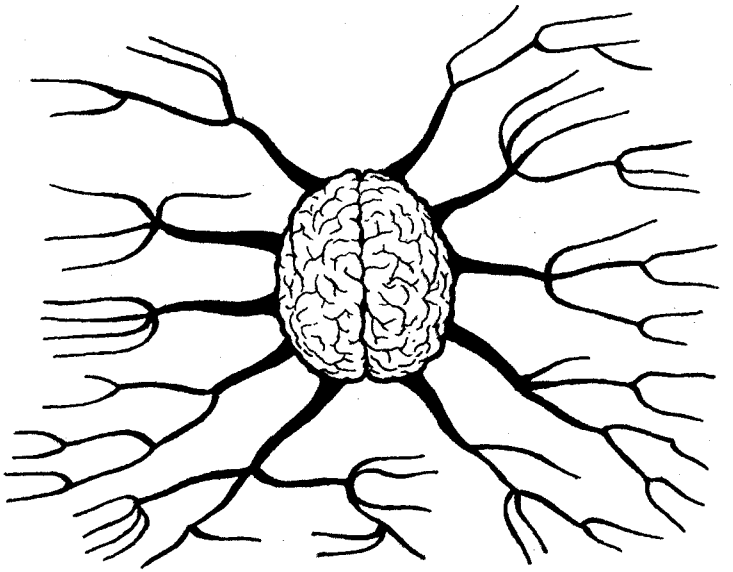
Bir Zihin Haritası vizyonunuzu gözden geçirmenize, değişimi üstlenmenize ve gerçekleştirmenize olanak tanır.

Zihin Haritaları'nın neden bu kadar etkili olduğunu anlamak için ilk olarak beynin düşünce ve hatırlama tarzıyla ilgili daha fazla şeyi anlamanız gerekir.

■ Radyant (Parlak) Düşünce mucizesi

Radyant Düşünce beynin çalışma biçimini yansıtır. Beynin görüntüler veya anahtar kelimelerdeki merkezi noktalardan düşündüğü gerçeğinden hareketle, beynin iç işleyişinin temel ifadesidir.

Beyin çizgisel, kesin, tek renkli, monoton yöntemlerle düşünmez. Bunların hepsi değişim olasılığını düşüren katı davranışlara sevk eder. Beyin çoğul, radyant yöntemlerle düşünür. Radyant Düşünceler aynen bir ağacın veya yıldızın parçaları gibi ya da Karla kaplı bir dağın zirvesinden akan nehirler gibi veya kalpten çıkan kan damarları gibi dışarıya doğru ışık saçar.



Beyniniz eğer onu doğru kullanırsanız, sayısız yıldız, güneş sistemi, galaksi ve kafanızın içinde düşünce evrenleri yaratma yeteneğine sahiptir. Basitçe anlatmak gerekirse Zihin Haritası, beyninizin düşünme yöntemleriyle ilgili harici bir manifestodur. İçerde olan biteni dışarıya yansıtan bir aynadır.

Eğer bir Değişim Düşünürü olmak istiyorsanız beyninizi uyumlu biçimde besleyecek şekilde bilinçli düşünmeye başlamalısınız. Yani onun doğal halinde nasıl işlediğine ayna tutarak.

Radyant Düşünce egzersizi

Şimdi size zihninizin gücünü göstereceğim. Sizden bir parça bilgiye ulaşmanızı ve onu çağırdığınız zaman ne olduğunu kontrol etmenizi isteyeceğim.

Sizden ulaşmanızı istediğim bilgi parçası

NELSON MANDELA

Siz kelimeleri söylediğimi duymadınız ama yine de şimdi kontrol edelim:

NE buldunuz?
Ne kadar ÇABUK buldunuz?
Bir GÖRÜNTÜ gördünüz mü?
İçinde RENK var mıydı?
Ortaya çıkmadan önce NEREDEYDİ?

Muhtemeldir ki zihninizin gözünde derhal Güney Afrika'nın eski ve karizmatik devlet başkanının GÖRÜNTÜSÜ belirdi. Aynı zamanda RENK de görmüş veya o döneme ait bir MÜZİK de duymuş olabilirsiniz. Görüntü birdenbire ortaya çıkmış olmalı. Zihninizde sadece yazılı kelimeyle kalmamışsınızdır. Aynen yorumlamak için kelimeleri duymaya ihtiyacınız olmadığı gibi.

Bu da gösteriyor ki hepimiz (her erkek, her dişi, her ulustan, her dilden, her ırktan) çağrışım yaptığında ışık saçan görüntülerle düşünüyoruz. İşte bu gerçek, bu egzersizin, hepimizin düşünce biçimlerinin ve Zihin Haritaları'nın temelini oluşturuyor.

Beyniniz, trilyonlarca dosyanın bulunduğu veri tabanından anında görüntüler bulup getirme gücüne ve yeteneğine sahiptir. Görüntüler arasında derhal çağrışımlar yapma ve onları diğer etkenlerle alakalandırma yeteneğine de sahiptir. Bu yüzden de düşüncesini değişen herhangi bir duruma uyarlama konusundaki inanılmaz matematiksel kapasitesi bilinen herhangi bir bilgisayardan kat kat üstündür. Bütün bunlar da gösteriyor ki sizin düşüncenizin ön planında olan görüntüleri ve çağrışımları anında değiştirme yeteneğiniz var.

Zihin Haritaları bu düşünce sürecini geliştirmek ve katlamak amacıyla tasarlanmıştır. Radyant Düşünce'yi değişimi seçebilmeniz için –hemen!- düşünce sürecinizin hızında ve esnekliğinde devrim yapması için geliştirilmiş birincil bir gereçtir.

■ Hayal gücü ve çağrışım

Beynin ana dili sözlü ve yazılı kelimeler değildir; beyin, çoklu duyular aracılığıyla, görüntülerin, renklerin, anahtar kelimelerin ve fikirlerin çok boyutlu ağı arasında çağrışımlar yaparak çalışır. Bu yüzden de düşünce adını verdiğimiz mücevherler arasında bağlantılar kurar. Anadiliniz ne olursa olsun bu yazılı ve sözlü dil, İngilizce, İspanyolca, Japonca, Portekizce, Avustralya Aborjinice veya Çince de olsa sizin düşüncenizin yalnızca alt programlarıdırlar.

Zihin Haritaları beynin hayal ve çağrışım gücü kapasitesinin bir manifestosudur. Hafızanın iki dayanağı hayal gücü ve çağrışımdır. Bu yüzden de Zihin Haritaları çok boyutlu anımsama teknikleridir (hafızayı geliştirmek için). Şimdiki anın düşünce ve duygularını yakalayabilmek için görüntü ve çağrışım ağlarını kullanarak bizim, onları gelecekteki referanslar için anı olarak saklamamıza olanak tanırlar.

Bir Zihin Haritası bu yüzden beynin kendi kendisiyle, kendi diliyle konuşmasına imkân tanıyan bir manifestodur. Singapur İşletme Enstitüsü CEO'su Dr. Ronald Tan'ın kelimeleriyle:

"Zihin Haritası ilk gerçek küresel dildir."

■ Zihin Haritalarını değişim gereçleri olarak kullanmak

Zihin Haritaları, beyninizin doğal ve sinerjik bir yöntemle çalışmasına olanak tanıyarak sizin düşünme biçiminizi geliştirir. Zihin Haritası çizmek, düşünceleriniz, korkularınız, rüyalarınız ve idealleriniz arasında sınırsız biçimde çağrışım, bağlantı ve birleştirme yapması için beyninizi teşvik ederek sizin başka türlü ulaşamayacağınız ideallerinize, sonuçlarınıza ve planlarınıza ulaşmanıza olanak sağlar.

- Zihin Haritaları vizyonunuz üzerinde odaklanmanızı teşvik eder.
- Zihin Haritaları, sizi TEFCAS'ı kullanırken amaçladığınız başarıya ulaştıracak değişim gereçleridir.

- Zihin Haritaları, sizi denemeniz için yüreklendirirler; olayı gözlemlemek, geri bildirim toplamak ve organize etmek için gereçtirler: Daha sonra da bu geri bildirimi konktrol etmenize yardımcı olan, orijinal Zihin Harita'nızın size gerçekleşeceğini söylediği başarıyı tesis etmek için gereçtirler.
- Zihin Haritaları, davranışlarınızın değişim sırasındaki ilerlemenize destek mi köstek mi olduğunu "bir bakışta" görmenizi sağlarlar.
- Zihin haritaları, değişme döneminizi yönetmeniz –ve hedefinize ulaşmanız için- nerede daha fazla yardıma ve rehberliğe ihtiyacınız olduğunu görmenize yardımcı olacak bir sürecin sonucudurlar.

Bu basit kuvvetli fikri nasıl kullanmanız gerektiğini bir kere kavradıktan sonra yaratıcı biçimde düşünme yeteneğiniz sınırsız şekilde artacak; planlama, yönetme ve hedeflerinize ulaşma kabiliyetiniz durdurulamaz bir hal alacak. Başarı sizin olacak; planlamada da ulaşmada da...

Dönüşüm için Buzan Gereçleri

4. Zihin Haritaları

Herhangi bir Zihin Haritası'na başlamadan evvel vizyonunuzu veya hedefinizi netleştirmeniz gereklidir. Vizyonunuzu netleştirmek için zihinsel teleskopunuzun doğru odaklandığından ve her düzeyde büyütmeyi eşit ve net gösterdiğinden emin olmalısınız. Zihin Harita'nızın merkezi sizin vizyonunuzu özetlemelidir, tercihen görüntü şeklinde.

Hedefinize açıklık getirmek anlamında, geçmişte ne olduğunuz ve neler başardığınızla ilgili düşünmeniz genellikle yararlı olur. Bunun, çok uzun sürecik ve stratejik bir dönemde sizin odaklanmanıza yararlı bir etkisi olacak ve yakındaki hareketlerinizi önemli ölçüde keskinleştirecektir.

Bu yoğun odaklanmadan çıkacak Zihin Haritası, siz çözümsel ayrıntılara girdikçe genel, stratejik vizyonunuzun da giderek keskinleşmesine olanak tanıyacaktır.

Eğer birden fazla vizyonunuz varsa... Örneğin; vizyonlarınızdan biri bir sorunuzu çözmekle –maddi bir krizi aşmak gibi- diğeri de bir hayalinizi gerçeğe dönüştürmekle ilgiliyse –Güney Fransa'ya taşınmak veya yeni bir iş kurmak gibi- kendinizi hırpalanmış hissedebilirsiniz. Bu durumda iki tane Zihin Haritası hazırlayın ve onları üst üste getirip gözden geçirmeyi deneyin.

Olumsuz bir senaryoyu potansiyel olumlu bir senaryoya dönüştürmek hemen gerçekleşmese bile daima mümkündür.

■ İşe koyulma zamanı

Etkili Zihin Haritaları yaratabilmek için bir top kâğıda, renkli kalemlere ve en az 15-20 dakikalık boş bir zamana ihtiyacınız olacak. Ve tabii beyninize!

Elinizde bir egzersiz defteri ya da bir miktar iyi kalite BÜYÜK boyutta BEYAZ çizgisiz kâğıt bulunduğundan emin olmalısınız.

Neden?

- Fazla miktarda kâğıda ihtiyacınız olacak çünkü bir yolculuğa başlamak üzeresiniz. Bu tek kerelik bir egzersiz değildir, üzerinden bir süre geçtikten sonra ilerlemenizi ve hedeflerinizi yeniden gözden geçirmek için Zihin Haritaları'nıza tekrar bakmak isteyebilirsiniz.
- Elinizin altında BÜYÜK boyutta kâğıtlar bulundurmalısınız çünkü fikirlerinizi keşfetmek için geniş alana ihtiyacınız olacak. Küçük kâğıtlar tarzınızı engeller.
- Kâğıtlarınız BEYAZ ve ÇİZGİSİZ olmalı çünkü beyniniz sınırsız ve yaratıcı biçimde çalışabilmek için özgür hissetmeli.

- Bir egzersiz defteri veya halkalı defter zorunludur çünkü ilk Zihin Harita'nız sizin ilk çalışma günlüğünüzün başlangıcıdır. Bilinçaltınızdan sınırlandırılmış olmak istemezsiniz çünkü bu, sadece muntazam yazılar yazılan "özel bir defter" olacak ve siz planlarınız ve gereksinimlerinizin zaman içinde nasıl evrim geçirdiklerini gözlemleyebilmek için bütün fikirlerinizi bir arada tutmak isteyeceksiniz.

Rahat ve hızlı yazabileceğiniz türden, kâğıt üzerinde kayacak, yumuşak, orta ve sert kalınlıkta renkli kalemler satın alın.

Neden?

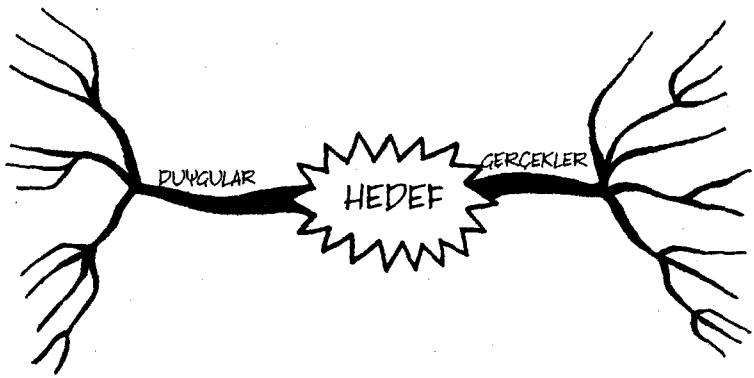
- Renkler beyni uyarır, yaratıcılık ve görsel hafızayı harekete geçirir.
- Renkler aynı zamanda Zihin Harita'nıza gövde, ağırlık ve vurgu kazandırır.
- Kâğıtta akıcı şekilde yazabilecek kalemler çünkü hızlı yazmak ve ayrıca yarattığınızı rahat okumak isteyebilirsiniz.

Rahat bir yerde oturuyor musunuz? O halde başlayabiliriz.

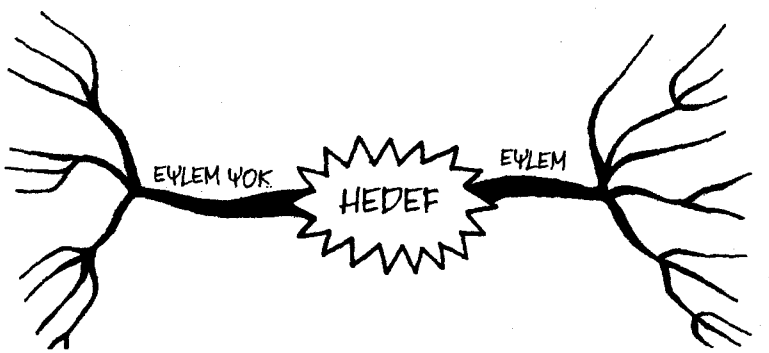
■ Mini Zihin Haritaları

Tam ölçekli bir Zihin Haritası'na girişmeden önce biraz ısınmak için mini boyuttaki Zihin Haritaları'nda hızlı bir beyin fırtınası yapmayı yararlı bulabilirsiniz.

Gerçekleri ve duyguları tanımlama: Zihin Haritaları'nın en basit düzeyi fikir ve duyguların "beyin fırtınası"nı Duygular ve Gerçekler olarak simgeler. 4. bölümdeki Değişim Zihin Haritaları'nı hatırlayın. Bunlar, siz "Büyük resme" odaklanmadan önce meselenin can alıcı noktasına inebilmeniz için hızlı bir yöntem olarak kullanılabilirler.



Seçeneklerinizi inceleyin: Basit bir "Seçenek" Zihin haritası da yaratabilirsiniz. Tam ortaya odak noktanızı (dolayısıyla HEDEFİNİZİ) yerleştirip iki yana da "Eylem" ve "Eylemsizlik" dallarını koyabilirsiniz. (Bkz. 4. Bölüm) Eğer geçici olarak "Değişim Yok" arzusuna saplanıp kalmışsanız bu işlem özellikle etkili olacaktır. Size, değişimin her zaman bir sonuç olduğunu; bu değişimin içerisinde sizin Seçeneklerinize odaklandığınızı hatırlatacaktır.



Zihin Haritaları'nı, Değişim için Dönüşüm Gereçleri olarak en iyi etkinlikte kullanabilmek için bu mini Zihin Haritaları'nın sonuçlarını daha ge-

niş bir tematik resimde birleştirmek gereklidir. Bu birleşik etki beyninizi, gelecek hakkında daha radyant, daha sinerjik ve daha yaratıcı düşünmesi için teşvik edecektir. Çağrışımlar yapabilecek, Zihin Haritası'nın dallarındaki bağlantıları görebilecek ve kendinizi Büyük Resmi görmek için roketleyeceksiniz.

Zihin Haritası'nı nasıl planlarsınız: Büyük Resim

1. 16. sayfadaki Değişim Mücadeleleri bölümünü düşünerek merkezdeki *amacınıza, arzunuza* veya vizyonunuza ODAKLANIN. Neyi amaçladığınız ya da neyi çözmeye çalıştığınız konusunda açık olun.

2. İlk kâğıdınızı alın ve YANLAMASINA yerleştirin ki Zihin Harita'nızı kâğıdın tam ortasından yapmaya başlayabilin. Bu, sizi şayfanın dar ölçüleriyle sınırlamayacağı için ifade özgürlüğü verecektir.

3. Beyaz kâğıdın tam ortasına Değişim Mücadele'nizi simgeleyen bir GÖRÜNTÜ ve değişimle bağdaştırdığınız bir GÖRÜNTÜ daha çizin. İyi çizemediğiniz için endişelenmeyin, bu hiç de sorun değil. Zihin Haritası'nın başlangıç noktası olarak bir görüntü çizmeniz çok önemli çünkü görüntü görsel bir hatırlatıcıdır; hayal gücünüzü harekete geçirerek düşüncelerinizde kıvılcım yaratır. Otomatik olarak daha yaratıcı ve daha dinamik biçimde düşünmeye başlarsınız. Zihin Haritası'nda ne kadar çok görüntü kullanırsanız beyninizde / hafızanızda görsel etki o kadar pekişecektir.

4. Başlangıçta vurgulama, yapı, doku, yaratıcılık için ve düşüncelerinize biraz eğlence eklemek istediğinizde RENK kullanın. Bu, sizin görme duyunuzu uyaracak ve hafızanızdaki görüntüyü pekiştirecektir. En az üç renk kullanın ve kendi renk kodlama sisteminizi yaratın. Renkler hiyerarşik veya tematik düzende ya da belirli noktaları vurgulamak için kullanılabilirler.

5. Şimdi görüntünün tam ortasından yayılan bir dizi KALIN ÇİZGİ çizin. Bunlar Zihin Harita'nızın ana "dalları" olacaklar ve aynen bir ağacın gürbüz dalları gibi fikrinizi destekleyeceklerdir. Dalları merkezdeki görüntüye sağlam şekilde BAĞLAMANIZ önemlidir çünkü beyin ve dolayısıyla hafıza çağrışımla çalışır.

6. Çizgilerinizi düz değil de kavisli çizin çünkü böylesi gözlerinize daha ilginç, beyninize de daha unutulmaz gelir.

7. Her dala, o anda karşı karşıya olduğunuz değişimi bağdaştırdığınız bir tane ANAHTAR KELİME yazın. Bunlar sizin Değişim Mücadelesi hakkındaki ANA DÜŞÜNCELERİNİZ'dir.

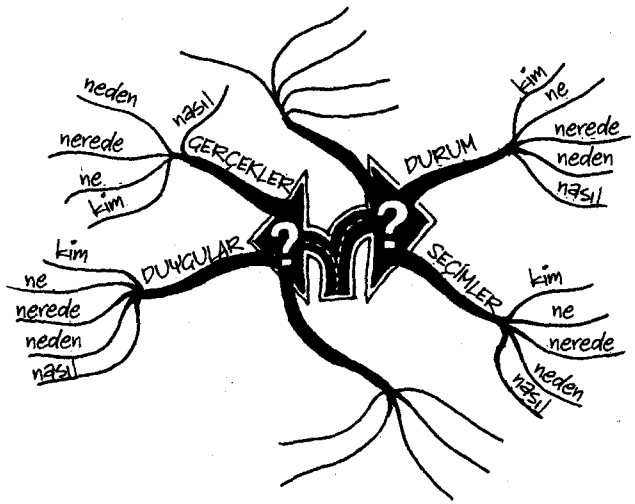
Dallara aşağıdakiler gibi anahtar kelimeler yazabilirsiniz:
DURUM
DUYGULAR
GERÇEKLER
SEÇENEKLER

Her satırda sadece bir tane ANAHTAR KELİME kullanmak incelemekte olduğunuz meselenin özünü tanımlamanızı ve çağrışımın, beyinde daha kesin şekilde depolanmasını sağlar. Cümleler ve cümlecikler etkiyi sınırlar ve zihni karıştırır.

8. Birkaç BOŞ dal ekleyin. Beyniniz onların üzerine bir şeyler yerleştirmek isteyebilir.

9. Bir sonraki adımda, İKİNCİL DÜŞÜNCELERİNİZ ve BAĞDAŞIK DÜŞÜNCELERİNİZ için ikinci ve üçüncü seviye dalları yaratın. İkinci seviye ilk dallara bağlanmalı, üçüncü seviye ise ikincil dallara ve bu şekilde devam etmeli. Bu işlemde bağlantılar her şey demektir. Dallarınızın her biri için seçtiğiniz kelimeler o anda sizi ilgilendiren herhangi bir şeyle ilgili olabilir. Durumla ilgili olarak KİM, NE, NEREDE,

NEDEN, NASIL'ı temsil eden dallar ekleyebileceğiniz gibi değişim için de EYLEMİN SONUÇLARI, EYLEMSİZLİK ve sizin SEÇİMLERİNİZ dallarını haritanıza koyabilirsiniz.



Büyük resmin zihin haritası

Bu işleme başlamak için daha ayrıntılı bilgileri eski kitaplarımda bulabilirsiniz. Zihin Haritaları Kitabı ve Kafanızı Kullanın adlı kitabım yararlı referans kitapları olacaklardır.

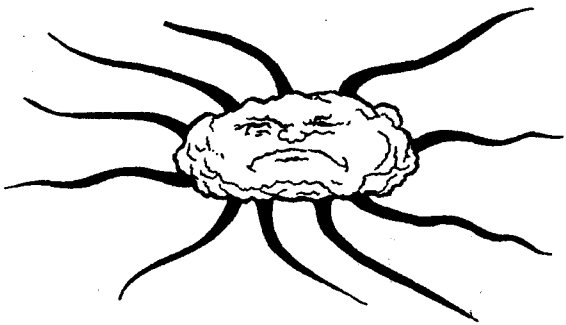
Zihin Haritası çıkarmak, daha akıllıca ve daha hızlı planlama yapmak için dinamik ve ilginç bir gereçtir. Bir Zihin Haritası'nın yaratılması beyninizdeki sonsuz kaynakların önünün açmanız, uygun kararlar almanız ve duygularınızı anlayabilmeniz için devrimci bir yöntemdir.

■ Zihin Haritaları nasıl okunur

Seçenekleri değerlendirmek: Beyninizin yaratıcılığının sonuçlarını bir kez ele geçirdikten sonra seçeneklerinizi düşünmek artık hayal

gücünüze kalıyor. Duruma ne kadar ayrıntılı bakarsanız o kadar daha hazırlıklı ve onunla başa çıkmakta o kadar daha esnek olursunuz. TEF-CAS sürecinin neresinde olduğunuzun farkına varın ki nerede kontrol etmeniz ve geri bildirimde ne gibi düzeltmeler yapmanız gerektiğini değerlendirebilesiniz. Böylece bir sonraki denemenin nerede olacağına da karar verebilirsiniz.

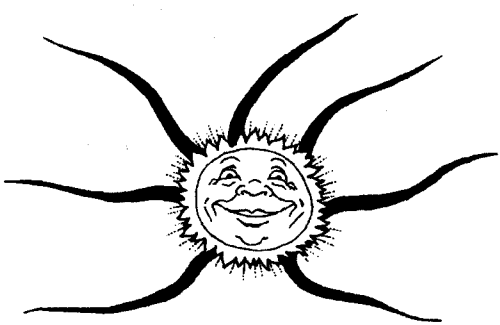
Her şeyden evvel hayal edin: Olabilecek EN KÖTÜ şey nedir? Ne zaman? Nerede?



Bu Zihin Haritası'ndaki boşlukları doldurun.

Eğer bütün bunlar olursa ... Durumun en iyi tarafı ne olur?

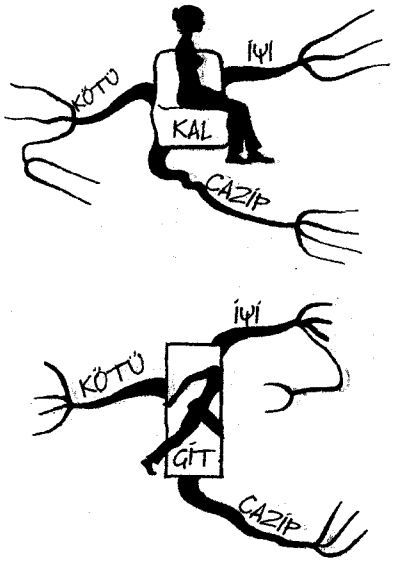
Sonra hayal edin: Olabilecek EN İYİ şey nedir?



Bu Zihin Haritası'ndaki boşlukları doldurun.

Eğer bütün bunlar olursa... Nasıl daha da iyi bir hale getirilebilir?

Unutmayın: Her KÖTÜ durumda biraz İYİ vardır. Aynı zamanda ÇEKİCİ de vardır. Çekici dalı ne İYİ'dir ne de KÖTÜ. Ve gözlemleri, soruları, merakları, hayalleri içerir.



Sonuçlar ilginç görünüyor mu?

Şimdi bir mola verin! Biraz müzik dinleyin, yürüyüşe çıkın, bir arkadaşınızla konuşun. Duyularınızı uyaracak bir şeyler yapın ve zihninizin, yaptığınız çalışmanın sonuçlarını özümsemesine izin verin.

Geri döndüğünüzde şu ana kadar yaptıklarınızın içinde en çok neyin yararlı olduğunu düşünün. Geri gidin ve yarattığınız ve bir araya getirdiklerinize bakın. Bilgilerinize sanki başka birinin durumunu değerlendiriyormuş gibi bakın. Ne görüyorsunuz? Sizi en çok etkileyen ne?

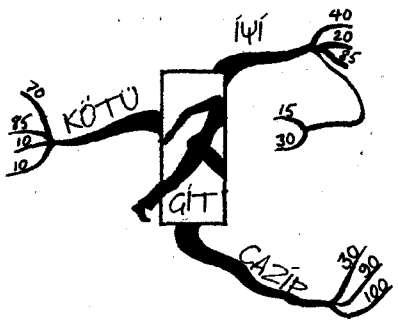
Her şey daha net bir hale gelirken "İşte!" dediğinizi duyar gibi oluyor musunuz? Çoğunlukla başkaları için "çözümler" bulmakta daha iyiyizdir; öyleyse bu kez de kendiniz için "başkası" olun!

Sonuçları değerlendirmek: Eylem için farklı seçenekler arasında hırpalanıyorsanız cevaplarınızı numaralandırarak değerlendirmeniz yararlı olabilir. Bu, sizin tercih ettiğiniz eylem planını nesnel ve net bir biçimde belirlemenize olanak sağlayacaktır.

Örneğin, durumunuzu değiştirmek için sekiz ve değiştirmemek için de yedi nedeniniz varsa sonucun birbirine yakınlığı bir çelişki yaratabilir.

Buna rağmen, -eğer zihninizi odaklar ve bu nedenlerden her birini 0-100 arasında değerlendirirseniz değişim için gerçek nedenlerin nerede olduğunu ustalıkla ve açıklıkla görebilmeniz kolaylaşır.

Bu işlemi, değişmek için nedenler ve değişmemek için nedenlerin her birine uygulayın. Ta ki Zihin Harita'nızın tüm dalları tamamlanana kadar. Sonra toplamları hesaplayın.



Seçenekleri değerlendirmek

Pek çok örnekte bir karar ya da diğeri için açık bir sayısal üstünlük olduğunu görebilirsiniz. Durum böyle olunca değişim için karar verirsiniz. **Tabii ki bu, her şeyi iptal edip dosdoğru değişim yapmaya gideceksiniz anlamına gelmiyor.** Artık yaşamınızda yeni bir eylem rotasına girmeye karar verdiğiniz anlamına geliyor.

Eğer Zihin Harita'nızın belirli bir dalına daha ayrıntılı biçimde odaklanmaya ihtiyacınız varsa başlığı yeni bir Zihin Haritası'nın noktası olarak

düşünün ve işleme yeniden başlayın. Ne kadar derin kazarsanız beyniniz o kadar çok bağlantı ve çağrışım yapacaktır.

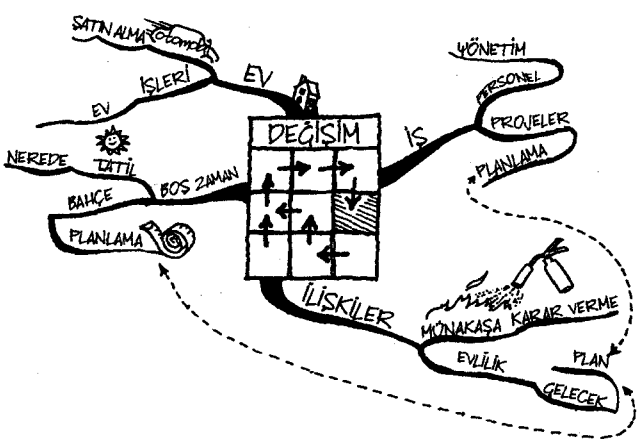
Takılıp kalmış gibi mi hissediyorsunuz? Genellikle değişim korkusunda takılıp kalırız. Yorulmuşuzdur ve alaşağı olmuş gibi hissediyoruzdur. Bu olduğu zaman, bir gülümseme veya kahkaha manzarayı tümden değiştirebilir.

BİR MOLA VERİN.

Gidin ve bir komedi şovu seyredin / bir arkadaşınızla gülün. Gülmek serotonin seviyenizi yükseltir ve beyninizi olumlu düşüncelere sevk eder. Ruh halinizdeki değişim, sürmekte olan değişimi daha olumlu ve nesnel görmenizi sağlayacaktır.

■ Zihin Haritaları nasıl uygulanır?

Zihin Haritaları hayattaki her şey için kullanılabilir. Bir kez Zihin Haritaları'nı kullanmaya alışırsanız değişim süreci içinde sezgisel olarak kullanmaya başladığınızı fark edersiniz. Aşağıdaki mini Zihin Haritası'nın da gösterdiği gibi bir süre sonra hayatınızın paha biçilmez ve olmazsa olmaz bir parçası haline gelirler.



Şimdi okuyacağınız vaka çalışması Zihin Haritaları'nın hayat yolunuzu değiştirmek için kesin harekete geçme yolunda nasıl kullanıldığını gösteren bir örnektir.

Zihin Haritası: İş Değişikliği

Tom, 38 yaşına girdiğinde Buzan Merkezi'nin workshop'larından birine katıldı. Hayatının kavşaklarından birindeydi. Lisanslı bir yapı mühendisi olarak çalışıyordu ve şirketi tarafından ortaklık önerilmiş olmasına rağmen kendini tatmin olmamış hissediyor ve değişim için büyük bir açlık duyuyordu. 40 yaşını aştıktan sonra farklı bir şeyler yapmak için çok geç olacağına inanıyor ve bu yüzden de derhal yeni bir başlangıç yapmak için üzerinde bir baskı hissediyordu. Müşterileri ile iyi ilişkileri ve eğer isterse kendi işini başarıyla yürütebileceğine dair her türlü nedeni vardı. Buna rağmen çok olumsuz bir ruh durumu içindeydi.

> ***Değişim incelemesi:*** **Eğer işinizi değiştirmek isteyebileceğinizi düşünüyorsanız değişim için gerçek nedenleriniz konusunda kendinizi aldatıyor olmanız akla gelebilir. TEFCAS'ı ve meta-pozitif düşünmeyi başarabilen bir kadın ya da bir erkek her değişim nedenini iyi incelemeli ve bu nedenlerin inançlarıyla uyumlu ve dürüstçe olduklarından emin olmalıdır.**

Tom, o zamanlar değişim motivasyonunun aşağıdaki sebeplerden kaynaklandığını sanıyordu:

- **Hırs. Gerçek potansiyelini keşfetmek ve işinde maddi başarı ve kişisel tatmin kazanmak**

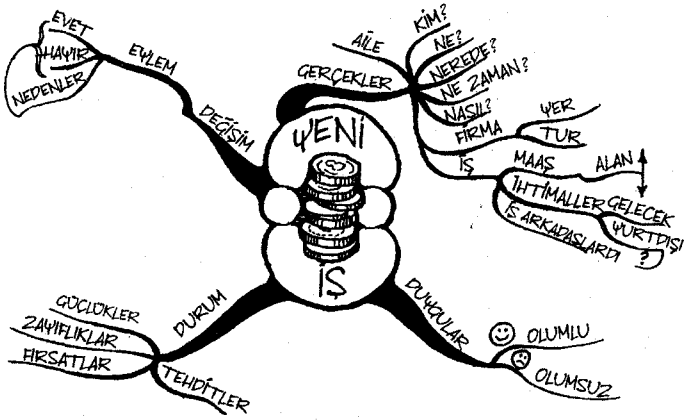
- **Düş kırıklığı. İşini artık tatmin edici bulmuyordu. Sıkılmıştı ve kendi koşullarıyla çalışmak istiyordu.**
- **Mali durum. Çok çalışmıştı ve yaptığı işte çok iyiydi ama kendisine hak ettiği paranın verilmediğini düşünüyordu.**
- **İş yükü fazlalığı. İş yükü çok fazlaydı, uzun saatler boyunca çalışıyordu, yetkisini paylaşabileceği kimse yoktu ve patronlarını ulaşılmaz buluyordu. Sorunu çözmek için ufukta bir terfi de görünmüyordu.**
- **Kabul görme eksikliği. yıllar boyunca şirketine çok fazla şey verdiğine ve kariyerinin daha başlarındayken hem daha fazla kabul görmesi hem de bir terfi alması gerektiğine inanıyordu.**

Tom'un değişim için gerçekteki nedenleri ise:

- **Maddi sıkıntılar. Kazandığı paradan fazlasını harcıyordu ve para hokkabazlığı yapıyordu.**
- **İş yükü fazlalığı. Daha fazla para kazanabilmek ve kredi kartı borçlarını ödeyebilmek için gece işleri de yapıyordu ve bu yüzden sürekli yorgundu.**
- **Yeteneklerine güveni azalmıştı.**
- **Stres. Zamanı yönetme becerisi zayıftı ve sonuç olarak büyük ortak tarafından sürekli azarlanıyordu.**
- **Denge kaybı. Çok çalışıyor ve "erkek çocuklarla" çok fazla eğleniyordu ama artık bekârlıktan sıkılmıştı. Oysa işi dışındaki hayatta çok az insan tanıyordu.**
- **Sağlık sorunları. Geçmiş yıllarda spor yapmayı tamamen bırakmış ve kilo almıştı. Her zaman yorgun hissetmeye başlamıştı.**
- **Korku. Terfiyi kabul etmesinin onu başarısızlığa götüreceğini düşünüyordu.**

- **Hüsnükuruntu. Hayatları çok daha dengeli olan arkadaşları vardı. Herkesin kendisinden daha fazla eğlendiğine, daha iyi durumda ve daha mutlu olduğuna kaniydi. "Gerçek Tom'la yeniden bağlantı kurabilmek için" "bir değişimin gerektiğini" düşünüyordu.**

Tom'un ilk Zihin Haritası'nın merkezinde metal paralar vardı. İş değiştirme konusunda esas amacının maddi durumunu iyileştirmek olduğunu gördü.



Kişisel inceleme ve odaklanma işlemi Tom'un kişisel zayıflıklarını ve mesleğine olan coşkusunu keşfetmesini sağlamıştı. Odak noktasının üç meseleyi farklı şekillerde görmesini gerektirdiğini fark etti:

- **İlki maddi sorunları değildi ama bundan daha da önemlisi hayatındaki dengenin bozulmuş olmasıydı.**

- **İkincisi kariyeriydi; sadece doğru yolda olduğunu anlamakla kalmamıştı, aynı zamanda hep olmak istediği yerdeydi de...**
- **Üçüncüsü maddi durumu ile ilgiliydi. Para sıkıntısı Tanrı vergisi bir talihsizlikten değil yanlış yönetimden kaynaklanıyordu.**

Böyle bir muhasebe yapmak Tom'un durumuyla yüzleşmesini sağlamıştı. Aşağı doğru inen bir TEFCAS spiraline takılıp kaldığı ve herhangi bir değişiklik yapmaya kalkışmadan önce mevcut durumunu istikrara kavuşturması gerektiği sonucuna vardı. Artık onu teşvik ettiklerini ve desteklediklerini anladığı işverenlerinin de yardımıyla olduğu yerde kalmaya, uzun vade için planlar yapmaya ve mevcut yaşam tarzını düzeltmeye karar verdi. Tabii her adımda birini yapmak şartıyla...

Tom, durumlarının gerçek yüzünü görmekten kaçınan, bunun yerine uygunsuz ve radikal değişiklikler –ilerleme illüzyonu- yapmaya istek duyan kişilere mükemmel bir örnekti.

İki yıl sonra, Tom hayatındaki en önemli virajlardan birini aldı. Birkaç yanlış başlangıçtan sonra Zihin Haritaları'nı hayatının rutin bir parçası haline getirdi. Bu gereç, sadece günlük hayatın aksiyonlarına daha fazla odaklanmasına olanak sağlamakla kalmadı aynı zamanda orta ve uzun vadedeki planlarını da hayatının doğal bir parçası olarak görmesini sağladı.

■ Değişmek ve değişmemek için nedenler

Bir iş veya meslek değişikliği veya yeni bir iş kurma gibi riskli kararlar Zihin Haritaları'nın kullanılması için ideal fırsatlardır. Bir Zihin Haritası tek bir görsel kavrayışla, sizi değişim isteğine yönelten tüm nedenleri görmenize olanak sağlar. Değişim için tüm nedenlerinizin bir Zihin Haritası'nı yapmalısınız ancak öncelikle, değişimin sizin lehinize ve şartlarınıza uygun olacağından emin olmalısınız. Bunun için de değişmemek üzerine de bir Zihin Haritası yapmanız gerekiyor. Bu nedenleri incelerken düşüncelerinizi dengelemeniz her zaman gereklidir. En uygun olanları seçin ve eylemlerinizi değişim için en iyi nedenlerinizin üzerine temelleyerek değiştirin.

Değişim için nedenler: İşinizi değiştirme düşünceniz için bir neden, Tom'un vakasında olduğu gibi, daha yaratıcı bir iş istemeniz olabilir. Mevcut işiniz rutin, cansız ve fedakarlık isteyen bir iş olabilir. Eğer siz yaratıcı biriyseniz bu, değişim için çok çok önemli bir nedendir ve 0-100 arası bir ölçekte bu nedeni rahatlıkla 94 olarak değerlendirebilirsiniz.

Değişmemek için nedenler: Bu, yapmakta olduğunuz monoton işten çok iyi bir maaş alıyor olduğunuz gerçeğini de içeriyor olabilir. Eğer para sizin için önemliyse, o zaman bu da değerlendirmenize 90 gibi yüksek bir rakamla girebilir.

Eğer üzerinde değerlendirme yaptığınız Zihin Haritaları'na göre bulunduğunuz yerde kalmaya karar verdiyseniz, bütün kurallar yine uygulanır.

Bulunduğunuz yerde, mevcut işinizde kalma kararınız, işinizi değiştirme kararı almış olsaydınız atacağınız adımların aynısıdır. Olumlu bir Değişim Düşünürü ve potansiyel bir Değişim Yaratıcısı olarak artık biliyorsunuz ki bulunduğunuz yerde kalmak sizin de mevcut işinizin de de-

değişmesi anlamına gelmektedir. Bu nedenle, bulunduğunuz yerin yeni işiniz olduğunu anlamanız çok büyük önem taşır.

Birkaç dakikanızı, yaşamınızın her saniyesinin onun geri kalanının başlangıcı olduğu gibi tartışılmaz bir gerçeği düşünerek geçirin.

Yaşamınızın her anı geri kalan hayatınızın başlangıcıdır; bu yüzden de mevcut işinizdeki her anınız "yeni" bir işin başlangıcıdır. Yeni işinizin zihninizde her zaman taze ve heyecanlı kalmasını temin etmeye odaklanırsanız bu işteki kaderinizi kontrol etme hakkınızı elinizde tutarsınız.

Zihin Haritaları, bilinçli bir TEFCAS süreci ile birleştiğinde sınırsız bir güce ulaşır. TEFCAS'ı uygulamak ve bilinçli olarak değişimin içinde yaşamak Zihin Haritası'nın her safhasındaki her denemeyi kontrol etmenizi; sonuçta ortaya çıkan olayları nesnel bir bakışla görmenizi, kendinizden ve başkalarından geri bildirim almanızı; devam eden düzeltme süreci içinde ileriye doğru hareket ederken eylemlerinizi ve tepkilerinizi kontrol etmenizi ve Zihin Haritanızda belirlenmiş nihai hedefinize giden yolda bir dizi başarıya imza atmanızı sağlayacaktır.

■ Geleceğinizi planlamak

Kitabın 9. bölümünde Zihin Haritalarının, geleceğinizi planlamak, fikirlerinizi ve idelerinizi saklayacak kişisel bir Değişim Güncesi yaratmak ve aynı zamanda yaşamınızın dönüşümsel yolculuğunun kayıtları olarak görev yapacak bir gereç olarak kullanılmasını nasıl sağlayacağınızı ayrıntılı biçimde inceleyeceğiz. Yolculuğunuzun tam ortasında, başarınızı etkileme yeteneği sizin kişisel tutumunuza bağlıdır. Tutumunuz, olumlu başarıyı mı olumsuz başarıyı mı elde edeceğinize karar

veren çok önemli bir faktördür. Kişisel değişimi etkileyen bir sonraki Buzan adımı da bu yüzden Tutum'dur. Önümüzdeki bölümde ilk inceleyeceğimiz konu, yeteneğinizin esasını oluşturan kişisel tutumunuzun, arzularınıza ulaşmada ne dereceye kadar rol oynadığını inceleyeceğiz.

Düşüncelerini Değiştiren Dünyayı Değiştirir

Norman Vincent Peale

7. Bölüm

Geleceğinizi seçmek

- Tutum ve seçim
- Dönüşüm için Buzan gereçleri: 5. Meta-pozitif düşünce
- Meta-pozitif düşünce tarifleri
- Değişimin negatif sesini değişimin pozitif sesine dönüştürmek

Değişimin olduğu her yerde seçim de vardır. Değişime karşı tutumunuz, kaçınılmaz olarak bu seçime bağlıdır. Değişime nasıl ulaşmak istediğinizi seçme yetkiniz vardır. Karşı karşıya olduğunuz veya içinde yaşadığınız her ne olursa olsun onunla başa çıkma yeteneğiniz olduğu kadar güçlü bir geleceği adım adım planlama yeteneğiniz de vardır.

■ Şu anda neredesiniz?

Negatif (Tepkisel)	**Pozitif (İnisyatif sahibi)**
Tepkiselseniz böyle hissedersiniz:	İnisyatif sahibiyseniz böyle hissedersiniz:
HİÇBİR seçeneğiniz yok	Bir hedefiniz, vizyonunuz ve amacınız var
HİÇ BİR ŞEYİ kontrol edemiyorsunuz	Hedefinizi gerçekleştirmek için yanıp tutuşuyorsunuz
Elinizde değil	Durdurulamazsınız
Hiç bitmeyecek	Yenilmezsiniz
"Onlar" sizin direncinizi kırıyor	Sınırsız kaynaklarınız var
Her anından nefret ediyorsunuz	Bir yolunu BULACAKSINIZ
Enerjiniz yok	Enerji dolusunuz
Suyunuz sıkılmış gibisiniz	Esin dolusunuz
Maksimum derecede streslisiniz	Kontrol altındasınız
Bir günü daha karşılayamazsınız	Her gün bir hediye

Yukarıdaki gruplardan birine diğerinden daha mı fazla yatkınsınız? Bu bölüm, düşünme biçiminizi sonsuza dek değiştirecek. Şu anda negatif listeye giriyorsanız bile bu bölümdeki ilkeleri uygulayarak zaman içinde pozitif listedeki özelliklerle bağlantı kurabilirsiniz.

Bu bölümü bitirdikten sonra CTQ ile ilgili bilgilerin yer aldığı sf. 56-60 arasını yeniden okumanızı ve bazı noktalarda tutumunuzun değişip

değişmediğini görmek için cevaplarınızı gözden geçirmenizi tavsiye ederim.

Hayat, zaman zaman ani değişimleri önümüze atıverir. Bu değişimler, bizim kişisel yaklaşımımıza, 4. bölümde söz konusu edildiği gibi, değişimin, zorunlu mu, tavsiye edilen mi, doğal mı ya da tahmin edilen mi olduğuna bağlı olarak olumlu ya da olumsuz olarak algılanabilirler. Bu deneyimleri ne kadar iyi özümseyebildiğimiz ve onlardan ne kadar çok öğrendiğimiz tutumumuzu ve kendimize inancımızı ortaya koyar. Bunların her ikisi de kendi kendimizle konuşmamızla –ta içimizdeki "ben"le konuşma biçimimiz- idare edilirler.

■ Hazır bir hikâye

Mike ve Terry 2001 yılında hastanede tanıştılar. Farklı kazalar neticesinde ikisinin de sağ elleri feci şekilde hasar görmüştü. Terry bu durum yüzünden fazlasıyla kederliydi. Sürekli olarak hayatını eskisi gibi sürdürememekten yakınıyordu. Hayatı onun için daha zor hale getirmek için "her şey değişmişti". O "talihsizdi" ve bu da "adil değildi". Neşesizdi ve bakıcılarının değerini bilmiyordu. Yalnız ve içe dönüktü. Her günün her saniyesi gerçek bir "acı"ydı ve giderek asabileşiyordu.

Öte yandan Mike, yarasına bir tür meydan okuma ve biraz da mizah duygusuyla yaklaşıyordu. Herkese, artık sol elini geliştirmek için eline bir fırsat geçtiğini, böylelikle hem fiziksel olarak daha dengeli olacağını hem de her iki elini de kullanabilen biri haline geleceğini söylüyordu. Bu mücadelesini ciddiye alıyordu. İyileşme dönemi boyunca sol elini yazma, taşıma, yemek pişirme gibi beceri gerektiren işler konusunda eğitti. Zamanını gevşemek ve daha sosyal biri olmak için kullandı. Tüm bu deneyime ek olarak sanat dersleri almaya başladı. Yarası zamanla iyileşirken Mike da yeni, ilginç ve değişmiş bir birey oldu. Felaket getiren bir değişimi, fiziksel ve manuel becerilere dönüştürmek için kullanmıştı.

"Talihsiz" kurbanımız Terry de nekahat döneminden değişmiş olarak çıktı. Artık asabi ve acı biriydi. Hayatının üç ayının çöpe gittiğini düşünüyordu. Maalesef haklıydı – ama sadece o üç ayı boşa geçirmek kendi tercihi olduğu için...

■ Değişim için iç sesinizi eğitmek

Karamsar, her fırsatta bir zorluk görür
İyimserse her zorlukta bir fırsat

Winston Churchill

Her birimizin birer Değişim içsesi vardır ve bir atleti eğiten koç gibi, Tanrının her haftası ve her günü beyninize devamlı olarak gevezelik yapar. Nasıl düşüneceğini ve ne yapacağını söyler durur, her hareketimizi ve her cümlemizi yargılar. Hatta bizim bir negatif Değişim Düşünürü olarak mı yoksa pozitif Değişim Düşünürü olarak mı hareket edeceğimizi bile o dikte eder. Biz bilinçli olarak durup onu dinlemesek bile –dua, meditasyon, tahayyül, görüntüleme veya hayalleme yoluyla- onu hâlâ duyarız ve onun bize söylediği her şeye cevap veririz. Bizi, *olumlu ya da olumsuz düşünmemiz için teşvik ettiğinde, her ikisini* de eşit dinleriz.

Değişimin Pozitif Sesi, her bireyin kendi yaşamının sorumluluğunu taşıdığını ve başına gelen her durum için tepkisini seçme özgürlüğü bulunduğunu söyler. Pozitif Ses, Değişim Düşünürünü değişimi meydana getirmesi için evrenle birlikte çalışması ve kişisel Etki Çemberi'ni dünyayı daha iyi bir hale getirmek için kullanması için yüreklendirir.

Değişimin Pozitif Sesi, durum ne olursa olsun, adı üstünde olumluya eğilimlidir. Bir şeyler kötü gittiğinde, Değişim Düşünürünü, eninde sonunda olumlu bir sonuca götürecek "yapabilirsin" tutumuyla harekete geçirerek çözüm bulması için yüreklendirir.

Değişimin Pozitif Sesi sunları garantiler:

- Kendinize söylediklerinizi size özeldir ve sizin özünüzle bağlantılıdır.
- Gülünecek kadar kolay olmayan ama elde edilebilir gerçek hedefleriniz var.
- Kendinize söylediğiniz her şey gerçektir ve sizi istediğiniz bir değişime doğru yönlendirmek için gereken güdüyü ve motivasyonu size verecektir.
- Bu size güven, uyum, denge ve kuvvet verecektir.
- Size verdiği talimatlar tamamiyle sizin yararınızadır.
- Beyninize aşılanan her şey, her hangi bir olumlu hedef gibi, size çekici gelecek, sizi kendisine doğru çekecektir.
- Beyninizin beslendiği her şey –tıpkı bir enerji enjeksiyonu gibi– olumlu, hassas, gerçek, açık, veciz ve parlak olacaktır.

Bütün bunlardan başka Değişimin Pozitif Sesi, vizyonunuzun geniş, tamamen odaklanmış, kaçınılmaz ve coşkuyla yönleneceğiniz bir şey olacağını garanti eder.

Tabii aynı zamanda bir de Değişimin Negatif Sesi vardır ancak o farklı bir niyetle konuşur. Negatif Ses, Pozitif Ses'in hayaleti veya ikinci benliğidir. Ekstrem durumlarda, Değişimin Negatif Sesi, Değişim Düşünürü'nü şartların kurbanı olduğuna ve evrenin kendisi aleyhinde komplo kurduğuna, üzerlerinde hiçbir kontrolünün olmadığı denemelerden geçirdiğine inanması, hayata karşı yazgıcı bir duruş alması için teşvik eder. Bu sesi dinleyen Değişim Düşünürü kendi kişisel durumunun kontrolünün elinden çıktığını hisseder, başka hiçbir seçeneği olmadığını söyler. Bu nedenle de kişisel değişim yaratmanın hiç imkânı kalmamıştır.

Değişimin Negatif Sesi, olumsuz bir tutumu besleyecek ve ortamdaki tüm olumsuzluklara odaklanmaya eğilimli olacaktır. Bir şeyler kötü gittiğinde Negatif Ses, Değişim Düşünürü'nü öfke, karamsarlık, ağla-

maya hazır olma, saldırganlık veya içe dönüklük gibi duygularına teslim olması için yüreklendirir; kötü gidebilecek başka şeyleri araştırmaya başlar ve hiçbiri doğru olmayan "Bu adil değil. Neden her şey benim başıma geliyor?" ya da "O kadar kötü biriyim ki başıma gelenleri hak ediyorum" diyerek bitirir.

Hayatınızın farklı zamanlarında, farklı olaylara farklı tepkiler verebilirsiniz çünkü Değişimin Negatif ve Pozitif Sesleri aynı beynin ve aynı bedenin içinde yaşarlar ve onu etkilerler. Sesin biri size, okyanusta bir yunus olmanızı, kendi seçiminiz olan akımlarla ve girdaplarla birlikte yüzmenizi emrederken diğer ses, yer değiştiren dalgaların iradesine kalmış biçimde bir plankton gibi sürüklenmeyi tercih etmeniz için size cesaret vermektedir.

Bilge bir Amerikan kızılderilisi kendi içindeki mücadeleleri şöyle anlatmış: "İçimde iki tane köpek var. Köpeklerden biri kötü ve huysuz, diğeriyse iyi. Kötü köpek iyi köpekle sürekli olarak kavga ediyor." Hangi köpeğin kazandığı sorulduğunda bir an düşünüp cevap vermiş: "En çok hangisini beslersem o tabii ki..."

Değişimin Negatif Sesi'nin kendi kendisine konuşmasını, Değişimin Pozitif Sesi'nin kendi kendisine konuşmasına dönüştürmenin anahtarı Meta-Pozitif Düşünce'dedir.

■ Meta-Pozitif Düşünce'nin gücü

Cisimleri oldukları gibi görmeyiz; onları kendi olduğumuz gibi görürüz.
Talmud

Meta-Pozitif Düşünce, amaçlarınıza ve arzularınıza ulaşmak için hedefinize veya vizyonunuza odaklanmanızın merkezindeki kendi kendine ko-

nuşma teknikleri üzerine dayanır. Düşünce biçiminizi Meta-Pozitif Düşünce'yle değiştirmeniz, yıllardır biriktirdiğiniz ve şimdi sizi hedeflerinizden uzaklaştıran bir kendi kendine negatif konuşma ile savaşmanıza olanak tanır.

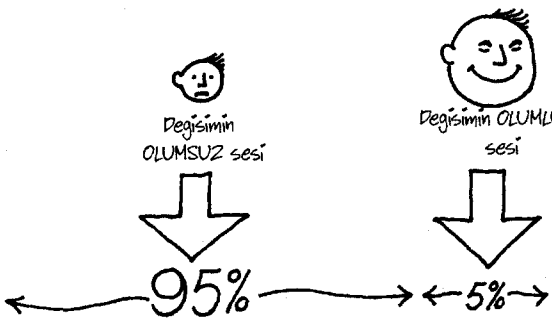
Meta-Poztif Düşünce'ye giden anahtar, mevcut etki alanınız içinde nelerin olduğunu ve nelerin olmadığını tanımlama yeteneğiniz; kısa vadede neyi değiştirip neyi değiştiremeyeceğinizi teşhis etmenizdir. Ancak ondan sonra, etki edeceğiniz veya edebileceğiniz durumun alanına açıklıkla odaklanabilirsiniz.

■ Perspektif değiştirmek

Eğer durumunuzun yüzde 95'inin tartışılamaz, engellenemez, mutlak şekilde değiştirilemez, olduğuna inanıyorsanız o zaman değiştirilebileceğini düşündüğünüz yüzde 5'e odaklanın.

Yüzde 5'in içinde ilerlemek için motivasyon hissetmek yüzde 95'in içinde kapana kısılmış gibi hissetmekten daha kolaydır.

Aslında, geri dönülemez bir doğal ya da fiziksel değişimle –ölüm ya da organ kaybı gibi- karşı karşıya değilseniz, durumun yüzde 95'inin olasılıkları değiştirilebilir. Bu sadece bir perspektif değiştirme sorunudur.



Bu da durumunuzu dönüştürmek için içerden olumlu şekilde çalışmak anlamına gelir.

Eğer siz zaten hırslı bir Değişim Düşünürü ve üst seviyelerde kişisel başarılara ulaşmak isteyen bir Değişim Yaratıcısı iseniz, Meta-Pozitif Düşünce kişisel başarı konusunda en yüksek kapasiteye ulaşabileceğinizi garanti eder.

Eğer kişisel yüzde 95'inize takılıp kaldıysanız ve olumlu değişim için yüzde 5 kapasitenizi genişletmek istiyorsanız okumaya devam edin...

Dönüşüm için Buzan Gereçleri

Meta-Pozitif Düşünce

Meta-Pozitif Düşünce'yi sağlamak için 8 adım vardır. Bu basamaklar, siz onları takip etmeye başladığınız andan itibaren sürekli dönüşen beyin hücrelerinizi, geçmişteki olumsuz davranışların prangalarından kurtulmanıza ve olumlu niteliklerinizi genişletmenize yardımcı olacaktır.

1. Adım: Değişim için karar verin
2. Adım: Vizyonunuzu berraklaştırın
3. Adım: Meta-Pozitif bir tutum takının
4. Adım: Meta-Pozitif form için beyninizi şekillendirin
5. Adım: Gerçek Prensibi
6. Adım: Tekrar
7. Adım: Birer adım birer adım
8. Adım: Sorumluluk

■ 1. Adım: Değişim için karar verin

Eğer değişmek için isteğiniz varsa siz zaten pozitif bir düşünürsünüz ve bir Meta-Pozitif Düşünür olmanız için gerekli potansiyele sahipsiniz de-

mektir. Mevcut durumunuzun ilerlemeye ihtiyacı olduğuna veya sizden ekstra pozitif olmanızı beklediğine çoktan karar vermişsiniz ve mevcut durumunuzdan tasarlanmış bir duruma geçmek için arzunuz ve motivasyonunuz var demektir.

■ 2. Adım: Vizyonunuzu berraklaştırın

Her hedef bir vizyonla başlar. Uygun ve pozitif düşünürseniz bu vizyona enerji verebilir ve tüm zihinsel ve fiziksel güçlerinizi bir araya getirerek vizyonunuza ulaşabilme olasılığınızı arttırabilirsiniz. Zaman içinde zaten gitmekte olduğunuz yönde hızlanacak şekilde davranışınızı değiştirecek veya yön değiştirerek yeni ve pozitif bir yola gireceksiniz. Unutmayın:

İstemek, istikametsiz bir rüyadır.

Eğer bir şey istiyorsanız ona ulaşmanın tek yolu odaklanmak ve bu vizyona doğru ilerlemek için hangi TEFCAs adımlarının gerekeceğine karar vermektir. Eğer plan yapmazsanız istemek ve ulaşmak arasındaki uzaklık hiçbir zaman kapanmaz.

İyi bir Değişim Düşünürü'nün en iyi yaptığı işlerden biri, etrafını saran tüm olumsuz etkilere, zaman içinde ondan uzaklaştırmaya çalışacak istemlere rağmen vizyonunu canlı tutmaktır.

■ 3. Adım: Meta-Pozitif bir tutum takının

Olumlu değişimler meydana getirmek için beyninizi ideal bir pozitif değişim aracı olmaya ve siz ne diyorsanız onu yapmaya zorlamak yerine onu yükümlü kılacak şekilde düşünmelisiniz.

Hedefiniz tamamen pozitif olmalı. Meta-Pozitif düşünce beyanlarınız tamamen hassas çalışmalı ve sizi arzu edilen pozitif sonuçlara yönlendirmeli.

Organize olmamış, uyumsuz, disiplinsiz ve odaksız bir beyin bulanık bir düşünce tarzına takılıp kalır veya değişmesini istemediğiniz şekillerde değişir. Bu nedenle, beyninizi olumlu bir yönde tepki vermeye ve değişmeye yükümlü kılmak için ona doğru komutlar vermelisiniz. Siz de düşüncelerinizde Meta-Pozitif olmalısınız.

Meta-Pozitif Düşünce beyanlarınız mutlaka aşağıdaki unsurları içermelidir:

Kişisel	İfadelerin "ben" diye başlaması gerekir.
Şimdiki zaman kullanılmalı	İfadeler "ben" ibaresini içermeli ve mutlaka şimdiki zaman kipi kullanılmalıdır. "cağım-ceğim", "tasarlıyorum", "planlıyorum" gibi asla gerçekleşmeyebilecek, gelecek zamana yönelik vaatler kullanmaktan kaçının.
Süreç belirtilmeli	İfadeler motive edici olmaları için aktif olmalı, bu nedenle de sonu "-yorum"la biten fiiller kullanılmalıdır. Şimdiki zaman yerine "Düşünüyorum", "Yapacağım" gibi geleceğe yönelik niyetler kullanılmamalı.
Gerçek	İfadeler doğrudan mevcut durumunuzla ve yaşamınızda gerçekte neler olup bittiği ile ilgili olmalıdır.
Elde edilebilir	İfadeler, elde etmenin çok kolay ya da çok zor olmadığı hedefleri yansıtmalıdır. Hedefler gerçekçi ve elde edilebilir olmalıdır.
Harekete geçirmeli	İfadeler, inisyatif sahibi olduğunuzu ve elde etmek istediğiniz neyse, ona odaklanmış olmalıdır. İçlerinde, engellemeye

	çalıştığınız hiçbir şeyle ilgili hiçbir ima bulunmamalıdır.
İlgili	İfadeler soyut ideallerle değil doğrudan mevcut durumunuzla alakalı olmalıdır.
Doğru sözlü	Beyniniz gerçeği arayan bir mekanizmadır ve eğer ifadeniz bir yalana dayanıyorsa bunu bilecektir. İfadenizin yüzde 100 doru ve elde edilebilir olmasına dikkat edin.
Yararlı	İfadeleriniz vaatlerinize ulaşmanız için sizin yararınıza olan bir kazancı yansıtmalıdır.
Çekici	İfadeleriniz, acı veya yoksunluktan çok hoş bir imaj meydana getirmelidir. Nefret terapisi nadiren başarıya ulaşır.
Olumlu yönlendirilmiş	İfadeniz tamamen hedefinize yönlendirilmiş ve pozitif olmalıdır.
Tam	İfadeniz sizi arzu edilen sonuca doğru yönlendirmelidir.
Vizyon	İfadeniz zihninizi olumlu bir vizyona (açık görüntü) doğru yönlendirmelidir.
Tekrar	Beyninizin davranışını düzeltmesini geçmişin olumsuz alışkanlıklarını şimdinin olumlu alışkanlıklarına çevirebilmesini sağlamak için ifadeniz, düzenli olarak tekrarlanmalıdır.

Meta-Pozitif Düşünce yapıyı ve ölçülebilirliği temsil etmektedir. Bu süreç, adımları tanımlayan ve eylemlerle, o eylemlerin sonuçlarının ölçülebildiği bir süreçtir.

Meta-negatif ifade özelliklerinden kaçının. Bu tür ifadeler sizi, aşağıda örneklerini göreceğiniz tam tersi istikamete doğru götürür.

- Hedefleriniz kişisel değil
- Hedefleriniz gerçekdışı.
- Hedefleriniz erişilmez.
- Kullandığınız cümleler sizi motive etmiyor.
- Düşünce biçiminiz sizi yalnızca geçmişe ve bugüne yönlendiriyor.
- Kendinize tekrarladığınız şeylerin hedefinizle doğrudan ilgisi yok.
- A'dan B'ye gitmenizi sağlayan süreçlerin bir yapısı ve ölçülebilirliği yok.
- *Kendinize söylediğiniz* şeyler anlaşılması zor yalanlarınızı gizliyor.
- Benzer şekilde sisteminize yönelik anlaşılması zor zehirleri ve tehlikeleri de gizliyor.
- "İyilik" kisvesi altında, size sevimsiz gelen, yalandan olumlu ama gerçekte olumsuz şeyler söylemeniz için sizi teşvik ediyor.
- Beyninizi, belirsiz ve gerçek meseleyi karartacak kelimelerle besliyorsunuz.

■ 4. Adım: Meta-Pozitif form için beyninizi şekillendirin

Değişim İçsesiniz sizi olumlu sonuçlar almanız için motive ediyor mu yoksa sıklıkla yetersiz, başarısızlığa mahkûm ve motivasyon eksiğiniz varmış gibi mi hissediyorsunuz? Değişim İçsesiniz sizi Pozitif bir Değişim Düşünürü mü yapıyor yoksa Negatif Değişim Düşünürü mü? Değişim İçsesinizin söyledikleri sizi hedefinize yaklaştırıyor mu yoksa uzaklaştırıyor mu? Bu farklılıklar çok ince çizgiler halinde olabilir ve bir projenin seyri sürecince alabildiğine çeşitlilik gösterebilir.

Pek çok olumlu düşünce felsefe ekolleri çok çekicidir. Gerçekte ise genellikle labirentler, aldatıcı patikalar ve bazı durumlarda hedefin zıt yönüne giden yollar içerirler. Bu yüzden de Değişim Düşünürünün istenilen yönde ilerleyen bir değişim yaratmak için doğru formülü öğrenmesi şarttır.

Meta-Pozitif Düşünce'nin nasıl çalıştığını ve Değişim İçsesinizi nasıl dönüştüreceğinizi göstermek için sizi iki karakterle tanıştıracağım. Onlarla belki hayatınızın daha önceki devrelerinde tanışmış olabilirsiniz ve sesleri size tanıdık gelebilir.

Değişimin pozitif sesinin adı Değişim Yaratıcısı Victor'dur. Victor'un tek işi sizin pozitif bir Değişim Düşünürü olmanız için size koçluk yapmaktır.

Değişimin negatif sesinin adı da Şartların Kurbanı Vic'tir. Vic'in tek işi de sizin negatif bir Değişim Düşünürü olmanız için size koçluk yapmaktır.

Vic ve Victor bu senaryoda, çiçeği burnunda Değişim Düşünürü'müzün (yani sizin) sigarayı bırakmasına yardım edecek Değişim İçsesleridir.

Burada kullanılan ilkeler, kendinden emin prezantasyon becerileri geliştirmekten, kendi işinizi kurmaya, bir proje planlamaya, bir düğün töreni düzenlemeye, boşanmanın ardından hayatınıza yeniden şekil vermeye veya başka bir kişisel krize kadar her duruma uyarlanabilirler.

Vic ve Victor'un sizin düşüncelerinizi ve eylemlerinizi etkilemek için birbirinden çok farklı yaklaşımları var. Hangi sesin yolculuğunuz boyunca size eşlik ettiğine siz karar verin.

Aynen sporda olduğu gibi hayatta da bazı koçlar çok kötüdür bazılarıysa gerçekten muhteşem. Aynen bunun gibi, bizim de biri çok kötü ve diğeri gerçekten muhteşem iki Değişim Sesimiz var. Şimdi onların tarzlarını kıyaslayacağız.

Karşınızda Şartların Kurbanı Vic

Vic, sizin Negatif Değişim Sesiniz. Görünüşte cazibeli olabilir ve size duymak istediğiniz şeyleri söyleyebilir ama "suçlama" oyunu oynamaya eğilimlidir ve eğer hata yaparsanız bir kabadayı haline gelebilir. Size sigaranın yol açtığı sorunlardan bahseder çünkü sağlığınız için endişelenmektedir. Her şeyi eski deneyimlerine başvurarak anlatmaya merak-

lıdır ve kendisinin de defalarca yaptığı gibi, sizin sigarayı bırakabileceğinizi bilmektedir. Canınız sigara istediğinde zayıf davranmamanız gerektiğini söyleyerek sürekli dırdır eder. Bu durum ara sıra doruk noktasına çıkar ve size ne kadar yararsız, ümitsiz bir vaka olduğunuzu ve asla başaramayacağınızı söylemesi de olasılık dahilindedir.

Onu affedersiniz çünkü doğru söylediğini düşünürsünüz. Eğer suçlama oyununu çok fazla oynamaya başlarsa arkadaşlığı sizin moralinizi bozabilir. Onunla konuşmanızın bir sonucu olarak kendinizi bir anda eskisinden bile fazla sigara içerken bulabilirsiniz.

Vic nihayetinde kendine güveni olmayan biridir ve aslında sizin değişmenize yardım edeceğine inanmamaktadır. Bu yüzden sorumluluğunu ciddiye almaz ve başarısızlık söz konusu olunca sizi suçlar. Gerçekte sizin değişmenizi istemez çünkü eğer değişirseniz alışık olduğu bir arkadaşını kaybedecektir. Bu nedenle karakterinin bir de sizi kasten yolunuzdan çevirecek başka bir yüzü daha vardır.

Aman dikkat! O aynı zamanda bir kılık değiştirme ustasıdır da... Yıllar içinde kendine zorla Victor süsü vermiştir. Mamafih, gerçek bir *Değişim Düşünürü* ikisi arasındaki farkı hemen anlar çünkü Vic odaklanamaz ve değişimleri sizi hedefinizden uzaklaştırmaya yöneliktir.

Vic sizin kendinize saygınızla ilgilidir. Hedefinize doğru ilerlediğiniz yolda kendinize "Ben harika biriyim" türünden şeyler söylemenizi ister. Bu kötü değildir kuşkusuz ama davranışınızı değiştirme konusuna en ufak bir katkı veya güç kazandırmaz. "Gökyüzü mavi" demekten farkı yoktur. Evet, gökyüzü mavidir , ve evet, siz de harika birisiniz, ve... evet sigara içmeye devam edebilirsiniz. Bu tür talimatlar sizi hiçbir yere götürmez.

"Bu alışkanlığı bırakabilirsin" türünde sözler söylemekle Vic, sizi yanlış yönlendirmektedir. Fikir yüreklendiricidir ama ifade şimdiki zaman kipini içermez. Gerçek hale gelebilmek için ifadenin, şu anda, hemen başlamakla ilgili bir motivasyon sağlaması gerekmektedir.

Değişimin Pozitif Sesi Victor, sizin kendinize söylemeniz gereken şeylerin zihninizdeki hedefle alakalı olmasının zorunlu olduğunu bilir.

Değişim Sesiniz olarak Vic, "acı yok, kazanç da yok" ya da "Başarmanız için acı çekmeniz gerekir" gibi yanlış anlayışlar tarafından desteklenmektedir. Tabii ki acıdan bir şeyler öğreniriz ve bu konu hakkında pek çok kitap da yazılmıştır ama genelde öğrendiğimiz ilk ders ne pahasına olursa olsun acıyı engellemektir. Acı çekme insan beyninin doğal amacı olamaz. Eğer olursa, hepimiz yok oluruz.

Diğer taraftan Victor, değişimi ortaya çıkaran en yararlı yöntemlerden haberdardır. Bunların arasında uygun davranışları ödüllendirenler de vardır.

Değişimin Negatif Sesi, adı üstünde negatife odaklanmıştır. Vic, size istemediğiniz şeyleri yapmayı bırakmanız için yol gösterir. Başka bir deyişle, dikkatinizi yapmayı bırakmak istediğiniz şeye çeker.

Örneğin, size sürekli olarak "Sigarayı bırak" diyerek. Buradaki "sigara" kelimesi anında görüntü ve kokuyla birleşerek sizde sigara isteği uyandırır. Diğer bir anlatımla, eğer sigarayı bırakmayı düşünüyorsanız "bırakma" kelimesine odaklanmanız gerekir. Çünkü zaten yaptığınız budur; sigara içmek... Eğer sigarayı düşünmeye devam ederseniz her zamankinden bile daha çok içmek isteyebilirsiniz.

Vic'in dili kullanma biçimi sizi, olumsuz davranışa odaklanmaya zorlayacak ve bu konuda destekleyecektir.

Karşınızda, Değişim Düşünürü Victor

Victor sizin Pozitif Değişim Sesinizdir. Pek çok engeli aşmış ve pek çok hedefine ulaşmış bir araştırmacıdır. Size devamlı olarak vizyonunuzu işaret eder. Gitmek istediğiniz yöne doğru sizi geleceğe taşır.

Victor yola çıkmak için biraz mesafeli bir karakter gibi görünebilir: yüksek beklentileri olan, kendinden emin, kendine güveni tam ve soğukkanlı. Başlangıçta ona ya da beklentilerine uyup uymayacağınızdan bile emin olamayabilirsiniz. Oysa Victor'un yaklaşılabilir, zekice bir mizah duygusu olan, hedefinize ulaşmanızı garanti etmeye odaklanmış biri olduğunu kısa zamanda keşfedebilirsiniz. Sizi kurtarmak için hemen

elini uzatmayacaktır ama biraz geride durup nerede yanlış yaptığınızı ve bir dahaki sefere neyi farklı yapmanız gerektiğini belirlemeniz için yardım edecektir. Sizin için her zaman orada bekliyor olacak gibidir –sizi asla cezalandırmaz, her zaman bir gerçeğe dayanır, size sürekli "bunun gibi" der ve siz de onun saygısını kazanmak istersiniz.

Victor sizin ona bağımlı olmanızı istemez; kendiniz için değişmenizi arzular. Kendine inancı tamdır ve gelecekteki yeni mücadelelerde, daha büyük hedeflere ulaşırken yine sizin partneriniz olmak için onunla eşit olmanızı ister.

Vic'in anahtar cümleleri	**Zihninizin cevapları**
Sen harika birisin.	*N'olmuş yani? Bu, sigarayı bırakmama yardımcı olmadı ama. Bana bir sigara versene.*
Alışkanlığının üstesinden gelebilirsin.	*Bunu gerçekten istiyorum. Son sigaramı şimdi içeceğim.*
Acı yok, kazanç da yok!	*Uhh! Bir sigara içsem iyi olacak.*
Durmadan sigarayı bırakmaktan bahsetme. Bırak!	*Haklı olduğunu biliyorum, tamam bırakmalıyım. Bırakacağım. Yakında... Bir sigara daha lütfen.*
Ümitsiz bir vakasın.	
Asla bırakamayacaksın.	*Biliyorum, hiçbir işe yaramam ben. Nasıl olsa çuvallayacağıma göre bari bir tane daha sigara içeyim.*

142. ve 143. sayfalardaki noktaları bir daha okuyun. Bu ifadelerin hiçbirinin bir Meta-Pozitif Düşünce ifadesinin gereklerini yerine getirmediğini göreceksiniz. Aslında, hepsi Meta-Pozitif Düşünce ifadesinin zıddı ve daha da kötüsü beyninizin bir Meta-Negatif Düşünce tepkisine doğru sarmal oluşturmasına neden oluyor.

Değişimin Pozitif Sesi, sizi sürekli arkanızda bıraktığınız alışkanlığınıza bakmak yerine olumlu değişime doğru yönlendirir. Victor "sigara" kelimesini asla telaffuz etmez çünkü uzaklaşmaya çalıştığınız şeyleri ne kadar çok düşünürseniz, değişmememeye doğru o kadar çok değişirsiniz. O, sizin Meta-Pozitif Düşüncelerinizin, Meta-Negative Düşüncelerinizden daha güçlü olmasını ister.

Aslında, Vic kendi içinde bir Victor olmak istemektedir –ve kendi üzerinde zafer kazanmak da istemektedir ama mevcut durumda şartların *kurbanı rolünü üstlenmiş* ve dünyanın kendine karşı birleştiğine *inanmıştır.* Kendisiyle dürüst değildir ve şimdiki halde değişmezlik ve olumsuz tekrarların asla bitmeyecek sarmalına takılıp kalmıştır.

Victor'un anahtar cümleleri	**Zihninizin cevapları**
Giderek daha sağlıklı oluyorsun.	*Daha sağlıklı hissediyorum ve çabalarımda başarılıyım.*
Giderek hedefine daha çok yaklaşıyorsun.	*Başarıyorum ve devam etmek için motive oluyorum.*
Doğru bir tutumun var.	*Pozitif hissediyorum ve başarmak için yeteneğime güveniyorum.*
Daha çekici görünüyorsun.	*İlerlemeyi seviyorum ve yeni olumlu alışkanlığımı devam ettiriyorum.*

Bu ifadeler, 142. ve 143. sayfada listelenen Meta-Pozitif Düşünce ifadeleri ile tam bir uyum içinde.

5. Adım: Gerçek Prensibi

Beyin, kendinize ne zaman yalan söylediğinizi söyleyebilen, sürekli gerçeği arayan bir mekanizmadır. Bu yüzden de Meta-Pozitif Düşünce geliştirme sürecinde, kendinize söylediğiniz şeylerin aslında anlaşılması zor, olumsuz yalanlar olmadığını garantilemesi bakımından olağanüstü bir önem taşır.

Vic ve Victor yukarıda bize farklılıkları gösterdiler. Vic en iyi niyetiyle size yalan söyleyecek ve sizin de kendinize yalan söylemeniz için cesaret verecektir. Kendinize sigara içmeyi sevmediğinizi veya kereviz sapı kemirmeyi sigara içmeye tercih ettiğinizi söylemeniz için sizi teşvik edecektir. Sorun şu ki siz bunun doğru olamayacağını çok iyi biliyor olacaksınız. Böyle bir durumda ne yapmanız gerekecek? Tabii ki bir sigara yakacaksınız!

Victor bu tür şeylerin yalan olduğunu bilir ve kendinize sürekli doğruyu söylemeniz için sizi yüreklendirir. Sizin sigara içmeyi sevdiğiniz gerçeği, anlaşılabilir ve kabul edilebilir. Victor, bunu da şunu da öbürünü de anlayabilecek kadar zeki olduğunuzu ve sigaranın keyifli olduğu kadar pek çok bakımdan zararlı olduğunu anlamanız için sizi teşvik edecektir. Victor, bir Değişim düşünürü olarak, "büyük resme" bakarak ve diğer yararlarına odaklanarak alışkanlığınızı değiştirme kapasiteniz olduğunu bilir.

Vic ise bir felaket habercisidir. Değişimin Negatif Sesi olarak, kulağınıza eğilecek ve eğer sigara içmeye devam ederseniz anfizem olacağınızı, zayıf düşeceğinizi, dayanıklılığınızın kalmayacağını, giderek daha fazla hastalanacağınızı, bir kalp krizinden, felçten veya kanserden ölme olasılığınızın artacağını ve artritten muzdarip olacağınızı fısıldayacaktır.

Zihninizi nelerle doldurduğunu bir düşünün: Dehşet veren gerçekler, olumsuz imajlar, her gün anbean... Böyle bir Değişim Sesi, tekerleksiz bir çöp kamyonu gibidir; zihninize devamlı olarak süprüntüler döker. Bu tür bir koçluğun sonucu daha stresli, korku dolu, gergin, üzgün bir ruh durumuna sahip olmaktır. Kendinizi yenilgiyi kabullenmiş, yetkisiz hissedeceksiniz, kendinize güveniniz azalacak. Bizim sigara tiryakimizin böyle bir durumda ne yapması gerekecek? Tabii ki bir sigaranın vereceği rahatlık duygusuna ulaşması!

Değişim Yaratıcısı Victor, Değişimin Pozitif Sesi olarak, sizi, zevk, duygusal tatmin, keyif, eğlence ve sağlık getirecek cazip davranışların

yararları konusunda bilgilendirecektir. O, beyninizin olumsuz cezalar yerine olumlu ödüllerle daha fazla cezbedileceğini ve motive edilebileceğini bilir. Sizin Pozitif Değişim Sesiniz bunun, bedeninizde ve bağışıklık sisteminizde çok daha sağlıklı bir durum yarattığını da bilir.

6. Adım: Tekrar

Değişim İçsesiniz TAM ŞU ANDA sizinle konuşuyor. Sizi sürekli yüreklendirmek için, size sürekli rehberlik etmek için, sizinle sürekli konuşuyor. Bu yüzden Değişim İçsesinizin ne dediği hakkında uyanık olmalı, size doğru şeyleri söylemesine yardımcı olmak için dikkatinizi gerçek mesaja yoğunlaştırmalısınız.

Kendinizi ara sıra Şartların Kurbanı gibi hissetseniz de siz, olumlu bir Değişim Yaratıcısı olmak için doğmuşsunuz. Eğer içsesiniz olumlu olmaya devam eder ve siz de Meta-Pozitif Düşünce yöntemleriyle cümlelerini etkili, sürekli ve inançlı şekilde kullanmayı seçerseniz "Vic"in sesini ebediyen Değişim Yaratıcısı "Victor"un Meta-Pozitif sesine dönüştürebilirsiniz.

Tekrarların ne kadar değerli olduklarını unutmayın.

Tekrarlar tekrar olasılığını yükseltir.
Bu da şu demektir: Siz Meta-Pozitif Düşünce cümlelerinizi ne kadar çok tekrarlarsanız nihai hedefinize ulaşma yolunda ilerlemekte o kadar başarılı olursunuz.

7. Adım: Birer adım birer adım

İyi bir Değişim Düşünürü, değişimin her seferinde bir adımla gerçekleşmesi gerektiğini ve ilk adımın çok önemli bir adım olduğunu bilir.

İlk adımınız, uygun hedefler ve bu hedeflere ulaşmak için uygun süreçler tesis etmek konumunuzun ve tüm durumun değerlendirmesine dayanmalıdır.

Bu nedenle 7. Adım, 1. Adım'la ortak gibi çalışır. Hedefinizin ne olduğuna dair net olmalısınız ki ona doğru hareket edebilesiniz. Bu adımı atmaya zorunlusunuz.

İlk adımı atmak için nerede olduğunuzu bilmeye mecbursunuz. Eğer bilmiyorsanız her yerde olabilirsiniz; ve bu durumda ilk adımınız sizi uçurumun kıyısına, bataklığın içine götürebilir veya sadece gerçek olmayan, sanal bir adım olabilir.

8. Adım: Sorumluluk

İlk adım atıldıktan sonra hep tereddüt olur, geri çekilme olasılığı hemen her zaman etkisiz kalır. Bütün başlama (yaratma) hareketleri ile ilgili olarak, -görmezden gelindiği takdirde- sayısız fikri ve şahane planları öldüren basit bir gerçek vardır: birinin kati olarak karar verdiği an. Bunun hemen ardından sağgörü de harekete geçer. Başka türlü hiçbir şekilde gerçekleşmeyecek her türlü şey ona yardım etmek için gerçekleşir. O karardan yayılan tüm olayların akışı o kişinin lehine çalışır. Öngörülmeyen olaylar, buluşmalar ve bazı materyallerin de yardımıyla kimsenin bu hale geleceğini hayal bile etmediği bir duruma dönüşür. O yüzden yapabileceğiniz ya da hayal edebileceğiniz ne varsa hemen başlayın. Cüretkarlık içinde deha, güç ve sihir taşır. Şimdi, derhal başlayın.

(Anonim. Johann Wolfgang von Goethe'den esinlenildiği sanılmaktadır.)

Öncelikle, Değişimin Negatif Sesi, Değişimin Pozitif Sesinden daha yüksekmiş gibi görünür. Aslında bu çok da şaşırtıcı değildir çünkü Pozitif Sesiniz, göreceli olarak hâlâ genç ve deneyimsizdir. Görevinizi gerçekleştirmek için kendinizi ne kadar adar, pozitif cümlelerinizi ve pozitif değişim modellerinizi ne kadar çok tekrar ederseniz, ilerdeki değişim

tekrarlarının olasılığı da o kadar büyük olacaktır. Başlama aşamasında *her gün en az beş pozitif tekrar yapmayı* iş edinmelisiniz. Meta-Pozitif Sesinizin ne kadar kısa bir sürede Meta-Negatif Sesinizden daha yüksek çıkmaya başladığına ve daha iyiye doğru değişebilmeye ne kadar hazır olduğunuza siz de şaşıracaksınız.

■ Kendi kendine konuşma mücadelesi ve şeytana uyma: Bir hikâye

Zihninizin, size pek çok davetler sunan, büyük bir toprak parçası –sizin düşünce araziniz- olduğunu düşünün. Olumsuz düşünme alışkanlığınızı Meta-Pozitif Düşünceye çevirme hedefinize ulaşmak için bu araziyi gözden geçirmeniz, engellerin nerelerde olduğunu değerlendirmeniz, amacınıza ulaşma yolunuza karar vermeniz ve yolunuza çıkacak engellerle savaşmak için hazırlık yapmanız gerekecek. Arazi çaba gerektirmektedir belki ama öte yandan hayret verici dönüşüme yeteneklidir de.

Şimdi okuyacağınız hikâye, sizden büyük bir sunum yapmanız istendiğinde olacakları inceliyor. İlk başta, kendinizi aptal durumuna düşürmekten, kelimeleri unutmaktan, sesinizin duyulmamasından veya berbat bir performans sergilemekten ödünüz kopacak.

Vic'in Değişim Sesi kafanızın içinde yüksek tonda ve olumsuzca çınlamaya başlayacak:

- Topluluk önünde konuşma konusunda ümitsiz bir vakayım.
- Son kez sunum yaptığım zamanı anımsıyorum. Kelimeleri unutmuştum.
- Kim yaparsa yapsın benden daha iyi olur.
- Dinleyiciyi avucumun içine almakta başarılı değilim.
- Bu bahiste şansım berbat; *kendimi aptal durumuna düşüreceğim.*
- Donakaldım!

Bu olumsuzlukla baş etmek için derhal Victor'un Meta-Pozitif Düşünceyi kullanan olumlu sesini devreye sokacaksınız:

- Sunum becerilerimi geliştiriyorum.
- Söylemem gereken şeyleri anımsayabilmek için bir Zihin Haritası hazırlıyorum.
- Konuyu araştırıyorum.
- İleriyi planlıyorum çünkü geçmiş deneyimimden ders aldım.
- Prova yapmak için arkadaşlarımdan yardım alıyorum.
- Sunumum için bir zaman çizelgesi hazırlıyorum ki yapabileceğimin en iyisini sergileyebileyim.
- Cesurum ve bu işin altından kalkacağım.

Görev tamamlandı mı? Tam olarak değil.

Vic, bir kılık değiştirme uzmanı ve Victor'un tüm iyi niyetli çabalarına karşın Vic, o birkaç hafta süresince, onu görmeyi en istemediğiniz zamanlarda ortaya çıkacak.

Hazırlık safhanızda başa çıkmanız gereken şüphe dağları, panik bataklıkları ve sizin gibi gafillerin içinde kaybolacakları bataklık kumları, karışıklık labirentleri, her yöne dağılmış bilgi parçacıkları ve her türden tehlike olacak. Benzer şekilde, kana kana içebileceğiniz ve kendinizi tazeleyebileceğiniz güven nehirleri, ağaçlar üzerinde bilgi meyveleri, size destek olmak için dostluk yiyecekleri, keyfini çıkaracağınız maceralar ve yeni deneyimler, sizi dinçleştirecek güzel bir hava ve ileriye doğru götürecek her türden çevresel uyaran da bulunacak. Aynı zamanda, dikkatli bir planlamayla bu deneyimden zenginleşmiş ve güçlenmiş olarak çıkacağınızı bileceksiniz.

Bataklıklardan kaçının!

Meta-Pozitif Düşünce geliştirme sürecindeki bataklıklardan biri de zayıf anlarınızda sırf size daha tanıdık geldiği ve görünürde daha az çaba ge-

rektirdiği için, Negatif Değişim Sesini dinlemenin daha kolay olduğu yanlışına kayabilme ihtimalinizdir. Birdenbire kendinizi, aslında değişmeye gerek olmadığını, her şeyin şu andaki haliyle daha iyi olduğunu düşünürken buluverirsiniz.

Bu düşünce, pek de hoş olmayan kafasını kaldırmaya başladığı her zaman, değişmeme kararı aldığınız zaman bile bir şekilde değiştiğinizi fark etmelisiniz –aslında bunu sürekli olarak fark etmelisiniz. Siz, değişimi isteme davranışınızı kuvvetlendirmeye çalışıyorsunuz.

Bencillik sahte izlerin peşinden gider

Vic sizi "Ne yapmayı istiyorsan ve ne zaman yapmak istiyorsan öyle yapabilirsin, öyleyse neden bu akşam arkadaşlarınla içmeye gidip sunumun için araştırma yapmayı bir başkasına *yıkmıyorsun?*" gibi ifadelerle sizi ayartarak sahte bir güven duygusuna kapılmanıza neden olabilir.

Eğer yapmak istediğiniz her şeyi yapabiliyorsanız, o zaman tabii her şeyi yapabilirsiniz. Bu "her şey"in içinde topluluk önünde yaptığınız sunumlarda çuvallamaya devam etmeniz de olabilir kuşkusuz. Bu tür sinsi ve haksız öneriler motivasyonunuzu yerine getirmez. Sadece sizi zihinsel döngüden yoksun bırakırlar.

Vizyon yemini

Victor, bu bencil davranışa, vizyonunuzu gözünüzün önünden ayırmamanız ve bir sonraki hareket noktanızı gerçekçi bir sürede belirlemeniz için sizi cesaretlendirerek karşılık verecektir.

"Bu işin mükemmel bir şekilde altından kalkmak için eğlenceyi bir kenara bırakacak ve bugün 16:00'daki toplantımdan sonra eylem planımın zihin haritasını yapacağım."

Kayıtsızlık yılanı

Bunun üzerine Vic yine devreye girecek ve nasıl olsa plan yapma kararını almayı başardığınızı ve daha bir ay vaktiniz olduğunu söyleyerek sizi ikna etmeye çalışacak ve...

"Hazırlanmaya bugün başlamak zorunda değilsin, öyle değil mi? Her zaman yarın vardır (ve yarın ve yarın...)

Odaklanma ateşi

Diğer taraftan Victor, kayıtsızlıkla savaşırken odaklanma ateşini kullanmaya hazırdır. Sizinle konuşurken her zaman pozitif ve motive edici ifadeler kullanmış, sizi yönlendirici olmaya zorlamış ve inisyatifi ele almanız için ısrar etmiştir. Diğer bir deyişle, mevcut durumunuzdan hareket etmeniz değişim hedefinize doğru olmuştur.

"Şu anda araştırma yapıyorum ve bunu Cuma günü öğleyin bitirmeyi planlıyorum. Bunu yapacağımı biliyorum ve Cumartesi öğleden sonrayı da arkadaşlarımla birlikte keyif yaparak geçireceğim."

Hüsnükuruntu girdabı

Vic, bir sonraki seferde, sizi hiçbir surette hedefinizin yakınına götürmeyecek, hatta giderek daha uzağa atacak fırıl fırıl dönen bir girdaba girmeniz için ayartmaya çalışacak.

"Keşke bu sunum için hazırlanmam gerekmeseydi... Keşke ne söyleyeceğimi bilseydim... Keşke geçip gitmiş olsaydı... Keşke tatile çıkacak kadar param olsaydı... Keşke evde çocuklarla oynuyor olsaydım... Keşke topluluk önünde konuşma yapmada başarılı olsaydım... Keşke..."

Negatif Değişim Sesi burada sizi kendinize, olmak istediklerinizi ve sa-

yor. Bunu yaparken ne oraya varmak için gereken adımları atmanızı sağlıyor ne de olumsuz düşünme alışkanlığınızı değiştiriyor.

Kendini kandıran denizkızları

Eğer bu yanlış hedefi kucaklar ve denizkızlarının şarkılarıyla baştan çıkarsanız, sonsuza dek hüsnükuruntularınızın girdabına hapsolabilirsiniz. Beyninizin sonsuz kapasitesi sizin herhangi bir şeyi ya da aslında her şeyi istemenize olanak tanır.

Meta-Pozitif Düşünür bu denizkızı şarkılarının tamamen farkındadır ve herkes gibi onlara doğru çekilir. Ancak onu diğerlerinden ayıran fark, bir Meta-Pozitif Düşünürün hüsnükuruntuların sadece birer fanteziden ve sığınaktan ibaret olduğunu biliyor olmasıdır. Bu yüzden o, hem bu şarkıları dinleyip hem de hedefine doğru yolculuğunu sürdürebilir ve bu arada müziğin tahrik edici ve anlık zevkine kulaklarını tıkamayı başarır. Elbette sağır değildir; tam tersine her zamankinden daha bile uyanıktır. Uyanıklığı onun, şarkıların güzelliğini fark edebilmesini ama onların altında yatan yalanların da farkına varmasını sağlar. Meta-Pozitif Düşünürün büyük vizyonunun çekiciliği, denizkızlarının anlık şarkılarından daha büyük bir yerçekimine sahiptir.

Etkin bir değişim meydana getirebilmek için kendinizi yönetme becerilerinizi geliştirmeli ve hüsnükuruntularınıza bir yön vermelisiniz. Değişimin Pozitif Sesi, hüsnükuruntuların hareketsiz durumdan yönlendirilmiş duruma dönüştürülebileceğini, bu sayede hakkıyla tasarlanmış bir hedef haline gelebileceğini anlamanız için sizi teşvik eder.

"İlk taslağı bitirdiğim zaman yarım saatlik bir mola vereceğim ve çocuklarla tatile çıkabilmem için ne kadar para biriktirmem gerektiğini hesaplayacağım. Bu akşam eve gittiğimde *seçeneklerimizi birlikte* değerlendirmek eğlenceli olacak. Bu zamanı rahatsız edilmeden işime odaklanarak geçirmem daha yararlı."

Cennet vaadi

Bir sonraki ayartılma gelecekte belirsiz bir zamana atfedilen cennet vaadidir. Vic kendinize, ileri gideceğinizi, daha iyi olacağınızı, kendinize ve fiziksel sağlığınıza karşı tutumunuzu geliştireceğinizi söylemeniz için sizi teşvik eder. Bu kulağa çok hoş gelmekle ve gayet davetkâr olmakla birlikte ortada bir sorun vardır. Bu tür bir düşünce tarzı, aynen denizkızlarının şarkıları gibi, sizi gerçekten ve büyük bir maharetle, vizyonunuza ulaşmanız için atmanız gereken adımlardan derhal ve hızla uzaklaştırır.

"Bu sunum için hafta içinde başka bir gün çalışırım. O gün geldiğinde iyi olacağımı ve sonuç olarak bu işi alacağımızı biliyorum. Eğer bu gerçekleşirse maaşıma zam isteyeceğim."

Şimdinin armağanı

Victor bu saldırıyı "şu an"ın bir ödülü ile karşılamaya hazırdır. Bunun son tuzaklardan biri, içine dalabileceğiniz son darboğazlardan biri olduğunu anlamanıza yardım edecektir. Eğer kendinize hâlâ "gelecek zaman" kipinde talimatlar vererek koçluk ediyorsanız bu sizin, eyleme geçme zorunluluğunuzu, sürekli olarak ve ebediyen, gelecekteki belirsiz, karanlık, bulanık, sisli, dumanlı bir zamana ertelediğiniz anlamına gelir. Şu anda içinde varolduğunuz mevcut zamanla eyleme geçeceğiniz gelecekteki o belirsiz zaman arasındaki uçurum çok çok uzun bir süre boyunca aynı kalabilir. Gelecekte o noktaya geldiğinizi her hissettiğinizde Vic sizden yine "gelecekte yapacağınızı" tekrar etmeniz için ısrar edecek ve böylelikle siz de her şeyden habersiz bir uçurumun kıyısına doğru çekiliyor olacaksınız. Ve tabii değişimi meydana getirmek için harekete geçmeniz gereken zamanı sürekli ileriye erteleyeceksiniz.

Victor sizi tatlı diliyle, kendinize şu anda başlayan şeyleri tekrar etmeniz için yüreklendirerek o dipsiz kuyudan geri çekecektir.

"Sunumumu iş arkadaşlarımla birlikte bugün prova ediyorum. Bu durumda düzeltmeler yapmak için yeterince zamanımız olacak. Eğer müşterimizle anlaşırsak bu hafta terfi ve şirketle yeni bir sözleşme imzalama konusundaki seçeneklerimi tartıyorum."

Anı yaşamak

"Anı yaşama"nın tuzaklarından biri Batılı düşünürlerin analitik düşünceyi, çok daha stratejik ve rızaya bağlı bir şeye uyarlamalarıdır. Büyük Değişim Aracısı, tüm anıları ve tarihi de eşzamanlı olarak idrak ederek ve geleceğe de eşzamanlı olarak planlayarak anı yaşamaya muvaffak olabilir.

Anı yaşamak bu yüzden sonsuzlukta yaşamaktır.

An, pek çok kişinin yanlış bildiği gibi, zaman içinde bir iğne ucu değildir. An, evrenseldir; geçmişi, şimdiyi ve geleceği de içine alır. Vic sonunda kendinizi inkâr etmeniz için sizi yüreklendirecek; formda değilken formda olduğunuzu, sağlıklı olmadığınızda sağlıklı olduğunuzu, mutlu olmadığınızda olduğunuzu ve başarılı olmadığınızda olduğunuz söylemeniz için sizi teşvik edecek. Negatif Değişim Aracısı'nın yumuşak sesi size, *kocaman, şeker kaplı zehirli bir hap veriyor: size Yalan'ı Yaşamak zorunda olduğunuzu söylüyor.*

"Sunum yapmakta başarılı olmayabilirim ama müşterilerim beni seviyor. Bu yüzden de bu işten zaferle çıkabilirim. Bu tür şeylerde toplu davranmanın iyi bir fikir olduğunu düşünmüyorum. Bu insanların canını sıkıyor."

Gerçeğin zaferi

Değişimin Pozitif Sesi beyne, bir kez daha "gerçek" ilkesini getiriyor ve sizden tarafsız olarak kim olduğunuzu değerlendirmenizi istiyor. Daha

sonra geçerli, uygun ve dürüst parametrelerinizi tesis etmiş olarak nerede olduğunuz ve dolayısıyla sizi gitmek istediğiniz yere ulaştırması için hangi yöntemleri kullanacağınız hakkında makul kararlar alabilirsiniz. Eğer nerede olduğunuzu –yani değişim için başlama noktanızı- bilmezseniz gitmek istediğiniz yere gidemezsiniz.

"Bu hafta prova yaparken geri bildirim kazanmam çok yararlı oldu. İlerleme kaydetmek için ne yapmam gerektiğini görebiliyorum. Sunumumun çok fazla resmi olmasındansa bilgilendirici olması önemli."

Günü geldiğinde işi kapanın –ardından da onbeş günlük bir tatile çıkacak kadar güvenli ve rahat olanın- Meta-Pozitif Düşünce tekniklerini kullanan Değişimin Pozitif Sesi olduğunu söylemek bile gereksiz.

■ Meta-Pozitif Düşünce Uygulamaları

Eğer yönümüzü değiştirmezsek büyük ihtimalle başta olduğumuz yerde bitiririz.
Çin Atasözü

Değişimi ortaya çıkarmak en az Beagle 2'yi Mars'a indirmek kadar ustalık, zarafet ve planlama ister. Bütün bu hayret verici araştırma olağanüstü bir değişim ortaya çıkarmak içindi. Onunla ilgili her şey değişimle temas etmek ve değişimle çalışmayı içeriyordu. Mineraller tasarım materyallerine dönüştürülüyor, tasarımlar yorumlanıyor ve uzay gemileri, arazi araçları ve balonlar yaratılıyordu. Mars'ın yörüngesinin dünyanın yörüngesiyle ilgili olduğu tahmin ediliyordu; uzay gemisinin Mars'a inişinin kusursuz bir dakiklikle gerçekleşebilmesi için evrende meydana gelen değişikliklerin dünyada yer alan değişikliklere bağlı olarak hesaplanması gerekiyordu.

Değişim süreci, hedefin gerçekleşmesi için tasarlanmış, planlanmış ve dikkatle uygulamaya konmuştu.

Eğer hakkında "düşündüğünüz", "gerçekleştireceğiniz", "niyetlendiğiniz", "kurduğunuz" hayalleriniz ve arzularınız varsa harekete geçin. Bir anlığına, dünyanın en büyük icatlarını yapanlar, arzularının peşinden gitmeseler hayatın neye benzeyeceğini düşünün.

- Eğer Johannes Gutenberg, matbaayı icat etmeseydi
- Eğer Kopernik, dünyanın evrenin merkezinde durmadığını ve yuvarlak olduğunu bulmasaydı
- Eğer Alexander Graham Bell, telefonu icat etmeseydi
- Eğer Michael Faraday, elektriğin gücünü kullanmayı keşfetmeseydi
- Eğer Joseph Lister. Cerrahi tıpta antiseptik prosedürün önemini keşfetmeseydi.

Dünya kökten farklı ve son derece yoksul bir yer olurdu.

Hepimiz öylesine meşgul ve çaba gerektiren hayatlar yaşıyoruz ki arzu ettiğimiz değişiklikleri ertelemek veya muhtemelen asla gerçekleştirememek *için her zaman zorlayıcı sebeplerimiz* oluyor. Düşünür olarak kalan Değişim Düşünürü tek bir yönden, Değişim Yaratıcısı olan Değişim Düşünüründen ayrılır. Bir şeyler "yapabileceğine" karar verenler, aynı düşüncelere sahiptirler ama geleceklerini planlarlar; aynı arzulara sahiptirler ama arzularını eylemlerini hızlandırmak için kullanırlar; aynı korkulara sahiptirler ama bu korkuları değişim meydana getirmek için motivasyon aracı olarak kullanırlar.

■ Meta-Pozitif Düşünce ve Vizyonunuz

Pozitif değişim meydana getirmenin önündeki en büyük iki engel stres ve onun yapışık ikizi korkudur. Korku: sonuçlardan korkmak, aptal gibi görünmekten korkmak, riskten korkmak, başarısızlıktan korkmak. Tüm bu tepkiler beyin ve beden sisteminizde olumsuz değişikliklere yol

açarlar. Bağışıklık sisteminizde çarpıcı etkiler yaratırlar, onun doğal işleyişini engeller, kan damarlarının büzüşmesiyle sonuçlanan yüzeysel nefes alıp vermeye neden olurlar.

İşler bu hale gelmeden korkuyla baş etmenin tek yolu basitçe, denemektir. Ama nereye doğru gittiğinizi bilmeden denemek hedef yerine strese odaklandığınız anlamına gelir. Stresi alt etmenin en etkili yolu tekrar tekrar vizyonunuza odaklanmaktır. (bkz. 4. bölüm)

Stres altında denemek durağan bir zihin ve beden üretir; panik ve durgunluk duygusuna yol açar; bu da negatif değişim veya olayların içinde "boğulma" olasılığını arttıran yaklaşım sertleşmelerine neden olur. Bu süreci tersine döndürebilmek, hedefinizi yeniden yoklamayı gerektirir ve arzulanan bir değişim meydana getirmek için size gereken de budur.

Bunu kendi başınıza denemeye kalkışmayın. Kişisel destek ağınızı hatırlayın. Bu grupta sizi motive edebilecek, size rehberlik yapabilecek, uzman görüşlerini paylaşabilecek, size TEFCAS geri bildirimi verebilecek kim var?

Bir nehre düşüp dalgalarla sürüklenmeye başlasanız bağırarak yardım isteyip, kıyıdan atılan bir ipi can havliyle kavramaz mısınız? Gündelik hayatınız da bundan farklı değildir. Eğer korkuyorsanız ve baskı altındaysanız, yeni bir perspektif, hedefinize ulaşmanız için yeni bir yolu görebilmenize olanak tanıyacaktır.

■ Sizin hedefiniz başkalarınınkine karşı

Stres ve korku, kendinizinkiler yerine başkalarının hedeflerine veya üzerinde sadece sınırlı bir etkiniz olan ve hiç kontrolünüz olmayan şeylere odaklanmaya zorlanmanızla ortaya çıkabilir. Eğer yalnızca başkalarının Değişim Hedefleriyle uğraşmaya başladıysanız o zaman kelimenin tam anlamıyla kendinizi kaybetmeye başlamışsınız demektir.

Ortak bir hedefe ulaşma konusunda görülü bir partnerseniz ya da sizin de inandığınız bir hedefe ulaşmaya çalışan, saygı duyduğunuz birine destek olmaya çalışıyorsanız bunun size hissettirdikleri çok farklıdır elbette. Stres ve korku düzeyiniz, peşinde olduğunuz hedefin kendi arzularınızla uyumlu olmaması halinde artar.

Değişim için çabalarken kişisel gelişime, kişisel ilerlemeye girişmek ya da kendi kimliğinizin tamamiyle oturduğundan eminseniz yeni bir görevde yer almak çok önemlidir. Yeteneklerinizin ve sizi hayatta neyin motive ettiğinin bir muhasebesini yapmak için vakit ayırın. Eğer güçlü ve zayıf noktalarınızı iyi bilirseniz kendinize ve başkalarına daha tatminkâr ve karşılıklı olarak kendini geliştiren bir yöntemle yardım etmek için daha iyi bir konumdasınız demektir.

■ Meta-Pozitif Düşünce ve TEFCAS

Meta-Pozitif Düşünce derslerini öğrenirken aynı zamanda. kendi kendinizle konuşma yönteminizi gözden geçirirken de TEFCAS modelini uygulamanın ne kadar gerekli ve ne kadar değerli olduğunu fark edersiniz. Başarılı orta karar başarılı, yarı başarılı veya başarısız olduğunuzda, yani her durumda kendi kendinizle nasıl konuştuğunuza dikkat edin.

Başarınızı inkâr eden kelimeler mi seçiyorsunuz? Başarılıysanız "Bu sadece şans", "Bunu bir kez daha tekrarlamam mümkün değil", "Ne kadar utanç verici" gibi cümleler mi kullanıyorsunuz? Eğer kullanıyorsanız başarıyı başarısızlık olarak yeniden yaratıyor ve beyninize, yönünü başarıdan uzaklaşması için değiştirmesi için cesaret veriyorsunuz demektir.

Başarısız olduğunuzda "Ayrılıyorum", "Yapamıyorum", "Asla yapamayacağım", "Sana başaramayacağımı söylemiştim", "Yararsızım", "Çuvalladım", "Ümitsiz bir vakayım", "Neye yarar?", "Bunu bir daha asla yapmayacağım", "Pes ediyorum" gibi cümleler mi kullanıyorsunuz?

Eğer kullanıyorsanız, beş yaşında bir çocuğu eleştiren spor koçu gibi davranıyorsunuz demektir. Böyle yaparak, varlığınızın en kırılgan noktasını, kendisini savunamayacak parçasını hedefliyorsunuz.

Geri bildirimlerinize TEFCAS kontrolü uygulamanızın iyi yollarından biri de -sosyal becerilerinizi, mesleki becerilerinizi, romantik becerilerinizi, ruhsal yaşamınızı veya mesleki başarınızı değiştiren- neyi deniyor olursanız olun, kendinizi beş yaşında bir çocuk gibi hayal etmenizdir. Ne yaparsanız ve neyi denerseniz deneyin, ister başarılı olun ister başarısız, bu beş yaşındaki çocuğa neler söylediğinize kulak verin. Eğer "Çuvalladım" diyorsanız o çocuğu gösteriyor ve "Sen çuvalladın" diyorsunuz demektir. Eğer "Asla başaramayacağım" vaye "Bunu yapmayı asla beceremeyeceğim" diyorsanız o çocuğu gösteriyor ve "Sen asla başaramayacaksın" diyorsunuz demektir. Eğer "Bu sadece şans" diyorsanız yine o çocuğu gösterip "Sen becerikli, liyakatli veya başarılı filan değilsin, sadece şanslısın" diyorsunuz demektir. Siz bu çocuğu aşağılıyor ve hakaret ediyorsunuz. Diğer bir deyişle kendinizi aşağılıyor ve kendinize hakaret ediyorsunuz.

Pozitif Değişim Düşünürü kendisini bu beş yaşındaki çocuk gibi görür ve onu koruyup kollar, besler ve ona -ideal bir koçun davranacağı gibi- önem vererek, sevgi ve sürekli olumlu bir yaklaşımla ve bitmeyen bir destekle davranır.

Baş yönetici

Değişimi
Yönetmek için
Önce
Yöneticiyi
Değiştirmek ve
Onu yönetmeyi
Öğrenmek zorundasın:

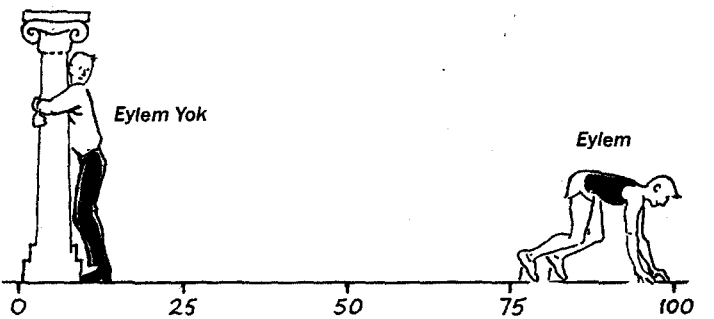
Yani zihnini...

■ Meta-Pozitif Düşünce ve Zihin Haritaları

Meta-Pozitif Düşünce, Değişim Düşünürü'nün ve Değişim Yaratıcısı'nın bir Zihin Haritasını yorumlarken kullanmayı tercih ettikleri lisanıdır. *Eğer siz de kendi Zihin Harita'nızı yorumlarken Meta-Pozitif ilkeler kullanırsanız nihai hedefinize ulaşma yolunda nasıl odaklanacağınızı ve ilerleyebilmek için atmanız gereken bir sonraki adımların neler olacağını çok daha açık bir biçimde görebilirsiniz.*

Eğer kendi kendinizle negatif biçimde konuşmaya başlarsanız bundan kurtulmanın en iyi ve en basit yolu, vizyonunuza odaklanmanız için Meta-Pozitif Düşünce'yi, olumsuz tepkinizi olumlu, inisyatif sahibi bir tepkiye dönüştürmek için de TEFCAS'ı kullanmanızdır.

Bir sonraki bölüme geçmeden evvel, 57. sayfadaki Değişim Düşünce Katsayısı'na (CTQ) yeniden bakın. Oradaki anketi şimdi yapsaydınız skorunuz değişik olur muydu?



... Dünyayı ancak onu değiştirebileceğine inanacak kadar çılgın insanlar değiştirebilir

Steve Jobs, Apple / CEO

8. Bölüm

Değişim üstadları dünyayı nasıl değiştirir?

- ❑ Dönüşüm için Buzan Gereçleri: 6. Sizin Değişim Üstadlarınız
- ❑ Değişim Üstadlarınızı seçin
- ❑ Değişim Üstadlarının özellikleri
- ❑ Dünyayı değiştiriyorsunuz

Değişim Üstadları, orijinal fikirleri ve yaratıcılıklarıyla insanlık alemine büyük değişimlere neden olmuş ya da doğal felaketlerin ve değişimlerin pek çok insanın yararına olan yöntemlerle üstesinden gelmiş kişilerdir. Genellikle büyük dahiler veya liderler olarak bilinirler. İnsanlık alemine kattıkları anlam bir tarafa onlar bizim hayatlarımıza da özel anlamlar yükleyebilirler. Desteğe en çok ihtiyacınız olan zamanlarda sizin pozitif motivasşon projektörleriniz olabilirler. Değişim Üstadlarınız sizin mentorlarınız, rehberleriniz ve esin kaynaklarınız gibi hareket ederler.

Bu bölümde size, Değişim Üstadlarının özelliklerini anlatacak ve kişisel dünyanızda ilham kaynağı olabilecek ve değişimi yönetip kucaklamanızı sağlayacak bu özellikleri kendinize nasıl uyarlayabileceğinizi göstereceğim.

■ Sizin değişim dünyanız

Aristo'nun Plato'dan ve onun da daha önce Sokrat'tan öğrendiği gibi modern Değişim Düşünürü de kendinden önceki Değişim Düşünürleri ve Değişim Yaratıcılarından yararlanacak ve onların anlamaya ve yönetmeye çalıştıkları ve böylelikle daha önceki fikirlerini yeniden değerlendirdikleri ve daha önceki düşüncelerini düzelttikleri şeyin ne olduğuna bakacaktır. Bu süreç ilerlemeyi getirir.

Pozitif Değişim Düşünürleri için dünya gelecek için umutlanmaya yetecek fırsatlarla doludur. Ekonomik canlanmanın daha önceden kargaşa içinde bulunan pek çok ülkeye yeni ümitler getirdiğine, bilim, teknoloji ve tıptaki ilerlemelerin hayatlarımızda olumlu değişiklikler yaptığına, her yeni neslin keşfetmek için büyük bir enerji, heves ve açlıkla doğduğuna ve geleceğin şimdiye kadar gördüklerimizden çok daha ilginç bir yer olacağına dair işaretler var.

Aynı zamanda, her birimiz kendi hayatlarımızın bir noktasında etrafımızda olup biten devasa değişimlerin doğası yüzünden bunalıyoruz. Pek çok insan, dünyanın şu andaki durumunu üzüntü verici olarak algılıyor. Büyük çaptaki savaşların zalimliğine ve arkalarından getirdikleri yıkıma öfkelenebiliriz; açlık ve salgın hastalıkların ardından gelen tahribat karşısında elimizden bir şey gelmemesine öfkelenebiliriz. İklim koşullarında meydana gelen büyük değişimlerin muazzam etkileri yüzünden dünyanın geleceği bakımından endişelenebiliriz. Suç vakalarında ve vandalizmdeki artışın, ekonomik sallantıların veya günümüzdeki iktidarların verdikleri sözlere ve hedeflere ulaşamamalarının toplumdaki sonuçlarına bakıp korkuya kapılabiliriz. Benim bu kitabı yazdığım zamanlarda vahşi terörist saldırıların kişisel ve politik etkileri dünyanın her yerinde hissediliyor. Bu büyük değişim dalgaları karşısında olumsuz ve çaresiz hissetmek elbette çok normal.

Dünyanın büyük bir değişim durumu içinde bulunmasından dolayı bireyler olarak hepimizin de bu değişimle girift bir şekilde bağı olduğunu hatırlamakta fayda var. Sizler etkisiz değilsiniz. Eğer siz değişirseniz dünya da değişir.

Değişime karşı tutumunuz sadece geleceğinizi etkilemekle kalmayacak aynı zamanda fikirlerinizi tartıştığınız arkadaşlarınızın ve ailenizin hayatlarını da etkileyecek. Kelimeleriniz ve tutumunuzun değişim yaratma yöntemleri birden fazla sayıdadır.

Değişim dalgacıkları

Kendinizi sakin bir havuza atılan küçük bir taş olarak düşünün. Sizin tarafınızdan meydana getirilen dalgacıklar havuzun kıyılarına kadar yayılacaklar ve hatta daha da ileride, kenardaki çimenlerle suyun birleştiği yere kadar etki edeceklerdir. İyi ya da kötü, sizin etkiniz, bilinçli varoluş halkanızın ötesine kadar tesir edecektir. Arkadaşlarınıza, komşu-

larınıza, hava moleküllerine, ekosisteme, stratosfere, evrenin kıyılarına kadar...

Kaos teorisi: Temel bir düzene sahip olmayan karmaşık sistemlerin düzensiz ve önceden belirlenemeyen davranışları ile ilgili bilimsel teori.
Penguin İngilizce Sözlüğü

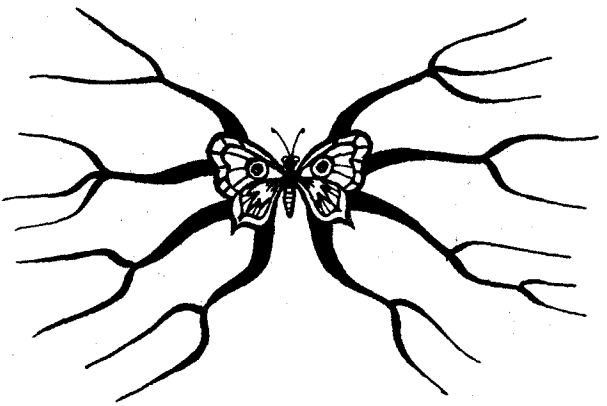
Denir ki; İngiltere'nin kırsal bölgesindeki bir bahçede, küçük bir çiçeğin üzerine konmuş bir kelebeğin kanat çırpışı Latin Amerika'yı boydan boya etkisi altına alabilecek bir hortum veya kasırgayı tetikleyebilir. Bunu, her kelebeğin hortuma neden olabileceği ve bu yüzden de eğer kaos teorisi gerçekse dünyanın kısa bir süre içinde hortumlarla kuşatılacağı ve bizim bildiğimiz anlamda yaşamın sonunun geleceği şeklinde şakayla karışık ama yanlış yorumlayan pek çok insan vardır. Oysa bu teori her kelebeğin hortum yaratacağı anlamına gelmez. Her şeyin, bir dereceye kadar her şeyi etkileyebileceğini ve bir kelebeğin kanat çırpmasının da bunun bir parçası olduğunu teyit etmektedir.

Bunu daha dolaysız bir hale getirecek ve insana ait terimlerle anlatacak olursak; dünyanın küçük bir köşesindeki iki insanın konuşması veya elektronik posta ile haberleşmesi, eğer güçlerini birleştirmeye karar verirlerse ve bir fark yaratabileceklerine dair inançları varsa, iyi veya kötü birtakım sonuçlara yol açar.

Bu yüzden kendinizde yaptığınız değişim, eğer olumlu bir değişimse, büyük değişime karışarak daha olumlu nihai bir sonuca yönelik gelişmelerin olasılıklarını arttıracaktır. Kişisel, mesleki veya küresel değişim meydana getirmenin en iyi, ilk ve gerçekten tek yolu, zamanın ve sonsuzluğun akıntısı üzerinde giderken kendi içinizde evrensel bir değişim meydana getirmektir.

Kaos kelebeği

Küçük şey
Titreşen
Işık kırılması:
Sen o musun?
O rüzgâr sihirbazı
Sen misin?
Küçük bir fırça darbesi
Asasının bir dokunuşuyla
Havadaki kanatları
Biraz önce
Usulca
Kudretli bir hortum
Doğuran
Sen misin yoksa?



Merkezinde bir kelebek bulunan bu Zihin Haritasını kendi dönüşüm anlarınızı gösteren benzersiz bir resim yaratmak için kullanın.

■ Tesadüften doğan ilişki

Yaşamınızda kaç kere "tesadüf"ler tarafından çarpıldınız? Büyük bir uluslararası konferans için California'ya uçtunuz ve sessiz bir öğle yemeği için bir mola verdiniz. Restoranda binlerce kişi bekliyordu ve siz bunlardan birinin tanıdık çıkmasını beklemiyorsunuz. Gürültülü bi-

çimde konuşan bir çift masanızı paylaşmak isteyip bir de üstüne sizinle sohbet başlatmaya çalışınca rahatsız oldunuz. Sizin İngiliz olduğunuz gerçeğiyle çok yakından ilgileniyorlar çünkü İngiltere'de arkadaşları var. Konuşma ilerleyince anlaşılıyor ki sizin doğduğunuz yere de gelmişler ve bahsettikleri arkadaşları da aslında sizin eski iş arkadaşlarınız. Ne kadar şaşırtıcı değil mi? Üstelik bu eski iş arkadaşlarınız sizden çok olumlu biçimde bahsetmişler çünkü işinize olan bağlılığınıza ve bunun kendi işlerine yansımasına saygı duyuyorlarmış. Daha birkaç dakika önce yabancı olan bu çift artık size çok büyük bir sıcaklık duyuyor. Siz onları bilmiyorsunuz, onlar da sizi ama işinizle ilgileniyorlar ve şimdiden neredeyse yakın arkadaşınızmış gibi davranıyorlar ve konukseverliklerini esirgemiyorlar. Siz de eski iş arkadaşlarınıza duyduğunuz saygı ve hoşlanmanın ışığında onlar hakkındaki fikrinizi değiştirdiniz; artık onların davetsiz misafirliği sizi rahatsız etmiyor. İş arkadaşlarınızın hayatları üzerindeki ve onların sizin üzerinizdeki etkisi dünyanın etrafında yarım turluk bir dalgalanma yarattı. Dünya ve onun olanakları hakkında olumlu duygular besliyorsunuz.

Siz eski iş arkadaşlarınızdan hoşlanmasaydınız ne kadar farklı bir tepki gösterirdiniz... O zaman masanızdaki çiftle aranıza bir mesafe koyardınız. Rastlantıdan dolayı rahatsızlık duyar ve muhtemelen yemeğinizi de kısa keserdiniz. Dalgacık etkisi olumsuz olurdu -gerçi yine de sizin yerel sınırlarınızın ötesinde bir etki yaratırdı.

■ Yaratıcı değişim

Kendinizi değiştirmekle sadece kendi dünyanızı değil sizin sınırlarınızın dışındaki dünyayı ve dolayısıyla evreni de değiştirebildiğinizi bilmek sizi sorumluluk sahibi yapar - ve gerçekten değiştirmekten başka seçeneğiniz kalmaz. Hayatınızın geri kalan kısmını yaşamınızın değerli ve katkılarınızın anlamlı olduğunu bilerek yaşayabilirsiniz. Kendi olumlu dönüşümünüze ne kadar çok enerji koyarsanız o kadar çok etki sahibi olursu-

nuz, eğer etkiniz sizin tutumunuzu benimseyecek başkalarına uzanırsa o zaman pek çok insanın özlemini çektiği daha iyi bir dünyaya ulaşma yolunda olumlu bir hareket yapmış olursunuz.

"Dünyayı değiştirmek istemiyorum – sadece kendi hayatımı iyileştirmek istiyorum" diye düşünüyor olabilirsiniz. Peki! En yakındaki hedefinize odaklanın ve mümkün olan en olumlu yolla ona ulaşmayı amaçlayın. Bir kez Değişim Yaratıcısı oldunuz mu gerisi kendiliğinden gelecektir.

Herkesin birer Değişim Yaratıcısı olabileceğini fark ettiği zaman olabilecekleri bir düşünün. Herkes değişmek zorunda olduğunu anlamış, anladıkları bu gerçeği sevmişler ve herkes, dünyanın ve evrenin her tarafındaki herkes ve her şeyle karmaşık ve yakından bağlı olduğunu anlamış, ve kendilerini olumlu olarak değiştirmekle her şeyi değiştirebileceklerini fark etmişler. Böyle bir değişim dünyasına ulaşmak bu kitabın amaçlarından biridir; böyle bir farkındalığa ulaşmanız için size yardım etmek, bu tür bir değişime neden olmayı idrak etmenizi sağlamak, bu tür bir değişimi tutumunuzla etkilemek...

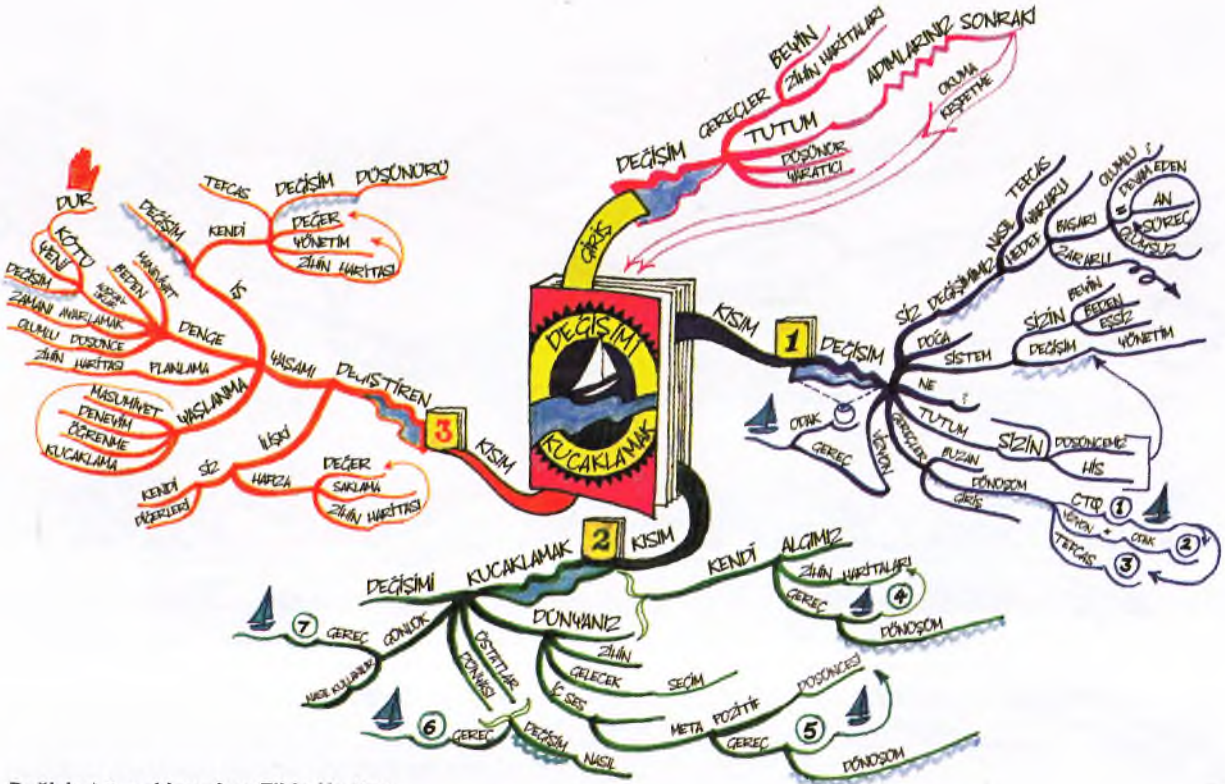
■ Live Aid

"Live Aid" 13 Temmuz 1985'te uydu bağlantıları aracılığıyla uluslararası televizyonlarda yayınlanan bir açıkhava konseridir. Bundan bir önceki yıl, gazeteci Michael Buerk, BBC televizyonu için, Etiopya'daki açlık kurbanlarının feci durumlarına dikkat çeken bir belgesel çekmişti. Programı evinde izleyen şarkıcı ve söz yazarı Bob Geldof da durumun dehşetinden çok etkilendi. Bir şeyler yapmak için harekete geçerek, günün en popüler müzisyenlerini Band Aid adı altında bir araya toplayarak geliri Etiopya'ya bağışlanacak bir single çıkardı. Bu organizasyonu diğer ülkeler ve kuruluşlar izledi. Gelir sağlayacak bir konser fikri 1985'in ilk aylarında ortaya atıldı ve sonuçta zamanın en büyük starlarının da içinde yer aldığı ve pek çok

1000 doların toplandığı 16 saatlik bir müzik maratonuna dönüştü. Geldof, o zamandan beri bu olayın kendisinden çok daha büyük olduğunu, kendine ait bir hayatı olduğunu söylüyor – buna en açık kanıtsa etkinin bugün bile hâlâ sürüyor olmasıdır.

Bu, idealizmin ve esasında çok konuşup hiçbir şey yapmamak anlamına gelen o komik terimin, aktivizmin bile ötesine geçen bir olaydı. Biz vermeyi ilginç hale getirdik.

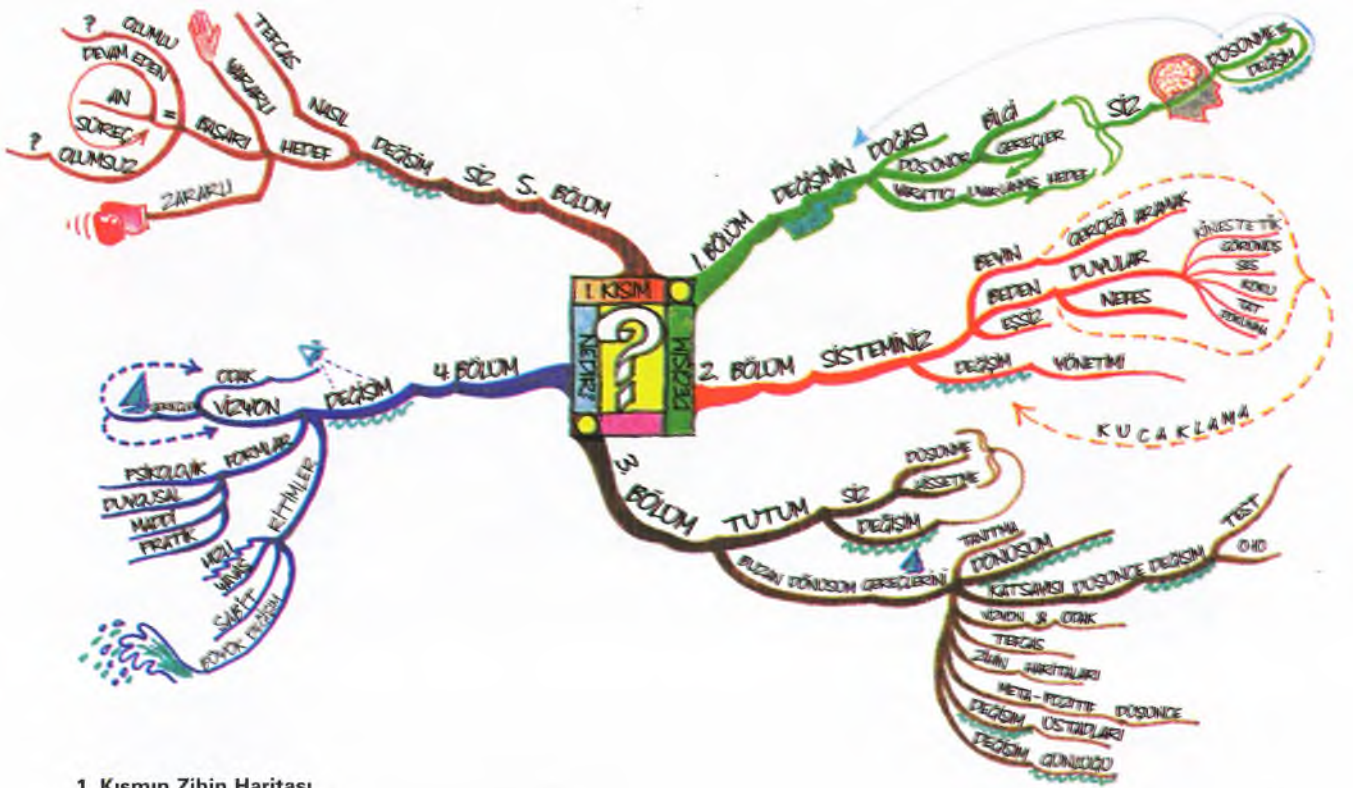
Sir Bob Geldof



Değişimi Kucaklama'nın Zihin Haritası

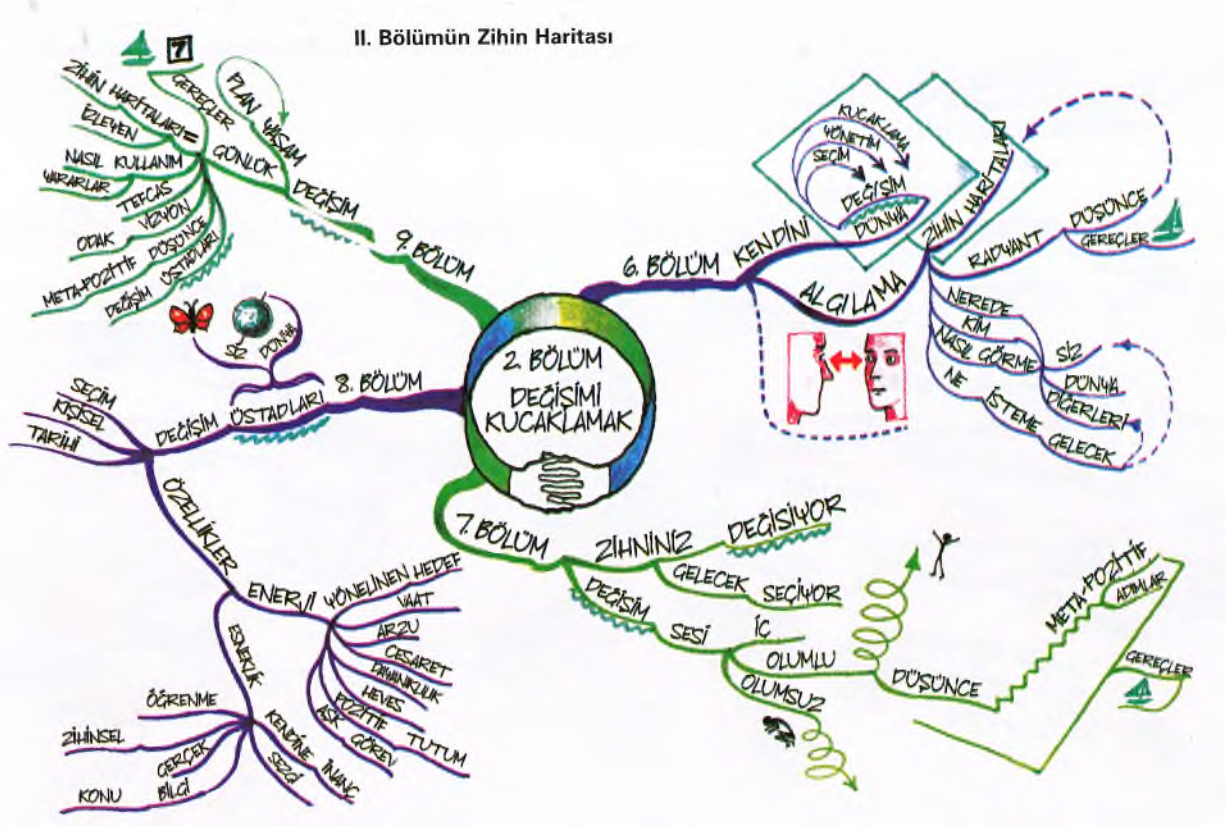
Dönüşüm İçin Buzan Gereçlerinin Zihin Haritası

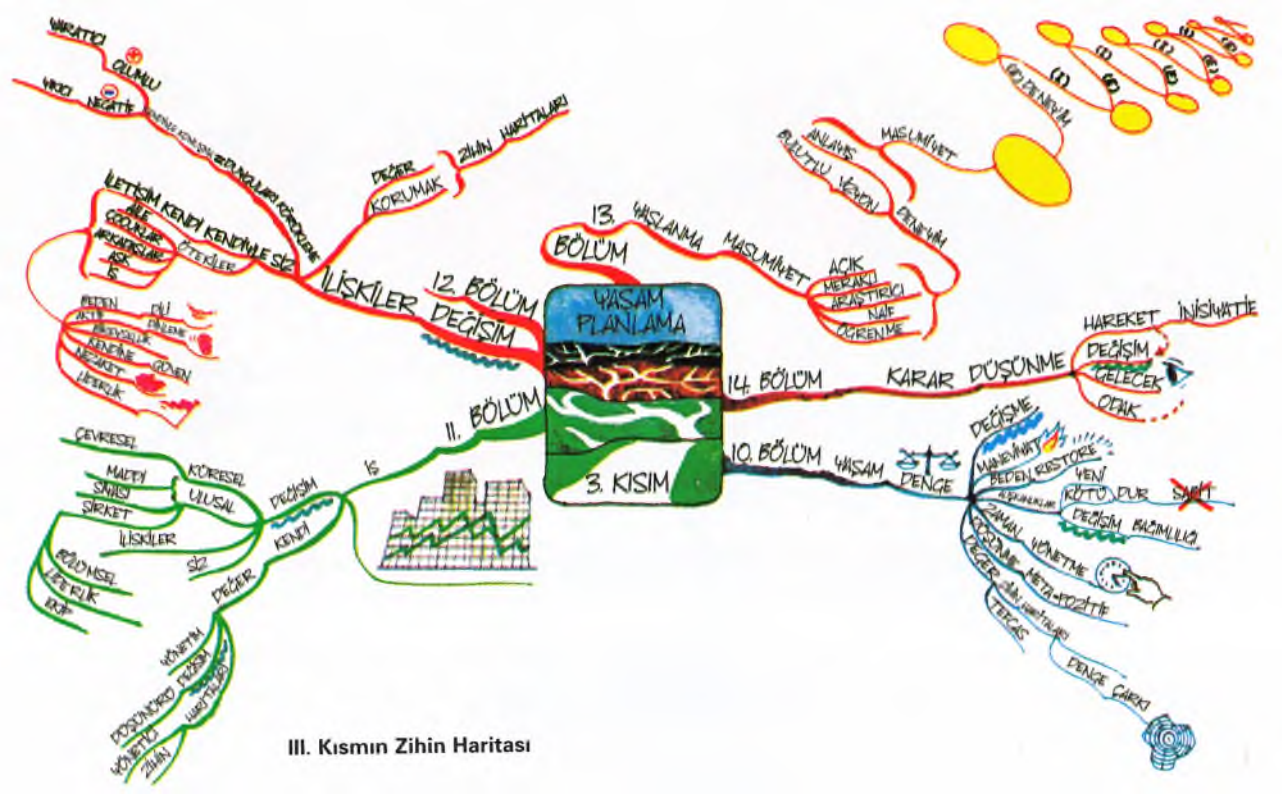




1. Kısmın Zihin Haritası

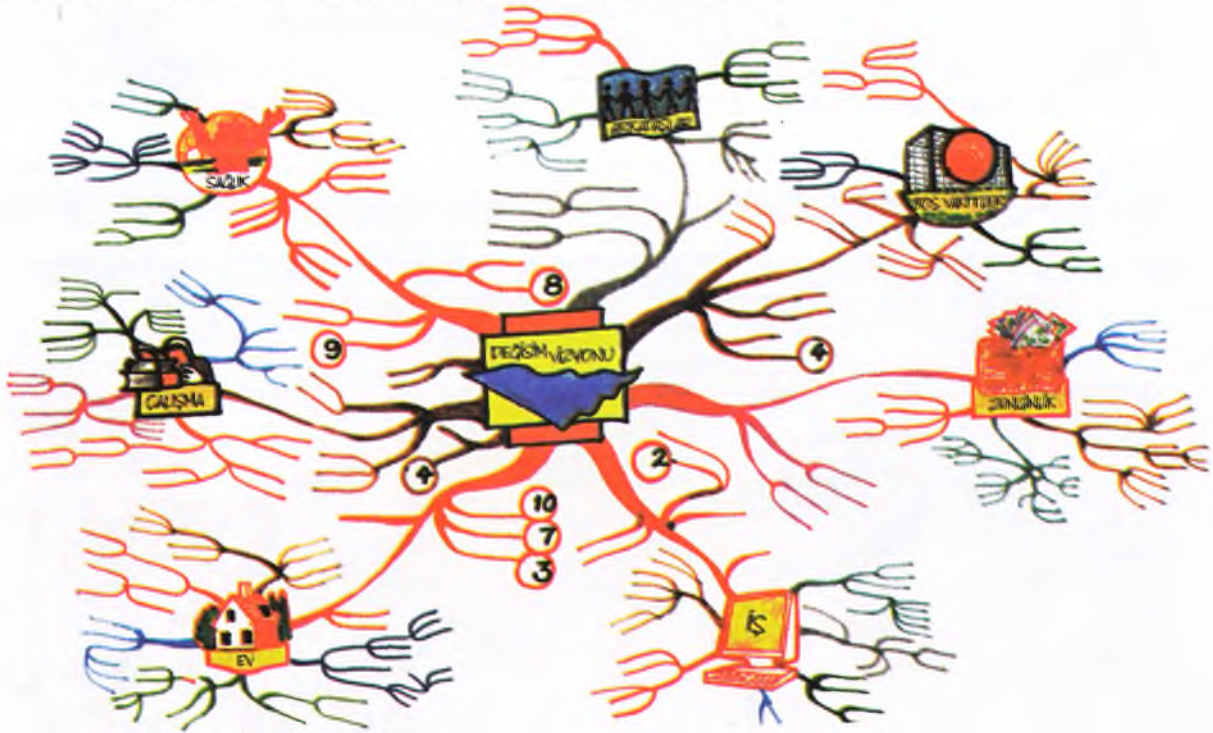
II. Bölümün Zihin Haritası

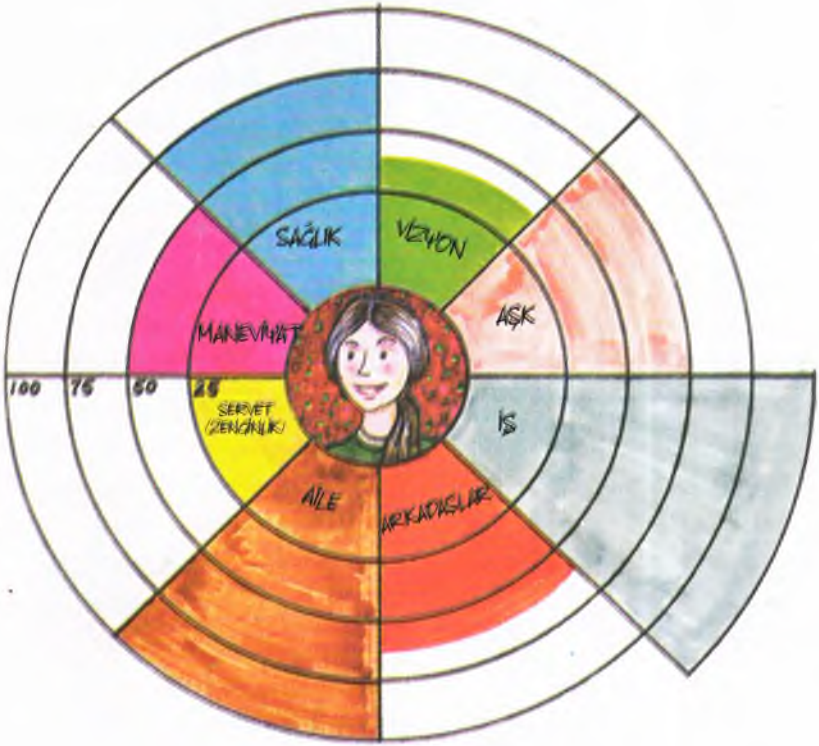




III. Kısmın Zihin Haritası

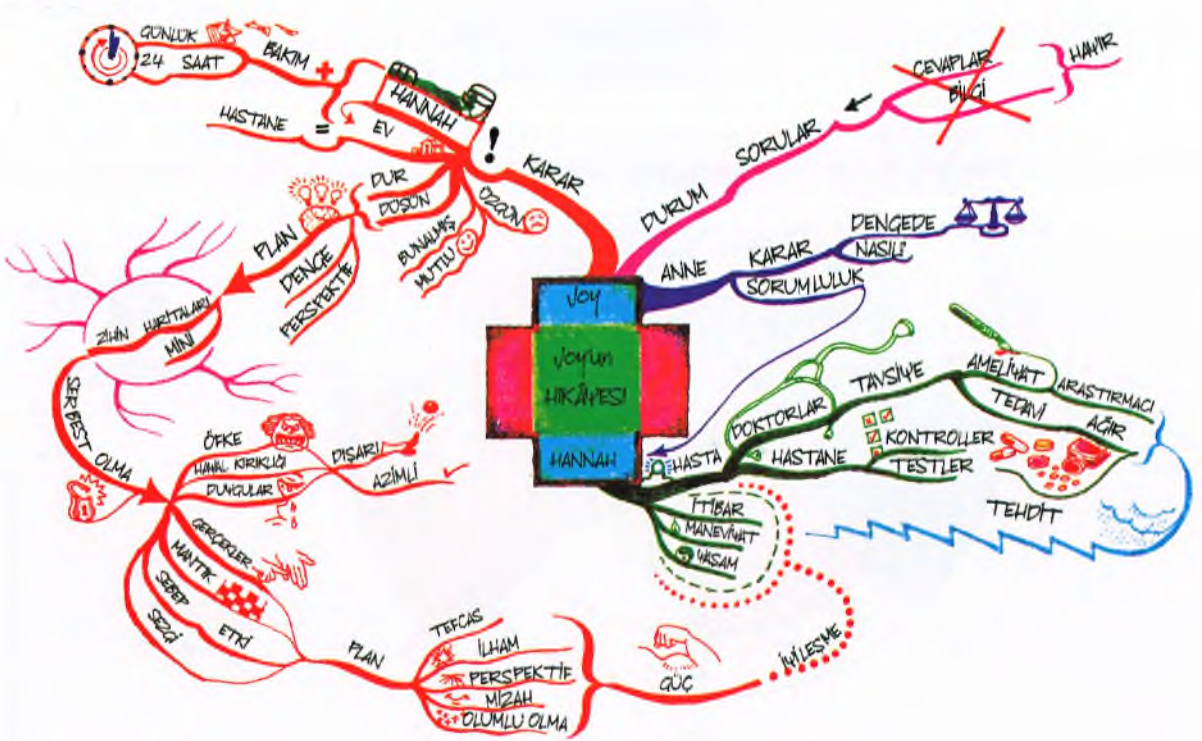
Değişim Vizyonunuz İçin Zihin Haritalarından Yaratabileceğiniz Zihin Haritası





Değişim Çarkının Bir Örneği

Joy'un Hikâyesi



■ Değişim Üstadlarınız Kim?

Kendi kendini yönetmenin zorluklarını göğüslemek ve hedeflerinize ulaşmak için hepimizin yol gösterici lere ve rol modellere ihtiyacı vardır. İster yaşamınızda belirli bir değişiklik meydana getirmeye çalışıyor olun veya ister zorunlu olarak bir değişimle karşı karşıya kalmış olun, dönüşümü mümkün olan en olumlu, en aydınlatıcı ve hayatınıza en yeni açılımları katan bir süreç haline getirecek, size cesaret verecek, rehberlik edecek ve sizi olumlu anlamda etkileyecek bir destek grubuna ihtiyaç duyacaksınız.

Siz zaten çevresi bu tür insanlarla dolu şanslı kişilerden biri olabilirsiniz. Ya da gelecek vizyonunuz bakımından kendinizi çok yalnız hissediyor olabilirsiniz. Her iki durumda da size tavsiyem aynı olacak: Zihninizi, dışarıda size yardıma hazır bekleyen milyonlarca kişinin yaşadığı gerçeğine açın. Bunların bazılarını tanıyorsunuz, bazılarıyla da hiç karşılaşmadınız bile. Kimileri ise bu dünyadan yüzyıllarca evvel göçüp gitmiş olabilirler –ama etkileri hâlâ yaşıyor, hâlâ birinci derecede bir ilham ve yönlendirme kaynağı olabilirler. Hayır, ölülerle iletişim kurmaktan bahsetmiyorum, - geleceği kararlılıkla karşılamış ilham kaynağı Değişim Düşünürleri ve Değişim Yaratıcılarını- okumaktan ve öğrenmekten bahsediyorum.

Size, içinden kendi beğendiklerinizi seçebileceğiniz 13 Değişim Düşünürü'nü tanıştıracağım. Ama ilkönce sizi şimdi etkileyenler hakkında düşünün.

■ Değişim Üstadlarınızı seçin

Bir saniyeliğine durup kendi destek ağınızda bulunan Değişim Düşünürleri'nizi aklınızdan geçirin. Eğer önemli bir karar almanın arifesindeyseniz, eğer kısa bir süre önce yaşamınızı değiştirecek felaket haberleri aldıysanız, tavsiyesini veya desteğini almak için kime dönersiniz? Kuşku-

suz bunlar farklı koşullarda farklı insanlar olacaktır: Bu kişi; eğer bir ilişkiye nokta koyduysanız eski ve güvenilir bir arkadaşınız; bir terk edilme durumunda anne veya babanızdan biri veya kardeşiniz; işten çıkarıldıysanız eski patronunuz veya eğer beklenmedik bir gebelikle karşı karşıyaysanız doktorunuz olabilir.

Büyük bir parça beyaz kâğıt alın ve hayatınızın farklı alanlarında sizin destek ağınızı oluşturacak bütün bu kişileri alt alta yazın. Size en yararlı biçimi bunu bir Zihin Haritası şeklinde yapmanız olacaktır. (Bkz. 6. Bölüm)

Özellik	**Dönüşüm için Buzan Gereçleri**
1. Hedef merkezli	Nihai sonucu almaya yönelik ODAĞINIZ
2. Kendinize olan inancınız	Kendinize ve evrene olan inancınızı gösteren CTQ'nuz.
3. Arzu	Tutkularınızı yöneten ve başarı için motive eden VİZYONUNUZ.
4. Sorumluluk	VİZYONUNUZA ulaşmak için tam bir adanmışlık.
5. Yaratıcılık	ZİHİN HARİTALARIYLA serbest bırakılmış hayalgücü ve radyant düşünce.
6. Planlama	ZİHİN HARİTALARIYLA iyice özetlenmiş.
7. Risk alma / sezgi	Her BAŞARI olasılığından evvel gereken TEFCAS'ta DENEME.
8. İnat	TEFCAS'la tekrar tekrar DENEME.
9. Konuyla ilgili bilgi	TEFCAS OLAYLARI, ZİHİN HARİTALARI ve DEĞİŞİM ÜSTADLARI'ndan gelen GERİ BİLDİRİMLER.

10. Öğrenme	ZİHİN HARİTALARI VE TEFCAS tarafından sağlanan KONTROL ve DÜZELTMELER. Genellikle yapılan hatalar vasıtasıyla.
11. Zihinsel okur yazarlık	BEYNİN nasıl çalıştığının farkında olmak ve fonksiyonunu BUZAN GEREÇLERİ kullanarak arttırmak.
12. Heves	TEFCAS'taki BAŞARININ sonucu ve META-POZİTİF DÜŞÜNCE'nin manifestosu.
13. Pozitif tutum	META-POZİTİF DÜŞÜNCE ile özetlenir.
14. Görevi sevmek	Yaptıklarını seven insanlar META-POZİTİF DÜŞÜNCE'nin sonucu olarak sürekli neşeli olurlar.
15. Gerçek	Açıklık ve dürüstlük ZİHİN HARİTALARININ VİZYONU ve TEFCAS'ın GERİ BİLDİRİMİ ile sağlanır.
16. Cesaret	ODAKLA birleşmiş saf META-POZİTİF DÜŞÜNCE.
17. Esneklik	Yaratıcı esneklik ve düşünme hızı, fikirlerinizi dönüştürmek için ZİHİN HARİTALARI ve TEFCAS kullanmanın sonucudur.
18. Enerji	Bu sizin gerçek zenginliğiniz; tüm değişim GEREÇLERİYLE korunması ve beslenmesi gereken Zihinsel, Fiziksel ve Ruhsal dengeniz.
19. Değişim Üstadları: Tarihi	Bunlar, kişisel katkıları ve başarıları

	ile size esin kaynağı olabilecek efsanevi kişilerdir.
20. Değişim Üstadları: Kişisel	Bu değerli insanlar, dürüstlükleri ve kişisel değişim sürecinize yapıcı destekleriyle sizin şahsi destek grubunuz ve *mentorlarınızdır.*

Bu özelliklerin güçlerinin ve bilinçli olarak uygulandıklarında eşit ve zıt negatif formlarını nasıl dönüştürebildiklerinin açıklaması için ilerleyen sayfalara bakınız.

■ Non-konformizmin önemi

Bizim Değişim Üstadlarımızın en ilginç özelliklerinden biri de hepsinin non-konformizme olan eğilimleridir. Değişim, normalden farklı bir şey yapmayı ifade eder. Bu nedenle ister kendi alışılmış davranış normlarınızın dışında olsun, ister toplumun ya da kabul edilmiş düşünce yapısının normları dışında ortada "kuralların" değiştirilmesi gerektiğine dair bir kabul vardır. Pozitif bir Değişim Düşünürü bunu anlar ve kolaylaştırır. Burada kişisel çıkarlardan bahsetmiyorum. Bir şeyin sadece "her zaman" belirli bir şekilde yapılagelmesinin onun doğru ya da yapılmaya devam edilmesi ya da aynı şekilde sürdürülmesi gereken bir koşul olması anlamına gelmediğinin farkında olmaktan bahsediyorum.

Kurallar, kelimenin tam anlamıyla değişimi yönetmek için bir ölçü olarak konulmuşlar ama hep görmeye alıştığımız gibi kendi yöneticilerini değiştirmişlerdir. Hiçbir zaman gözden geçirilmeyen kurallar veya alışkanlıklar zaman içinde feci biçimde uygunsuz bir hale gelebilirler. Bir Değişim Düşünürü, yeni bir durum değişimi ile başa çıkabilmek için kuralların güncellenmesinin zamanının geldiğini bilir. Değişimlere en çok direnç gösterenler kendileri ve mevcut dünyaları için bir anlam taşıyan bir "istikrar güvenlik battaniyesi" olarak gördükleri kurallara bağımlı kişiler-

dir. Ancak verilen örneklerde görüldüğü gibi "kuralları yıkmak" sadece iyi bir fikir olmakla kalmayıp hayatta kalmak için son derece gereklidir de... Yaratıcı bir Değişim Düşünürü bunu anlayacak ve yeni kurallar yapmaya hazır olacaktır. Bu da yine devam eden bir süreç ve Deneyimin ışığında yenilenmiş bir saflıkla düşünme örneğidir. (Bkz. sayfa 326)

Değişim meydana getirmek için cesur inançlara ihtiyacınız var. Kimse bunun kolay bir süreç olduğunu söylemiyor. Zaten bu yüzdendir ki; sizden önce yaşamış bilgili ve deneyimli Değişim Üstadlarının deneyimlerini ve uzmanlıklarını kullanmak kendi değişim "repertuarınızın" çok değerli ve gerekli bir parçasıdır.

■ On üç Değişim Üstadı

On üç Değişim Üstadı bir "fırıncı düzinesi" (ÇN: Baker's dozen: İngilizce 13 adet anlamına gelir) yapar. Görüyor musunuz, kurallara ilk kez meydan okuyan fırıncı da tarihe geçmiş!

Aşağıdaki Değişim Üstadları tarihin içindeki yüzlerce sıra dışı kadın ve erkeğin temsilcileridir. Hepsi farklı altyapılardan ve farklı yollardan gelen bu insanlar toplumda olumlu değişimler meydana getirmişlerdir. Onlar benim emellerime ve eylemlerime bilgelik getirmiş ve rehberlik etmiş ilham kaynaklarımdır.

Değişim Üstadları, yaklaşımlarında dinamik ve esnek, tutumlarında cesur ve azimli birer Değişim Düşünürü ve Değişim Yaratıcısı olduklarını gösteren, korkularıyla yüzleşmekten korkmayan, inançlarını açıkça ortaya koyan entelektüeller ve yaratıcı düşünürler olarak yukarıdaki 20 özelliğin tümünü de taşırlar.

Tarihi kişilere başvurmanın en büyük avantajı, onların kendi alanlarında birer efsane haline gelecek kadar bugünden uzaklaşmış olmalarıdır –ve bu açıdan bakıldığında hepsi, ünleri sağlam, sarsılmaz, güvenilir ve değerli mentorlardır. Aynı zamanda kişisel mücadeleleri ve özellikleri de bizim bugün karşılaştıklarımızla büyük benzerlikler göstermektedir.

Kuşkusuz sizin onlar yerine kullanmak isteyeceğiniz kendi favori isimleriniz olabilir – ama bunlar, hedeflerine giden yoldaki bütün engellerin üstesinden farklı yöntemlerle gelmiş benim özel mentorlarımdır.

Felsefe ve mantık: Aristoteles (MÖ 384-322)

Aristo'nun kendi Değişim Üstadı Plato'ydu. Plato'nun düşünce mirasını yedi yıl boyunca eğittiği Büyük İskender'e geçirdi. Aristoteles'in mantık ve muhakeme teorileri düşünce dünyasında bir rönesansa ve entelektüel çabaya neden oldu. Gerçekleri arayışı ve kanunlaştırma sisteminde yaptığı icatlar onu bir TEFCAS şampiyonu ve gerçek için bir gereklilik haline getirdi.

Ayaklarını yere sağlam basabilmek için gerçeklere bakmaya ihtiyacı olan tüm insanlar için mükemmel bir Değişim Üstadı'dır. Zihin Haritaları bunu başarmak için en mükemmel gereçlerdir.

Matematik: Arşimed (MÖ 287-212)

Arşimed'e ilham veren astronom babası Pedias'tır. Yaratıcı icatları ve matematik alanındaki araştırmaları evren hakkındaki algımızı sonsuza dek değiştirmiştir. Genç yaşlarında yaptığı kumdan hesaplayıcı, evrenin boyutlarını ölçmek için bir araçtır. Daha sonraki buluşları arasında **suyun kaldırma kuvveti** teorisi de bulunmaktadır. Çok zekice ve düzenli işleyen zihni vardı ve büyük ölçüde öğretmeni Öklid'den esinleniyordu. Aynı zamanda yaratıcı hayal gücünü ve Değişim Düşünürü olarak kabiliyetini arttıran yönlendirilmiş bir hayalciydi.

Vizyonlarının kendilerini bilinmeyenler ülkesine götürdüğü tüm insanlar için ilham kaynağıdır ve Değişim Düşünürü grubunuzun önemini hatırlatır.

Stratejik düşünce: Sun Tzu (MÖ 300 civarı)

Büyük İskender'in, Makedonyalılar, Yunanlılar ve Perslerden oluşan ordusuyla doğuya doğru ilerlediği zamanlarda Çinli bir general ve düşünür olan Sun Tzu, kendi savaş felsefesini, denge ve uyumu arayan Taoist temeller üzerinde açıklıyordu. Sun Tzu savaşta ve barışta zekâ –düşmanını tanıma- ile zaferler kazanma konusunda şampiyondu.

Bir Değişim Üstadı olarak planlama yapmanın ve non-konformizm - düşüncede esnek ve eylemde orijinal olmanın- yararlarını gösteren etkileyici bir örnektir.

İletişim: Alexander Graham Bell (1847-1922)

Mobil telefon devriminin köklerinde, ilk motivasyonu, duyma engellilerin daha etkili şekilde iletişim kurabilmeleri için yöntem bulmak olan bir adam vardır. Telefonun mucidi Alexander Graham Bell büyük ölçüde, iyi bir hatip olan ve duyma engellilerin, ses kirişlerinin uygun pozisyonlarını anlayarak konuşmayı öğrenmelerini sağlayan "görülebilen konuşma"nın yaratıcısı olan babası Alexander Melville Bell'den etkilenmiştir. Genç Alexander duyma sorunu yaşayanların ihtiyaçları ile çok yakından ilgilidir ve akustik gereçlerle çalışmalarına da bu nedenle başlamıştır. Western Union Telegraf Şirketi patentini satın almaları için götürdüğü teklifi reddedince Bell Telefon Şirketi'ni kurmuştur.

Büyük paralar değil başkaları için sağlıklı dengeler hedefi ile yardımseverliğin temsilciliğini yapan bir Değişim Üstadı'dır.

Bilim ve Astronomi: Kopernik (1473-1543)

Modern astronominin kurucusu olarak bilinen Kopernik, öğrenmeye olan açlığını bastırmak için çok seyahat etmiştir. İlk olarak dünyanın, evrenin merkezinde olmadığını göstererek işe başlayan Kopernik, kelimenin tam anlamıyla bizim dünyaya bakışımızı değiştirmiştir. Günümüzde

hala, güneşin yükseldiğini söylerken aslında dünyanın döndüğünü söylemeye çalışıyoruz. Gözlerimizin tanıklığının üstesinden gelmek çok zor.

Yaşadığı dönemde görüşleri Kilise ile taban tabana zıt olan ve dini inancın özünü inkâr ettiği gerekçesiyle zalim cezalara mahkûm edilme riskini göze alan Kopernik, cesareti ve risk almayı temsil eden bir Değişim Düşünürü'dür.

Sanat: William Blake (1757-1827)

Şair, ressam, nakkaş ve hayalci olan Blake'in dehasıyla ateşlenen radikal bir ruhu vardı. Sürekli değişimden bahseden muhteşem bir devrimciydi. Çalışmalarının kökeninde cenneti bulmanın bir yöntemi olarak değişimi kucaklamak vardı. Peter Ackroyd'un 1995 tarihli biyografisinde anlattığı gibi "William Blake'in hayallerinde doğum ve ölüm, başlangıç ve bitiş yoktu. Varolan sadece sonsuzluğa doğru akan zamandaki sürekli ziyaretlerdi."

Bir Değişim Düşünürü olarak her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğu kavramı ile birlikte yaratıcılığı ve hayal gücünü temsil ediyordu.

Doğa tarihi: Charles Darwin (1809-1882)

Darwin tarihte, doğal seleksiyonla evrim teorisini keşfeden kişi olarak tanınır. Dünyadaki türlerin hayatta kalabilmek için sürekli değişmeleri gerektiğini bulmuştu. Bir doğa bilimcisi olarak, HMS Beagle'da beş yıl süren bilimsel keşif misyonu içindeki rolü, bilim insanlarına ve araştırmacılara nesiller boyunca ilham kaynağı olmaya devam etti. İnsanların maymundan türedikleri ile ilgili vardığı devrim yaratan sonuç, bugün de hâlâ dini tartışmaların en gözde konusu olmaya devam ediyor.

Darwin, inat, gerçek ve bilgiyi temsil ediyor.

Politika: Abraham Lincoln (1809-1865)

Bu radikal ve cesur politikacı, Amerika'daki iç savaşın yarattığı feci sonuçların ardından kendi denetiminde ulusların birleşmesini sağladı ve yasaları değiştirerek köleliği yasakladı. Bir eşitlik şampiyonu ve iletişim becerileri sayesinde ulusuna barış getiren müthiş bir belagat ustasıydı. 14 Nisan 1865'te John Wilkes Booth tarafından düzenlenen suikastte hayatını kaybeden Lincoln, "ilkelerinde kararlı", katı ahlâk kuralları olan adil ve dolaysız biri olarak hatırlanıyor.

Olumlu değişime olan arzusuyla hareketin bir örneği olarak gösterilebilecek Lincoln, keskin zekâlı, sorumluluk sahibi, esnek ve hedefine ulaşmaya sıkıca odaklanmış bir Değişim Üstadı idi.

İş dünyası: Andrew Carnegie (1835-1918)

Endüstri ikonu ve büyük bir servetin sahibi Andrew Carnegie, Değişim Yaratıcılığının tipik bir örneğini oluşturur. Açık arayla dünyanın en zengin adamı olan Carnegie, muazzam servetini petrol ve çelik endüstrisinden kazanmıştı. Ticari başarısının doruk noktasına ulaştığında içindeki yardımseverlik ruhu onu eğitim kaynaklarına yatırım yapmaya yöneltti. Günümüzde de hala, geçmiş 1000 yıl içinde kütüphanelere, müzelere, sanata ve bilime en fazla katkı yapan kişiler arasındadır.

Bir Değişim Üstadı olarak, vizyon, odak ve risk almanın mükemmel bir örneğini teşkil eder. Pozitif tutumu başarısını beslemiş ve hedefine olan bağlılığı onu maddi anlamda büyük bir servet ve ruh zenginliğine kavuşturmuştur.

Mühendislik / Teknoloji: Isambard Kingdom Brunel (1806-1859)

Brunel, çok zor şartlarda büyümüş, vizyonu ile dünyadaki ulaşım sistemlerinin ve iletişim ağlarının görünümünü değiştirmiştir. Mükemmel

bir örnektir çünkü dezavantajlı bir altyapısı olmasına rağmen hayal gücünü ve dehasını hayatı boyunca gezegenin görünümünü değiştirmek için kullanmıştır ki bu kesinlikle olağanüstüdür. Manzarayı değiştirmiş, tasarımı değiştirmiş, ulaşımı değiştirmiş, insanların fikirlerini değiştirmiş, dünyanın geleceğini değiştirmiştir. 2000 yılında İngiltere TV izleyicileri tarafından Milenyumun ikinci büyük İngiliz vatandaşı seçilmiştir.

Bir Değişim üstadı olarak başlı başına bir ilham kaynağıdır. Eğer planlar yaparsa ve ilerleme sürecinde hatalarından bilinçli olarak bir şeyler öğrenirse bir hayalperestin neler yapabileceğinin bir örneğidir.

Sosyal dönüşüm: Mohandas K (Mahatma) Gandi (1869-1948)

Mahatma (Büyük Ruh anlamına gelir) Gandi, şiddete başvurmadan da Hindistan'ın bağımsızlığının kazanılabileceğini göstermiştir. İngiliz egemenliğine kafa tutmuş ve tüm dünyayı etkileyen bir sessiz direniş sergilemiştir. Ülkesinin geleceğini değiştirmiş ve dünyanın barışçı protestolara karşı tutumunda kalıcı bir etki bırakmıştır.

Bir Değişim Üstadı olarak Gandi, mantıklı düşünceyle birleşmiş umudu ve inancı temsil eder. Kullandığı yöntemler, Zihin Haritası yaklaşımının fiziksel olarak görünür hale gelmiş halidir.

Eğitim: Maria Montessori (1870-1952)

Kitaplarımın çoğunda Maria Montessori'yi bir örnek olarak kullanırım çünkü o, olumlu bir hedefe ulaşmak için geleneklerle yollarını ayırmaya gönüllü olmuş kişilere ilginç bir örnek teşkil etmektedir. Onun radikal etkisi sayesindedir ki dünyanın, küçük çocukların eğitimi ve değişime olan yetenekleri hakkındaki fikirleri değişmiştir. Engelli çocuklarla yaptığı çalışmalar, genç zihinlerin şekil, renk ve dokuyla nasıl harekete geçtiklerini fark etmesine olanak sağlamıştır. Katı öğretim kurallarını bir yana bırakarak, onun yerine ifade özgürlüğünü teşvik etmiş ve iç disiplinin

önemini vurgulamıştır. Etkisi bugün daha da ilerlere yayılmaya devam etmektedir.

Bir Değişim Üstadı olarak vizyonu, yaratıcılığı, neşeyi ve sorumluluğu temsil eder. Sezgili yaklaşımı büyük bir zekânın göstergesidir ve kullandığı yöntemlerse Zihin Haritaları'nın özünü vurgular.

Rekabet: Morihei Ueshiba (1883-1969)

Aikidonun babası O Sensei büyük ihtimalle tarihin en büyük dövüş sporcularından biriydi. Seksenli yaşlarında bile önüne çıkan her rakibi yenebiliyordu. Bir savaşçı olarak yenilmez de olsa o her şeyden evvel şiddetten tiksinen bir barış adamıydı. "Savaşçının Yöntemi, yanlış bir şekilde öldürmek ve diğerlerini yok etmek olarak anlaşıldı. Rekabet arayanlar ölümcül bir hata yapıyorlar. Ezmek, yaralamak veya yok etmek bir insanın işleyebileceği en büyük günahtır. Bir Savaşçı'nın gerçek yöntemi kırımı engellemektir; bu da barışın sanatı, aşkın gücüyle olur."

Bir Değişim Üstadı olarak çok değerli bir rol model ve gerçeğin değeri açısından çarpıcı bir örnektir.

Değişim Üstadları düşünceyi nasıl dönüştürürler

Değişim Üstadlarından en çok yararlanacağımız zamanlar, her şeyin üzerimize gelerek bizi bunalttığı ve umutlarımızın tükendiği ya da nihai hedeflerimize ulaşmak için bir esin kaynağı aradığımız zamanlardır. Bizim "içsel" değişim Üstadlarımız bize örnekler gösterecek ve ilham verirler. "Dışarıdaki" Değişim Üstadlarımız ise daha çok duygularımıza yönelik ve daha pratik yardımlarda bulunurlar. Bunlar arasında aile, arkadaşlar, -yaşamınızdaki önemli virajlarda olduğunuz zamanlarda olumlu bir dönüşüm meydana getirmenize- başka bir deyişle değişimi yönetmenize özel olarak yardım etmeye hazır çok sayıda organizasyonlar ve yardım dernekleri vardır.

Baskı altında olduğumuz zamanlarda olumsuz düşüncelere kaymaya eğilimliyizdir. Değişim Üstadları grubumuzun etkisi ve örneklemeleri, bizim kendimizi geriye götürecek olumsuz davranış tuzaklarını görmemizi ve gerçek potansiyelimizi göstermemizi sağlayabilir.

"Olumsuz" derken değişimin sizin istediğiniz yöne doğru ilerlemesini engelleyen etki ve faktörlerini kastediyorum. Bunlar gerçekte olumlu ve etkin olanlar kadar çok değişim üretirler, aynı engelleme taktiklerini kullanırlar ve sizi olumsuz yönde değişmeniz, daha da kötüsü değişime direnç göstermeye kalkışarak değişmeniz ve dolayısıyla geri çekilmeniz için teşvik ederler.

Daha önceki benzetmemize dönecek olursak, statik kalmaktansa değişmemeyi denemeye karar verdiyseniz akıntının ortasında yüzmeyi bırakan birine benzersiniz. Hedefinizden giderek daha uzağa sürüklenirsiniz. Ve büyük ihtimalle özgür bir aracıdan korku dolu, kendini hapsetmiş ve kendi kendine "kaybeden" gözüyle bakan biri haline dönüşürsünüz.

■ Sörfçüyü yeniden ziyaret

Dayanabileceğiniz tek şey her şeyin değişeceği gerçeğidir; bu değişimler çok farklı ritmlerde, hızlarda ve ivmelerde gerçekleşecek, pek çok değişim de son derece yavaş ve nazik bir biçimde meydana gelecektir. Bu değişim dalgalarını yönetmeyi öğrenebilirsiniz. Çünkü –eğer okyanus benzetmemize geri dönecek olursak- siz okyanusun devamlı değişiyor olduğunu biliyorsunuz.

Eğer değişimin ritmini önceden tahmin edebilirseniz bunu kendi lehinize çevirebilirsiniz. Her şeyin sürekli değiştiği gerçeği, size sizin gücünüzü verir, size sizin dayanaklarınızı verir, size sizin temellerinizi verir, size sizin güveninizi verir ve stresi alıp götürür çünkü anideri çok daha ısrarlı değişim örnekleri olduğunu fark etmişsinizdir.

Değişimin mutlaka olacağını anlayacak noktaya geldiğinizde "büyük resmi" de görebilir, gözlemleyebilir ve onun üzerinde hareket edebilirsiniz. "Hiçbir yerin dışından gelen" ani bir değişim geldiğinde güçlü olmanız sizin daha esnek ve daha uyum sağlayabilir hale gelmenize olanak tanıyacaktır. Eğer ani bir sorun varsa –mesela dalganın ritmi aniden değişmişse– ve siz sörf tahtasının üzerinden düşmüşseniz kendinizi çok daha çabuk toparlayabileceksiniz çünkü artık daha usta bir sörfçü oldunuz ve gereken emniyet tedbirlerini almaya çok daha yatkınsınız.

Başarılı sörfçüler, bilgi ve deneyimlerinden topladıkları müthiş bir beceriye sahiptirler. Bir hata yaptıkları, değişimin ritmini yanlış tahmin ettikleri zaman derhal önlem almayı ve bir sonrakini karşılamayı başarabilirler. Bunun tek nedeni değişimin belirli yönlerinin sürekli olduğunu bilmeleridir.

Buna daha farklı bir perspektiften bakarsak: değişimin sürekliliği ve değişimin belirli ritmlerinin sürekliliği başka bir yönden de sizi rahatlatacak bir bilgi sunar. Bu bilgi şudur: Değişim meydana getirmek, belirli ritmleri yönetebilmek için onları önceden tahmin edebilmeniz, her seferinde yalnızca bir dalgayla baş etmeniz, bir seferde tek adım atmanız gerekir.

Kendi düşüncelerimizin gücünü ve etkisini Değişim Düşünürleri ve Değişim Yaratıcıları'nın büyüklüğe ulaşmak için üstesinden geldikleri büyük direnme gücü ile uyumlu olan bir yöntemle bir araya getirdiğimizde kendi beyin kapasitemizi onlarınkiyle birleştirmiş ve sonsuz derecede başarıya ulaşmak için potansiyelimizi arttırmış oluruz.

■ Değişim taktiklerinin silah deposu

Aşağıdaki özelliklerin tümü değişime karşı ortak insan tepkileridir. Değişim Üstadları Grubu'nuz tarafından sağlanan etki ve deneyimle olum-

suz özelliklerin nasıl olumluya çevrilebileceğini, her meta-negatif tepkiye Değişim Düşünürü'nün bir özelliği tarafından nasıl karşılık verilebileceğini göstereceğim.

"YAPAMAM ÇÜNKÜ...
... Korkuyorum"

Değişimle karşı karşıya kalındığında korku duymak çok normaldir. Değişim işlemine genellikle bir kesilme ve derin bir rahatsızlık süreci eşlik eder ve dolayısıyla insanlar değişimi tam anlamıyla kucaklamaya gönüllü olmazlar. Yeni ortaya çıkmış realitelerini kucaklamak istemezler çünkü bu, ne kadar rahatsız edici olurlarsa olsunlar o eski, tanıdık realitelerinin gitmelerine izin vermeleri anlamına gelir. Değişimden korkarlar çünkü değişim çoğunlukla kaos halinde ortaya çıkar ve gelecek de belirsiz ve bilinmeyen bir olasılıktır.

Kendisini değişim aracı olarak gören bir kişi, devam etmekte olan bir sürecin parçası olduğunu fark edecek ve birey olarak gelişmek ve gerçekleşmekte olan değişimleri tam anlamıyla idrak edebilmek için o değişime entegre olması gerektiğini anlayacaktır. TEFCAS'ı da uygulaması gerekecektir (Bkz. sayfa 86-103). Yeni özellikleri özümsemek için bir süreliğine onlarla kalması, göreceli olarak yeni normu düzeltmesi ve daha sonra, gelecek gelişim safhası için harekete geçmek lüzumu doğacaktır.

Daha önceki bölümlerde de söylediğimiz gibi, olduğumuz gibi kalabilmek için sürekli hareket etmek, sürekli değişmek zorundayız. Ama aynı zamanda bir engin bir değişim meydana getirme kapasitemiz var. Bu değişim, süreçle birlikte giderek, evrene güvenerek ve sürekli değişen durumuzu assimile edip onunla birlikte kalarak sağlanır. Bu yazgıcı ya da kayıtsız olmakla aynı şey değildir. Tam tersi, değişim olduğu sırada onunla aktif olarak bağlı olma sürecidir.

Eğer yüzünüzdeki korkuya bakar ve size tanıdık gelene kadar bir süreliğine onunla kalırsanız onu kendi eşitine ve zıddına dönüştürebilirsi-

niz: Yani CESARETE. Cesaret, korkunun olmaması demek değildir; cesaret yüzünüzdeki korkuya bakıp değişim işlemine, onun ta içine bakacak kadar inanmaktır.

Değişim yaratıcısının özelliği: Cesaret

Cesaret, değişimi ele alırken belirli bir yol seçmekle kendinizi tehlikeye attığınız zaman sahneye çıkar. Hayatta, sıra dışı bir iş yapan ve cesur olarak tanınan insanların pek çoğu bu kelimeyi reddedir ve "sadece işlerini yaptıklarını" söylerler ki aslında bu "içgüdülerine göre" hareket etmelerinden başka bir şey değildir. Bunlar o kadar fazla "anı yaşayan" insanlardır ki süper zeki bir davranışla sezgisel deneyimlerini kullanırlar, hızlı hesaplamalar yaparlar ve içgüdüsel olarak hareket ederler. Gerçek birer Değişim Yaratıcısı'dırlar; risklerin hayatın ayrılmaz ve gerekli bir parçası olduğunu çok iyi anlamışlardır. Felaket anlarında, DEĞİŞMEMENİN her şeyi riske atmaktan daha tehlikeli olduğunu bilirler.

Tehlikeyi engellemek, uzun vadede sınırsız koruyuculuktan daha güvenli değildir. Hayat ya gözüpek bir maceradır ya da hiçbir şey.
Helen Keller

Bir kez değişim durumunun sürekli ve bu yüzden de akıcı olduğunu anlayınca ondan sonra öyle bir düzeye gelirsiniz ki harekete geçmekten çok direnmek için cesarete ihtiyacınız olur. Yetişkinler olarak tepkilerimiz, çocuk parkında oynarken verdiğimiz tepkilerden çok da uzağa gitmemiştir. O küçük yaşlardaki riskleri hatırlayın; kaydırağın tepesinden ilk atlayışınızı, ilk perendenizi ya da "yeni" bir arkadaşa yaklaşıp onunla konuşarak reddedilme riskini göze aldığınızı. Bu tür bir oyun durumunu hiç kaybetmedik ki –kendimizi ona hiç kapamadık.

Her şeyin bir akış içinde olmasında açıkça bir çelişki bulunur çünkü eğer her şey bir akış içindeyse o zaman bir sabit vardır. Dolayısıyla her

şey bir akış içinde olmasına rağmen her şey bir akış içinde değildir. Bu, etrafında dolaşmak için güzel bir kavramdır ama sanki küçük bir girdabın içine takılıp kalmak gibidir. Bu girdabı ancak, gerçeğin bütün bu değişimin içinde bir değişmez olduğunu ve bu değişmezin de aslında her şeyin değişmeye devam etmesi olduğunu idrak ederek durdurabilirsiniz. Bu, akışın gidişatını ve değişimi inceleyebileceğiniz tek güvenli temeldir.

"...İlk önce bunu yapmalıyım"

Erteleme, yapmak zorunda olduğunuz şeylerden kaçmak için sürekli olarak "bahane patikaları"na sapmanız nedeniyle istediğiniz değişimi meydana getirememektir. Oysa istediğiniz değişimi engelleyerek de değişirsiniz, hem de istemediğiniz bir değişime doğru değişirsiniz.

Erteleme, istediğiniz hedeften uzaklaşarak değişme kararıdır.

Sadece irade veya bilgi eksikliğinden değil dek çok sebepten dolayı erteleriz. Bunların en basitlerinden biri kendimiz için yarattığımız vizyonun yeterince açık ya da ona doğru gitmeyi sürdürmek için yeterince zorlayıcı olmamasıdır. İkinci bir neden de başarı korkusu olabilir ki, böyle bir durumda değişimin sonuçları, değişmemeye doğru bir değişime neden olabilir. Bu beynin karşı karşıya kalabileceği en tehlikeli sendromlardan biridir.

Eğer sürekli bir şeyleri ertelediğinizin farkındaysanız erteleme, pek çok kurnazca yöntemle kendini kamufle etmekte ustadır. Normal şartlarda önceliklerinize haline gelmelerine izin vermediğiniz yemek pişirme, temizlik, alışveriş, mektup yazma gibi evle ilgili görevlerden oluşan bir koroyu kullanır. Bu çok yardımsevercedir. Başkaları için fedakarlıklar yapmayı sever; ve komşunuzun/oğlunuzun/arkadaşınızın –hatta en kötü düşmanınızın bile herhangi bir yardım teklifinize dayanamayacağına sizi ikna eder.

Ancak bunu sizden bağımsız düşünmek elbette ki ertelemeyi kötü bir şekilde besleyecektir. Kafanızın içinde başka birine ait bir sesin size

ne yapacağınızı söylüyor olduğunu hissettirecektir. Ama aslında sadece sorumluluktan kaçıyorsunuz. Zihninizin efendisi sizsiniz. O yüzden de ertelemeyi yenmek için planınızı daima zihninizde tutun. Hedeflerinizi ve önceliklerini bir kâğıda kaydedin. Eğer kendinizi böyle bir açmazın içinde bulursanız, yeniden odaklanabilmek ve sonraki adımlarınızın önceliğini belirleyebilmek için Zihin Haritalarınızı (Bkz. 6. Bölüm) kullanın. *Zihin Haritaları, Değişim Düşünürlüğünden Değişim Yaratıcılığına geçebilmek için çok güçlü bir gereçtir.* İlerlemenizi izleyebilmek için birer adım birer adım TEFCAS'ı kullanın. Nihai hedefinizin tanımlanabilir ve ulaşılabilir olduğunu göreceksiniz.

Gelecek sefer, kafanızın içindeki ses size, elinizdeki görevden uzaklaşmanızı söylediğinde kendi kendinizin iç koçu olduğunuzu hatırlayın. Kendinizle konuşuyorsunuz.

Değişim yaratıcısının özelliği: Vizyon ve odak

Erteleme ve kayıtsızlığın üstesinden gelebilmek için 4. Bölümde anlatılan Buzan'ın Dönüşüm için İkinci Gereci kısmında anlatıldığı şekilde yeniden odaklanmanız gerekir. Odaklanma sizi aydınlatır ve harekete geçmeniz için yüreklendirir. Odaklanma dünyanın size sunduğu fırsatlara uyabilmenize olanak tanır. Kendi yolunuzda enerjik, keyifli ve coşkulu şekilde ilerleme yeteneğinizin farkına varmanızı ve kendinizi seçilmiş hedefinize doğru yönlendirmenizi sağlar.

"...Yeteri kadar iyi olamayacağım"

Erteleme mükemmeliyetçilikle ilgili olabilir. Mükemmelden daha az bir şey üretmekten duyduğumuz korku, ilerlemenin ilk adımını atmamızı engelleyebilir.

Bu yaklaşımın, mükemmelin ulaşılabilir olmadığını var saymasına (ki bu da olumsuz bir düşüncedir) karşın; ben size tamamen farklı bir şey

söylüyorum: O anda elinizden gelenin en iyisini yaptıysanız mükemmel, her zaman ulaşılabilir bir şeydir. Nihai hedefinize doğru giden TEFCAS yolculuğunuzun her safhasında mükemmel için bir potansiyel vardır.

■ Mükemmele büyümek

Bir zamanlar, sonradan büyük bir bilgisayar firmasında üst düzey yöneticiliğe kadar yükselen eski bir Kızılderili şef bana bir hikâye anlatmıştı. Geçmiş yıllarda Kızılderililere ayrılmış topraklarda, çoğu her düzeyde suistimal edilmiş engelli çocuklarla ilgilenmişti. Bu çocukların kim olduklarıyla ilgili ciddi sıkıntıları vardı ve hayatta hiçbir şeye ulaşamayacaklarına inanıyorlardı.

O çocukları yabani otların sardığı arazi parçalarına da çiçek tarhlarına da götürüyor ve onlara çiçekleri gösteriyordu. Hem karahindibaları hem gülleri gösteriyor ve soruyordu: "Bu çiçeklerin hangisi çiçek değil? Bu çiçeklerin hangisi güzel bir çiçek değil? Bu güzel çiçeklerin hangisi mükemmel değil? Sen, çocuğum, sen de aynı bu çiçekler gibisin. Sen güzelsin ve mükemmelsin."

Buna ben de şunu ekleyebilirim: İster kendi taç yapraklarınızı koparmayı seçin ister kendinizi sulamayı (beslemeyi), ister diğer çiçeklere *zarar vermeyi veya onları yok etmeyi*, şu anda siz bir çiçeksiniz ve şu an itibariyle mükemmelsiniz. Çiçeğe ne olacağına siz karar verirsiniz.

Varış noktanız –nihai hedefiniz- önemlidir ama eğer yolunuzda doğru biçimde yürüyorsanız bir çocuğa benzersiniz. Bir çocuğa bakıp ona mükemmel olmadığını söyleyebilir misiniz? Her çocuk başlı başına mükemmeldir ve o anda her insan başlı başına mükemmeldir. Ne oldukları tam olarak o anda ne olduklarıdır ve onlar bir değişim süreci içindeler. Hedefleri, nihai vizyonları, onların kendi gelişimleri içinde adım adım

ilerlemelerine neden olur. Her etapta başardıkları, mükemmel olarak ele alınabilir.

Değişimin doğasının bir gereği olarak, bir kez amacınıza ulaştınız mı başarınızın ivmesini sürdürebilmek için gözünüzü daha yükseklere dikersiniz. Bugünkü hedefiniz bir atlama taşı, hayatınızın patikasında tek bir andır.

"...Tatlı canımı üzemem"

Kayıtsızlıkla ertelemenin aralarında sıkı bir bağ vardır ve her ikisi de eylemsizlik haliyle eş anlamlıdır. Bu da akıntı ile sürüklenirken sırtüstü yüzerek bunun hiç umurunuzda olmadığını ve akıntının nereye doğru gittiğinin de sizi zerre kadar ilgilendirmediğini söylemenize benzer.

Kayıtsızlık harekete geçmeme düşüncesinin aktif halidir.

Kayıtsızlık akıntı nereye gidiyorsa oraya sürüklenmenize yol açar. Böylelikle hareketlerinizin sorumluluğundan tamamen sıyrılırsınız. Sizin üzerinizde etkili olan tüm güçleri yöneten özne olacağınıza o güçlerin nesnesi haline gelirsiniz. Kayıtsızlık, eylemsizlik, yönsüzlük, değişimsizlik demektir ama bu bir tuzaktır.

Kayıtsız kalsanız bile bir şekilde değişirsiniz
Ama bu değişim olumsuza doğru sürüklenmekle olur.

Hayatı onunla ilgili hiçbir planınız, ileriye doğru hiçbir tasarımınız olmadan yaşamak, kaçınılmaz biçimde, önceden belirlenmiş bir varış noktasına ulaşamamanıza neden olur. Daimi sürüklenme hali, hayatın üzerinize attıklarına devamlı olarak uyum sağlamaya ve yaşamınızı ancak bu şekilde sürdürebilmeye zorunlu olacağınız anlamına gelir. Bu çaresiz bir

sorun değildir; milyonlarca kişi hayatını bu şekilde yaşayıp gidiyor. Ama bu demektir ki siz hayatınızın dizginlerini elinizde tutarak sorumluluğu üzerinize almadığınız için tam kapasitenize hiçbir zaman ulaşamayacaksınız. Seçme özgürlüğüne sahip bir Değişim Düşünürü olmaktan çok bir kader kurbanı gibi hissetmeye daha yakın olacaksınız.

Oyuncunun bilmecesi

Seçtiğim zaman oynadım.
Oynamamayı seçtiğimde oynadım.
Dolayısıyla oyuncu olmaktan başka seçeneğim yoktu.
Benim sahnem bütün dünya...

Pek çok değişim düşünürü ve değişim yaratıcısı "Önemli olan yolculuğun kendisidir varılacak yer değil" veya "Finallerden çok araçlara odaklanmalıyız" gibi şeyler söylerler. Ancak bu gerçekten akılcı söylemler, değişimin doğasını anlamayanlar tarafından sık sık yanlış yorumlanmışlardır. Bu ifadeler kapsayıcı olmaları için tasarlanmışlar ve öyle de olmuşlardır. Sadece başarıya giden araçlara odaklanırsanız ve bir hedefiniz olmazsa tüm yönlere koşuşturan bir oyuncak gibi davranırsınız. Gerçekte hiçbir yere gitmeden rastlantısal şekilde ateş edersiniz ve barutunuz kısa zamanda biter. Sadece değişim hedefine odaklanırsanız bu hedefi gerçekleştirmekte çok yetersiz kalırsınız çünkü ona ulaşmaya çalıştığınız araçlar en uygunları değildir.

Siz Değişim Düşünürü'nün yapması gereken şey, hedefinizi zihninizde bir işaret feneri gibi tutmak ve aynı zamanda Değişim Hedefi'ne ulaşmanın en iyi yöntemine konsantre olmaktır.

Yolculuğun rotasını daha iyi anlayabilmek ve yolculuğu tamamlarken kullandığınız araçlar için TEFCAS'ın Geribildirim, Kontrol, Düzeltme bölümlerine tekrar bakın. Vizyonunuzu gözden geçirmek için Başarıya, bir sonraki Denemeye ve o Denemeden çıkan olaya odaklanın.

Değişim Yaratıcısının Özelliği: Taahhüt

Taahhüt, vizyonunuzu netleştirdiğiniz, ona ulaşmak için içinizde bir arzu duyduğunuz zaman değişim meydana getirmek için; başarabileceğinize dair bir inancınız olduğu zaman da kendinizi ona adadığınızda ortaya çıkar.

Bu derecede bir değişim meydana getirmek için taahhüdünüzü hem yazıya dökmek hem de başkalarına söylemek güçlü bir etkendir. Yazmak onu sizin için dışsallaştırır ve size bir çeşit geribildirim verir; vizyonunuzun gerçeğe dönüşme olasılığını arttırır. Başkalarına söylemek de yardımcı olur çünkü sizi bir anlamda hizaya sokar. Taahhüdünüzü başkalarına söylediğinizde, eğer iyi bir Değişim Üstadları Grubunuz varsa sizin görevinize bağlı kalmanıza, inançlı olmanıza ve vaadinizi yerine getirmenize yardımcı olacaklardır.

"...Öyle çaresiz hissediyorum ki"

Çaresizlik duygusu üzerinde doğrudan kontrolünüz olmadığını hissettiğiniz şeyler tarafından bunaltılmaktan kaynaklanır. Her insanın hayatı kendi mücadele biçimlerine sahiptir ve en yetersiz hissettiğimiz anlar sevdiğimiz birinin zor bir değişim sürecinden geçişini izlediğimiz anlardır. Dünyadaki en zor şeylerden biri başka birinin acısını seyretmek ve bu acıyı hafifletmek için pratikte bir şeyler yapmaya muktedir olmamaktır.

Başka birinin hayatını yaşayamazsınız. Ne kadar isterseniz isteyin değişimin yükünü onların omuzlarından alamazsınız. Sadece onlar için orada olabilir ve dinleyerek, katkıda bulunarak değişimi bir şekilde kendi lehlerine dönüştürmelerine olanak tanırsınız.

Çaresizlik de başlı başına bir değişim sürecidir. Olumsuz ve sinerjik bir üzüntü spiraline yol açar. Çaresiz olduğunuzu hissettiğinizde canlılığınız (yaşam gücünüz) azalır, karamsarlığınız ve umutsuzluğunuz artar, duruşunuz gevşekleşir, nefes alıp verişiniz sığlaşır, duyularınız körlenir

ve dolaşım ve hormon sistemleriniz tembelleşir. Değişirsiniz ama kendi aleyhinize bir şekilde... Eğer kendi aleyhinize şekilde değişiyorsanız da diğer herkesin, dünyanın ve evrenin aleyhine değişiyorsunuz demektir.

Çaresiz değilsiniz, çare sizsiniz

Çaresiz olmadığınızı anladığınız anda çare dağıtır hale gelirsiniz. Hayatınızın her saniyesini olumlu yönde düşünmeye ve hareket etmeye, değişimi değişim gibi yönetmeye adayabilirsiniz. Eğer o canlı bir varlık olsaydı yönetilmeyi kendi isteyecekti.

Değişim Yaratıcısının Özelliği: Umutlu olmak

Umutlu olmak, meta-pozitif düşüncenin tamamını temsil eder. Umutlu olmak, bir vizyona sahip olmak, ona ulaşabileceğine inanmak, ona ulaşabilmek için hangi yöntemleri kullanacağını bilmek demektir. Gerçek umut bir hüsnükuruntu değildir. Hedefi düşünmekle o hedefe ulaşma yöntemlerini bilmenin ve bu yöntemleri uygulayabilme yeteneğine sahip olduğunuz gerçeğinin bir birleşimidir. Kısacası umutlu olmak umutla dolu olmaktır.

■ Samaritans

Chad Marah tarafından kurulan bu uluslararası yardım kuruluşu, toplumun her kesiminden gelmiş bir gönüllüler ordusundan oluşur. Bu ordunun görevi 7 gün 24 saat boyunca umutsuz, çaresiz ve hatta intiharın eşiğindeki insanları dinlemektir. Onlar bir tavsiye ajansı değildirler; insanların ne sorunlarını giderebilirler ne de eğer eğilimleri varsa kendi canlarına kastetmelerini engelleyebilirler. Yine de her gün

yüz binlerce insan, kim olduğunu bilmediği ama kendisini umursayan ve kendisine yapıcı şekilde yaklaşan biriyle konuşabilmek için aramaktadır.

Dinleyiciler, onları umutsuzluğun kıyısından çekip almak ve yeni gelen günü umutla karşılamalarını sağlayabilmek için her arayanın "büyük resmi" görmesine yardımcı olmaya çalışırlar. Bu, TEFCAS'ın eylemsel halidir çünkü her küçük adım olumlu değiyime doğru götürür.

"...Bunu yalnız başıma yapmak istemiyorum"

Yalnızlık zihnin bir durumudur. Kalabalıklar içinde yalnız olabilir ya da bir dağ başında kendinize yetebilirsiniz. Yalnızlık duygusu kendinize verdiğiniz değer ve kendinize inancınızla yakından ilgilidir. Aslında hiçbir zaman yalnız değilsiniz. İç dünyanızda beyninizdeki her bir alışkanlık modeli ayrı bir birey olarak kabul edilebilir. Bu nedenle siz tek bir birey değilsiniz, gezegen değerinde bireylersiniz.

Düşünce modellerinizi, dolayısıyla olumsuz ya da olumlu alışkanlıklarınızı yaratan beyin kapasitesiniz arkasından yazıyla 10.5 milyon kilometrelik bir hiç'in izlediği "1" dir. Bu sizin kişisel destek ağınızın ne büyüklükte olduğudur. Kafanızın içinde ihtiyaç duyduğunuz kadar çok arkadaşa sahipsiniz. Eğer kendinizi sizi bir şekilde kişisel olarak tehdit eden bir çevrenin içinde bulursanız içteki arkadaşlarınızın çemberini ve gücünü arttırın. Hayali arkadaşlar, çocukların her zaman kullandıkları bir kaynaktır.

Dış aleminizdeki arkadaşlarınızdan bildiklerinizi yeni baştan gözden geçirebilir ve henüz tanışmadıklarınızı düşünebilirsiniz. Onlar, bu dünyada sizinle aynı düşüncelere sahip olan, değişimi düşünen, hedeflerinize ulaşmanız için sizi besleyen ve destekleyen arkadaşlarınızdır. Eğer onlarla henüz karşılaşmadığınızı düşünüyorsanız kendinize bunun nedenini ve onlarla tanışmak için neler yapabileceğinizi sorun. Çevrenizi değiştirmek için neye ihtiyacınız olduğunu, sosyal bağlantılarınızı, boş zaman-

larınızı sorgulayın. Bu konuyu derinlemesine incelemek ve sosyal çevrenizi değiştirmek için Zihin Haritası Günlüğü'nüzü kullanın.

Değişim Yaratıcısının Özelliği: Şevk

"Şevk" kelimesinin sözlük anlamı etki, yoğun ilgi, tutku, heyecan, heves ve gayret demektir. Bu kelimenin kökünü ilk bulduğumda bana daha önce anladığımdan çok daha anlamlı ve çok daha belirgin geldi. (ÇN: İngilizcedeki enthusiasm kelimesi: "Thus" eski Yunancada Tanrı anlamında kullanılan "teos"tan gelir. Bu nedenle "enthusiastic kelimesi "evrenin veya tanrının enerjisini gösteren" anlamına da gelmektedir.) Bu da değişim meydana getirecek kadar yüksek derecede bir enerjidir. Böyle bir enerji başkalarını size doğru çekecektir. Siz bu yüzden hem kendinizi değiştirebilecek hem de diğerlerinin kendilerini değiştirmelerine yardım edecek bir yetenekle donatılmışsınız. Bu, dövüş sanatları Değişim Üstadı Morihei Ueshiba'nın veya diğer ruhani liderlerin, sizin içinizde neden Evrenin enerjisi ya da Tanrının enerjisinin aktığına atıf yaptıklarını açıklamaya yardım etmektedir.

"... Öyle kötü hissediyorum ki"

Yalnızlık genellikle insana kötü hissettirir. Üzgün olduğunuz zamanlarda bedeninizi geriletirsiniz. Depresyon insanı kelimenin tam anlamıyla baskı altındaymış gibi hissettirir. Sizinle birlikte her şey de kötüye gider. Motivasyonunuz, duruşunuz, enerji seviyeleriniz, duyu organlarınız, nefesiniz ve her şey, her şey... Bu durumdan çıkmanın yolu, Değişim Düşünürü destek ağınızdan mümkün olduğunca çok yararlanmaktır. Bu ağ ister her gün gördüğünüz Değişim Yaratıcılarından ister ilahlar konumundaki "Süper" Değişim Yaratıcılarından oluşsun fark etmez. Bunu bir de bilinçli Meta-Pozitif düşünceyle birleştirip gelecek vizyonunuzla da bağlantı kurabilirseniz olumlu bir yönde değişirsiniz.

Değişim Yaratıcısının Özelliği: Kahkaha

Kahkaha atmak, -olumlu bir davranışa yöneltilmesi şartıyla- tam bir olumlu enerjidir. Kahkaha beynin, algılanan ani ve keyifli bir değişime verdiği eğlenceli bir tepki, insanlar arasındaki ilişkilerin farkındalığında minik bir paradigma değişimidir.

Kelime oyunları ile genellikle zekânın en aşağı biçimi olarak alay edilir. Öte yandan kelime oyunu zekânın en yüksek biçimi, bir metafor kasırgasıdır. Aristoteles metaforun düşüncenin en yüksek şekli olduğunu, İngiliz dili tarihindeki en büyük cinas ustasının da William Shakespeare olduğunu söyler. Aşağıda kelime oyunları üzerine yazdığım küçük şiirimi okuyacaksınız.

Kelime oyunu "zekânın en düşük" biçimidir,
Tabii yapmasını bilmeyenler için...

Kahkaha, insanlar arasındaki iç ilişkileri aydınlattığı zamanlarda ortaya çıkan esrik bir tepkidir. Kahkaha etkisi bakımından orgazmiktir; tam bir fiziksel antrenman yerine geçer. Kahkahanın fiziksel etkileri sizi esnetici ve güçlendirici bir aerobik egzersizin içinde gezdirmekle kalmaz aynı zamanda duyularınızı canlandıracak şekilde derin derin nefes almanız için sizi teşvik eder ve başta diyafram, sırt, kollar, yüz, göğüs ve mideniz olmak üzere tüm kaslarınıza tam bir antrenman yaptırır. Kahkaha atarken kaslarınızın her biri ritmik tepkiler verdikleri için gülmek dev bir masaj makinesi yerine geçer.

Kahkaha stresi ve gerilimi azaltır, sizi birlikte olunmaktan hoşlanılacak biri haline getirir. Ki bu da bir Değişim Ajanı'nın onların kendilerine mi yoksa içinde bulundukları sosyal durumlara mı güldüklerinden niçin emin olması gerektiğini açıklayan bir başka nedendir. Başarılı ve mutlu insanlar her zaman başkalarının birlikte olmak istedikleri kişilerdir; onlar neden oldukları değişimlere enerji, güç ve ateş verirler.

"... Bu asla işe yaramayacak"

Sinizm bir olumsuzcunun, kendisini her zaman haklı olduğuna inandıracak olumsuz düşüncenin manipülatif biçimidir. Olumsuzcu, her şeyin her zaman kötü gideceğine çünkü eğilimlerinin ve eylemlerinin kötüye gitme konusunda birleştiğine işaret eden sahte bir doğruluk örtüsü altında kendisini koruma altına alacaktır. Olumsuzcu, insanların her zaman hata yaptıklarını, kendisinin ise hep doğruyu yaptığını ileri sürer çünkü insanlar yüzde 1, yüzde 10 ya da yüzde 20 oranında hata yaparlar. Aslında bu olumlu bir şeydir çünkü bir kişi ne kadar çok denerse o kadar çok hata yapacak ve hedefine ulaşmaya da o kadar yaklaşacaktır. Ama bir olumsuzcu hayata bu açıdan bakmaz. Onun, kendi geleceği hakkında ortaya attığı olumsuz fikirler, gerçekten de öyle yapacağı için yüzde 100 doğru olma eğilimindedir. Dedikleri çıkınca da "Ben demiştim" diyerek ne kadar zeki olduğunu teyit edecektir.

Bir olumsuzcu, genellikle Başarıya ulaşmak için Denemekten korkar

Kendinizi olumsuz düşünceler seslendirirken yakalarsanız iç koçunuzu kontrol edin ve kendi kendinizle yaptığınız konuşmaları düzeltin. Günlük faaliyetleriniz arasına TEFCAS'ı da ekleyin ve Geribildirimlerinizi nasıl Kontrol ettiğinize ve davranışlarınızı nasıl Düzelttiğinize özellikle dikkat edin. Gerçek hedefleriniz hakkında kendinize ne kadar dürüst olursanız onlara ulaşmanız olasılığı da o kadar artar.

Değişim Yaratıcısının Özelliği: Risk alma

Değişim meydana getirmeye çalışanlar risk alırlar. Risk aldıkları için de yol boyunca, kaçınılmaz bir biçimde beklemedikleri deneyimler yaşa-

maları olasılığı vardır. Bu yüzden, kendilerinden daha az deneyenler kadar başarılı olamayabilirler. Ancak ortaya olumlu değişimler çıkarma konusunda kesinlikle çok daha başarılı olacaklardır. Çünkü yapanlar sadece onlardır. Öyleyse olumlu bir düşünürün, hevesli bir kişinin olumlu değişim yaratma bakımından çok daha yetenekli olduğunu çünkü bir olumsuzcunun hiçbir olumlu değişim meydana getiremeyeceğini söyleyebiliriz. Özel not: Tabii ki bu haddinden fazla gözüpek olmakla ya da değişim bağımlısı olmakla aynı şey değildir. Bkz. sf. 254.

"... Asla değişmem"

Asla değişemeyeceğiniz bilgisi, uç noktalarda, bağımlılık davranışına yol açabilir. Siz davranışlarınızın kendiniz dışından yönlendirildiğine, iradenizin zayıf olduğuna, düşünceleriniz ve arzularınız üzerinde hiç kontrolünüz olmadığına inanırsınız. Oysa gerçek öyle değildir. Beyniniz yönetmektedir ama Büyük Kötü bir Alışkanlığın pençesindedir. Bağımlı düşünceler veya zorlayıcı davranışlar geliştirdiğinizde beyniniz Meta-Negatif Düşüncenin tuzağına düşer. Bu, tüm aktivitenizi kendisine doğru çeken kocaman bir kara delik gibidir. Bu yüzden giderek artan bir oranda, size zarar verebilecek ya da engellemeyi arzu edebileceğiniz bir alana doğru değişmeye devam edersiniz.

Yapabileceğinizi de düşünseniz yapamayacağınızı da –haklısınız.
Henry Ford

Bu davranış tarzını değiştirmenin yolu bilinçli olarak Meta-Pozitif Düşünce uygulamak –Değişim İçsesinize kendinizle olumlu konuşması konusunda yol gösterdiğinizden emin olmalısınız- (Bkz. s. 136-137) ve azimli olmanın sürekli başarı için bir anahtar olduğunu hatırlamaktır.

■ Bağımlılığın kara deliğinden kaçınma

Meta-Pozitif Düşünce uygulamasının ani etkisi, kara deliğe çekilmiş olan uzay geminizi Işık Hızı Sürücü Düzeyi 1'e getirmektir. Bu, sizi delikten hemen çıkarmak için yeterli olmayacaktır ama öte yandan Meta-Pozitif Düşünce alışkanlığı / kabulü / ifadesi sürekli olarak tekrarlandığında sizin Işık Hızı Sürücü Düzeyi 2'ye geçmenize yardım edecektir. Siz Meta-Pozitif Düşüncenizi ne kadar arttırırsanız, Işık Hızı Sürücü Düzeyi'nin sizi kara delikten çıkartacak ve bağımlılık davranışınızı da Meta-Pozitif Düşünme Alışkanlığına dönüştürecek kritik noktasına ulaşana kadar uzay geminize o kadar çok Işık Hızı gücü yükleyeceksiniz.

Değişim Yaratıcısının Özelliği: Azim

Nasıl bir değişim veya dönüşüm meydana getiriyor olursanız olun o değişimin motoru sizin azminizdir. Azim, sizin TEFCAS'taki "T" harfinizdir. O, sizin marş motorunuz ya da marş motorunuzdaki anahtardır: Değişim meydana getirirken sürekli kontakta tutulması gereken anahtar. Denemeyi bıraktığınız anda, azminizi bir kenara bıraktığınız anda değişim de bilinçli bir parçası olan sizi bir kenara bırakarak yoluna devam eder.

Azim, sizi hedefinize doğru götüren enerjinizdir; irade gücünüzle güçlü bir işbirliği halindedir. Hedefinize ne kadar yakınlaşırsanız o hedefin yerçekimi, aynen dev bir yıldızınki gibi, sizi kendisine doğru o kadar daha çok çekecek ve azminiz o kadar daha çok enerji üretecektir. Azim, uzay geminizi bir yıldıza doğru götüren roket yakıtı gibidir.

Pek çok büyük Değişim Üstadının da başarılarının en büyük nedeni olarak azimlerini göstermeleri boşuna değildir. Birçok muvaffakiyetler, onları deneyen, deneyen ve bir daha deneyen, tam pes etmek üzereyken "son bir kez daha" deneme kararı alanlar sayesinde kazanılmıştır.

Büyük değişimleri meydana getirenler o "son bir kez"lerdir. Büyük başarılara yol açan azimdir.

■ O Sensei'nin kaynak metaforu

Aikido'nun kurucusu Morihei Ueshiba, nam-ı diğer "O Sensei" hayallerinizi canlı tutma konusundaki enerjinizi sürdürmenin son derece basit bir yolu olduğunu söyler: Bu yol, onun akmaya devam etmesine izin vermenizdir. Çok büyük bir enerji akışı olması gerekmez. Bunu anlatmak için kirlenmiş bir gölün hemen altındaki küçük kaynak metaforunu kullanır. Eğer bu küçük kaynak hiç tereddüt etmeden ya da duraksamadan akmaya devam ederse gölü devamlı olarak temizleyecek ve gölün kirliliği asla bu temiz, katıksız suya karışmayacaktır.

Bu, değişim bağlamında, sürekli, olumlu, yönlendirilmiş enerjinin çevre şartlarına bakılmaksızın çok büyük değeri olduğu anlamına gelir. Bu enerji Sorumluluk ve Azim'in karakter özellikleri içinde özetlenmiştir. Bu ikisi Değişim Düşünürünün belli başlı nitelikleridir.

"...Bunu bütçem kaldırmaz"

Bu ortak çığlık genellikle, harekete geçmenin neden imkânsız olduğunu anlatmak için kullanılır. Para sıklıkla bir neden ya da değişmeye muktedir olmamanın; bir işte, bir ilişkide, çekip gitmeyi istediğiniz bir evde çakılıp kalmanın bir bahanesi olarak görülür. Şaşırtıcı bir şekilde bu, maddi yoksunluktan olduğu kadar bolluktan da ileri gelebilir.

Aslında değişim meydana getirmek için esas sermaye finansal değil entelektüeldir: düşünceleriniz, iradeniz, bilginiz, kararlılığınız.

Bu yüzden de yeterli paraya sahip olamamanın tersi yeterli beyin gücüne sahip olamamak gibi tercüme edilebilir. Ancak hepimiz yeterince beyin gücümüz olduğunu biliriz.Birimiz bile yaşam süresi boyunca beynimizin toplam kapasitesinin yüzde 1'inden daha fazlasını kullanma-

yız. Bunun yanı sıra bu gezegendeki multi milyarderlerin pek çoğu ellerinde bir hiçle başlamışlar, çok olumlu bir maddi değişim meydana getirmek için birer Değişim Yaratıcısı olarak sahip oldukları hayal gücünü ve vasıflarını kullanmışlardır.

■ Entelektüel Sermayenin ve Girişimciliğin Yüzyılına hoş geldiniz

Birleşmiş Milletler'in Devlet (Değişim) ve Girişimciliğin (Yaratıcılık) Yeniden Keşfi konulu yıllık toplantılarının 2003 yılında Mexico City'de yapılan beşincisinde, Meksika Devlet Başkanı Vicente Fox, dünyanın her yerinden gelen 10 bin delegeye, bu kavramların ne kadar önemli olduklarını anlatmak için 21. yüzyılın "Entelektüel Sermaye ve Girişimcilik Yüzyılı" olarak anılacağını söylemişti.

Madalyonun öteki yüzünde çok fazla paranın motivasyonu azaltan bir etken olma olasılığı da var. Bu, paranın başlı başına ana hedef olarak görüldüğü durumlarda ortaya çıkıyor. Başarıya ulaşıldığında, başka hiçbir çabaya gerek kalmamış gibi görülebilir. Böyle durumlarda şunu hatırlamakta fayda vardır:

Para bir enerji formu, bir dolaşım sistemi gibidir. Kullanılmak ve yenilenmek içindir.

Çok zengin kimselerin zaman içinde vizyonlarını düzenlemeye başlamalarının, maddi servet toplamaktan çok o serveti hayır kuruluşları ve vakıflar eliyle, eğitim ve sağlık gibi belirgin farklılıklar yaratabilecek alanlarda dağıtmaya geçmelerinin nedeni de budur.

Maddi konular hayatınız üzerinde, artık dengeli bir şekilde devam edemeyeceğiniz kadar egemen bir duruma gelmişse Değişim Yönet-

menleri grubunuza bir mali danışman, konusuna hâkim başka mali uzmanlar ve yol göstericiler katmaya ihtiyacınız var demektir.

Yolunuzu olumlu bir değişim vizyonuna doğru çevirebilmek için hemen bir Zihin Haritası yapmaya başlayın. Şimdiye kadar kaale almadığınız yetenekleriniz, becerileriniz veya sabit varlıklarınız olabilir. Daha radikal eylemler için harekete geçebilir; örneğin seçeneklerinizi genişletebilmek için pozisyon değişikliğine gidebilirsiniz. Mevcut durumunuz ne olursa olsun bir çözüm mutlaka vardır. Durumunuzu kötüye götürebilecek herhangi bir negatif davranışı yinelemeyi bırakmalısınız. Hedefinizi belirleyin ve Meta-Pozitif bir üslupla her seferinde birer adım olmak üzere hedefinize doğru harekete geçmek için planlar yapın.

Para sıkça önemli olarak görülür ama çabalarımızın başarıya ulaşmasında en az etkili olan kaynaktır. Önemli olan gücümüzü ve yeteneklerimizi maksimuma çıkarmak ve kişisel vizyonumuza ulaşabilmek için düşüncelerimize ve eylemlerimize nasıl odaklandığımızdır.

■ Dünyayı değiştirebilirsiniz

Dünyayı değiştirmek istiyordum. Ama gördüm ki insanın değiştirebileceği tek şey kendisiymiş.
Aldous Huxley

Bu kitabı yazmak için Zihin Haritaları yaparken Huxley'in yukarıdaki sözünü hatırladım. Bir saniye durun ve onun ne dediğini düşünün. Kelimelerin sizin için bir anlamı var mı? Eğer öyleyse hemen ikna olmayın. Bu sık sık alıntılanan görüş kendi gücü ve sadeliği çerçevesinde merak uyandırıyor; ama ben aslında yanlış olduğunu söyleyerek bu terime karşı çıkmak istiyorum. Bu teryüz edilmiş ve başı sonu karışmış bir terim!

Huxley (ve buna benzer şeyler söyleyen diğerleri) bunun insanları umutsuzluğa sürükleyeceğini düşünmeyerek bir yanlış yapmışlar. Çün-

kü "yalnızca" kendilerini değiştirebilecekleri yanılgısıyla onların güçlerini sınırlıyorlar, onlar da dünyayı daha iyiye götürmek de dahil olmak üzere başka hiçbir şeyi değiştiremeyeceklerini ve etkileyemeyeceklerini farz ediyorlar. Aslında doğru olan bunun tam tersi.

Meselenin can alıcı noktası şudur ki eğer siz kendinizi değiştirirseniz dünyayı da değiştirirsiniz. Sadece şimdiye kadar olan değişimlerinizden bahsetmiyorum; hayatınızın geri kalan her saniyesinde de değişeceksiniz. Etki potansiyelinizin sınırı yok: daha doğru ve daha olumlu bir sonuçtan başka.

Sizden büyük acılar ve kişisel baskılar altında olduğunuz bir dönemde bir dağa tırmanmanız istenirse çok önemli bir tercih yapmanız gerekir: Kendinizi ve dolayısıyla dünyayı daha kötüye doğru mu değiştirmek istersiniz? Yoksa daha iyiye doğru mu?

Değişimi seçme hakkı size ait değildir.
Ama değişimin yönünü belirleme hakkı size aittir.

İlham

Küçücük bir atomcuk
Koskoca kainatta
Bir göle düştü

Benim dalgacıklarım bile
Evrenin bitimine kadar
Gidiyor.

Eğer değişmezsek büyümeyiz. Eğer büyümezsek gerçekten yaşamıyoruzdur.

Gail Sheehy, Passages (1974)

9. Bölüm

Yaşam değişiyor: Bir değişim günlüğü nasıl kullanılır?

❑ Dönüşüm için Buzan Gereçleri: 7. Değişim Günlüğünüz

Tarih boyunca tüm disiplinlerden Değişim Düşünürleri ve Değişim Yaratıcıları –büyük bilim insanları, büyük sanatçılar, büyük mucitler– fikirlerine bir şekil vermek ve hedeflerini gerçekleştirmeye yaklaşmak için taslaklar ve çizimler kullanmış, defterler tutmuşlardır. İşin ilginç tarafı, fikirlerini ve hayallerini ifade etmek için kullandıkları şekillerin ve formların Zihin Haritalarını hatırlatmasıdır. Taslaklar ve defterler yaratıcı sürecin kayıtlarını, anılar arşivini oluştururlar ve kişisel gelişimi kontrol etmek için bir mıknatıs taşı veya keşif yolculuğunun geri kalanının planının çıkarıldığı bir referans olabilirler.

Bu yedinci dönüşüm gereci size, fikirlerinize şekil ve yapı kazandırmakta yardım edecek eşsiz bir defteri tanıtacak. Bu çok boyutlu ve değişim yaratan defter, sizin Değişim Günlüğü'nüz.

■ Zihin Haritası'nı bir kez daha gözden geçirelim

Bir yolculuk tasarımcısı olarak Zihin Haritası'nın:

1. "Büyük resmi", üzerinde çalışacağınız arazinin eğimini tepeden görmenizi sağladığını
2. Yolculuğunuzu ve yol boyunca yapacağınız seçimleri planlamanıza olanak tanıdığını
3. Nerede olduğunuzu, nereden geldiğinizi ve nereye gittiğinizi bilmenizi sağladığını
4. Büyük çapta veriyi toplama ve elde tutma imkânı verdiğini
5. Yaratıcı patikalar bulmaya çalışarak sorun çözme ve hayal kurmanızı teşvik ettiğini
6. Fazlasıyla ehil olmanıza olanak tanıdığını
7. Bakmak, üzerinde düşünmek ve hatırlanmak için çok aydınlatıcı, ilham verici ve keyifli olduğunu artık biliyorsunuz.

Odaklı tek bir Zihin Haritası vizyonunuzu netleştirecek ve

1. Nerede ve nasıl denediğinizi göstererek

2. Bu denemeleri hangi olayların izlediğini resmederek
3. Size olanaklar sağlayacak geribildirimler vererek
4. Elde edilen bilgiyi kontrol ederek ve sizi teşvik ederek
5. İlerlemenizi ve düzenlemeler yapmanızı sağlayarak
6. Hedefinizin peşinde gelecek başarılara ulaştırarak

TEFCAS sürecinin görsel bir kaydının tutulmasını sağlamış olacaktır. Eğer tek bir Zihin Haritası bile bu kadar güçlü bir gereçse bir dizi Zihin Haritasının neler yapabileceğini siz hesap edin. Fikirlerinizin yaratılmasında ve sürekliliğinde bu haritalar size yardım edecekler, varolan yaratıcılığınızı besleyerek teşvik edecekler ve hedefinize doğru ilerlemenizin gelişimine katkı sağlayacaklardır.

Değişim Günlüğünüz ile Değişim Zihin Haritalarınızın kalıcı kayıtları oluşacaktır. Bu günlük, sizin Değişim Yolculuğunuzun çok boyutlu görsel hafızası olacak ve ne kadar yol aldığınızı, tutumunuzun nasıl dönüştüğünü, kendi kaderinizi ne ölçüde belirleyebildiğinizi ve kendi hayat yolunuzun ne kadarını planlayabildiğinizi bir bakışta görmenizi sağlayacaktır.

Dönüşüm için Buzan Gereçleri

7. Değişim Günlüğünüz

Aynen Zihin Haritası yapmanın fikirlerinizi hayata geçirmeye ve bu haritaya istediğiniz zaman eklemeler yapma özgürlüğü vermeye yardımı olduğu gibi günlük şeklindeki Zihin Haritaları da Değişim Vizyonunuza ulaşma yolunuzda ne kadar ilerlediğinizi görmenize ve muhasebe yapmanıza yardımcı olur.

Takılıp kaldığınızı ve ilk kareye geri döndüğünüzü her düşündüğünüzde günlüğünüze atacağınız bir bakışla bunun ne kadar gerçeklerden uzak bir düşünce olduğunu görebilirsiniz.

Bu nasıl işler?

Zihin Haritası Değişim Günlüğünüz, bildiğiniz Zihin Haritası şeklinde tüm Değişim için Buzan Gereçleri ile işbirliği içinde çalışır.

■ Değişim Günlüğünüz, Vizyonunuz ve Odağınız

Her Zihin Haritasının merkezinde bir Vizyon, bir Hedef, bir ana odak noktası bulunur. Eğer 20 tane Zihin Haritası hazırladıysanız bunların her biri farklı bir odak noktasına sahip olacaktır. Bunların tümünü Değişim Günlüğü formuna sokmanız sizin:

- Tüm yaratıcı düşüncelerinizin sonuçlarını toplu halde görebilmenize
- Her Zihin Haritasının sonuçlarına bakarak esas Değişim Vizyonunuzun ne olduğuna karar verebilmenize
- Yeni düşünceler, kelimeler, duygular veya farklı yönler eklemenize olanak sağlar.

Büyük resmi görmek istiyor musunuz?

Şimdiye kadar tanımladığınız TÜM ana faktörleri bir araya toplayacak YENİ bir Zihin Haritası yaratın. Her Zihin Haritanız, yeni Zihin haritanızın dalları olsun. Beyninizi başka fikirler eklemeye teşvik etmek için birkaç boş dal da ekleyin.

Önceliklerinizden hangisinin esas hedefiniz olacağını netleştirmeye ihtiyacınız mı var?

Zihin Haritanızın merkezine KENDİNİZİ koyun. Ve sorun:

Kim olmak istiyorum?
Şu anda kimim?
Güçlü ve zayıf noktalarım nelerdir?

Esas hedefim ne?
Kendimi dönüştürebilmek için neyi değiştirmeliyim?
Hedefime ulaşma yolunda kimden destek ve yardım almaya ihtiyacım var?

Bu süreci tamamladıktan sonra sonuçları TARTIN (Bkz. sf. 123) ve yargılarınıza İnanın.

■ Değişim Günlüğünüz ve TEFCAS

Değişim Günlüğünüz sizin değişim ve başarı için uyguladığınız TEFCAS sürecinin Zihin Haritası haline getirilmiş şeklidir.

Değişim Günlüğünüzdeki Zihin Haritalarınız sizin denemelerinizin ve olaylarınızın kaydını tutmakla kalmaz, aynı zamanda gerçek bir geribildirim aygıtıdır. Bu haritalar sizin kontrol araçlarınız olduğu kadar Düzeltmelerinizi uygun şekilde yapmanızı sağlayan düşünme gereçlerinizdir de... Size ana hedefinizi üzerinde odaklanmaya devam edip etmediğinizi gösterirler; sizi iz üstünde tutacak uygun Olayların meydana gelmesi için Deneme yapıp yapmadığınızı veya eylemlerinizle hedeften sapıp sapmadığınızı gösterirler.

Eğer tepkilerinizi, sizi hedefinize doğru ilerletecek şekilde, Zihin Haritanızın Geribildirimleriyle paralel olarak kontrol eder ve Düzeltirseniz o zaman başarıya ulaşırsınız ve yolculuğunuz mükemmel bir tam daire çizmiş olur. Dolayısıyla siz de orijinal Vizyonunuzdan sapmamış olursunuz. Bu durumda en sonunda yaratacağınız Başarı Zihin Haritanız ideal şekilde orijinal Hedef Zihin Haritanızı ve fazladan gelişmelerinizin hepsi de TEFCAS süreci boyunca ilerleme gösterdiğinizin sonuçlarını yansıtır. Tam bir uyuma ulaşmış olursunuz.

■ Değişim Günlüğünüz ve Zihin Haritaları

Bu kitabın her bölümünde anlatılan konuları temel alarak bir dizi Zihin Haritası yaratmak dünyayı nasıl algıladığınızı size geri yansıtacaktır. Dünyayı nasıl algıladığınız ve yorumladığınızın muhasebesini yaparken hayatınızın dengesinin nerelerde bozulduğunu, yaşam deneyimlerinizi nerelerde arttırmak gerektiğini ve gelecekte meydana getireceğiniz değişimleri planlamanıza ve önceliklerinizi nasıl sıralayacağınızı da görebilirsiniz.

Bu haritayı yaptıktan sonra tüm bunların bir öncelik sıralamasını yapmanız ve hepsini zamana dayalı hedeflere bağlamanız çok önemlidir. Böyle yaparak birdenbire ulaşılabilir hale gelmelerini sağlarsınız çünkü onları zamana dayalı bir çerçeveye koymuşsunuzdur. Bir sonraki adım değişim için Denemeyi seçmektir.

■ Değişim Günlüğünüz ve Meta-Pozitif düşünce

Değişim Günlüğünüz aynı zamanda çok önemli bir iş daha yapacak, Meta-Pozitif Düşünce ilkelerini bir araya getirecektir. Bu sayede kişisel bir motivasyon yöntemi ve süreç içinde sizi hedefinizden uzaklaştıracak hareketlerle başa çıkmanın bir yolu olarak Pozitif olana, Başarılarınıza yoğunlaşacaksınız.

Zihin Haritalarınız aynı anda hem pozitif hem de objektif olabilmenize olanak tanır. Objektivite ne pozitiftir ne de negatif; sadece Mutlaktır. O gerçektir. Bir Zihin Haritası objektif olduğu içindir ki size gerçeği söyleyecektir. Zihin Haritanız sizin tüm resmi açık, tarafsız, kapsamlı ve aydınlık bir biçimde –İyiyi, Kötüyü ve hatta Çirkini bir arada- görmenizi sağlayacaktır.

Meta-Pozitif Tutumunuzun önemli olmasının nedeni de budur. Bir Zihin Haritası sizin kendi gerçeğinizle yüzleşmeniz için sizi cesaretlendirir. Objektif, bilimsel ve katışıksız verilere bakar ve kendinize şunu söy-

lersiniz: "Pekâlâ, burası devam eden değişimim içinde şu anda bulunduğum yer. Bu Gerçeğin ta kendisi."

Gerçek her zaman rahatlatıcı olmayabilir. Kendinize Meta-Pozitif bir zihin çerçevesi içinde şunu sormanız önemlidir: "Başarı hedefine doğru giden yolda bir sonra atılması gereken adım nedir?" Bu soruya gösterdiğiniz tepkinin şekli sizin Meta-Pozitif Düşüncenizin sonucu olacaktır.

Zihin Haritası sizin bu sürece ulaşmanıza yardım edecek rehberiniz ve çobanınız olacaktır. Değişim Günlüğünüz, mükemmel bir Olumlu Değişim İçsesi koçu haline gelecektir. Size her zaman gerçeği söyleyecek; her zaman dürüst Geribildirim verecek, hedefinize doğru giden yolda bir sonra atacağınız en iyi adımı gösterecektir.

■ Değişim Günlüğünüz ve Değişim Üstadlarınız

Bir yolculuğa başlarken veya yeni bir beceri kazanmaya çalışırken, olabilecek en iyi karara ve en keyifli ve en uzmanca sonuca varmayı olanaklı kılmak için o alanda uzman olan ve görüşlerine saygı duyduğumuz kimselerin bilgi ve deneyimlerini kullanmamız son derece doğaldır. Aynı şey zihin Haritalarınızı Değişim Günlüklerine dönüştürürken de geçerlidir.

- Geçmişin büyük dehalarının yaklaşımlarından ilham, motivasyon ve yeni perspektifler kazanmak için "İç" Değişim Üstadlarına başvurun.
- İlgilendiğiniz alanda uzman olan, iyi bildiğiniz, durumunuza ışık tutabilecek "Dış" Değişim Üstadlarına başvurun.
- Duruma başkalarının perspektifinden bakabilmek için kendi zihninizi kullanın. Değişim Üstadlarınızın tavsiye edebileceği eylemlerden oluşan bir Zihin Haritası çizin ve sonuçları gözden geçirin.

■ Değişim Günlüğünün Amacı

Bir Değişim Günlüğünün keyfi çok yönlü amaçlara sahip olmasındadır. Zamanı ve olayları izlemek için ancak daha da önemlisi sizin kısa, orta ve uzun vadeli hayallerinizi ve arzularınızı keşfetmek ve çizelge haline getirmek için kullanılabilir.

Bazıları bu günlüğe, gündelik hayat içinde olup biten olaylara gündelik tepkiler veren bir günce ve bir ilerleme planı yapma aracı olarak bakabilirler. Kimileri ise onu belirli projeler ve arzulara odaklanmak amacıyla, hâlâ iz sütünde ya da TEFCAS'ın pozitif gelişimi çizgisinde kaldıklarından emin olmak için ara sıra kullanılabilecek bir gereç olarak görmeyi tercih edebilirler.

Eğer düzenli olarak gözden geçirir ve içinde fikirlerinizi, planlarınızı, hayallerinizi ve vizyonunuzu keşfedebileceğiniz bir Değişim Günlüğü yaratırsanız Zihin Haritalarınızdan inanılmaz yararlar elde edebilirsiniz. Bu gelişiminizi güçlü ve gözle görülebilir bir şekilde ölçmenizin en ideal yoludur ve aynı zamanda sizin geçmişe perspektif kazandırmanıza olanak tanır. Çünkü daha önceki Zihin Haritalarınıza her baktığınızda onları farklı biçimlerde yorumlarsınız.

Bir Değişim Günlüğü tutmaya başladığınızda ani tepkilerinizin görsel kayıtlarını oluşturmaya başlıyor ve gelecekle ilgili vizyonunuzu pratik bir gerçekliğe dönüştürme yolundaki ilk adımınızı atıyorsunuz demektir.

Hayat planı bölümleri

Değişim Günlüğünüz hayatınızın çeşitli cephelerini göz önünde tutmanıza yardım eder. Zihninizi odaklamak için en iyi yol fikirlerinizi temelden düzenlemektir.

Bunlar arasında en yararlıları şunlardır:

1. Sağlık ve formda olmak
2. Arkadaşlar ve ilişkiler

3. Boş zamanlar ve yaratıcılık
4. Zenginlik
5. Çalışma
6. Ev ve aile
7. Eğitim ve öğretim

Günlüğünüze bir başlangıç sıçraması yapmak için neden bu alanların her biri için birer Değişim Haritası hazırlamıyor ve kendinize Değişim için bir Başlangıç noktası vermiyorsunuz?

Düşüncelerinizi bir Değişim Günlüğü şeklinde düzenlemenin pek çok yolu vardır.

- Spiralli bir defterin içine konularına göre düzenleyebilirsiniz.
- Evinizin bir duvarını Zihin Haritası fikirlerinizi neşreden çok boyutlu bir duvar süsüne dönüştürebilirsiniz.
- Onları çerçevelemek isteyebilirsiniz, o anda geçerli olanı görünürde bırakıp diğerlerini kutulara kaldırabilirsiniz.

Sizin için hangisi uygunsa seçebilirsiniz, bu konuda tamamen esneksiniz ve seçim size kalmış.

- Her birini bitirdiğiniz anda tarih attığınızdan ve imzaladığınızdan emin olmanız çok önemlidir.
- Fikirlerinizi ve konularınızı anlayabileceğiniz şekilde düzenli bir şekilde korunması da çok önemlidir.

Bunun nedeni, eski Zihin Haritalarınızdan birine veya daha çoğuna başvurmak istediğinizde içeriği ve izleyen gelişmeleri bilmek isteyeceksiniz.

Zihin Haritası sürecinin dinamik doğası nedeniyle siz daha bir arzunuzu yerine getirmek üzereyken bir sonraki değişim patikası kendini ortaya çıkarır. Değişimin gerçekleştiğini gözlerinizle görür ve

daha onu beklerken onunla birlikte büyümeye ve akmaya başlarsınız.

Değişim Günlüğünü düzenli aktivitelerinizin bir parçası haline getirdikçe fikirlerinizin sayfaların üzerinde şekillendiğini ve geliştiğini görürsünüz.

Değişim Mücadeleniz zaman içinde Gelişimde Değişim ve daha sonra da Kazanılan Değişim haline gelecektir.

■ Değişim Günlüğünüzün Yararları

Değişim Günlüğünüz:

- Geçmişiniz, şimdiki haliniz ve geleceğiniz için kapsamlı bir yaşam yönetim gerecidir.
- Kişisel organizasyon, sorun çözme ve oto analiz gücünüzü arttırır.
- Değişim patikanızın görsel olarak çekici bir kaydını tutar.
- Bir süre sonra kişisel davranış modellerinizi tanımlamanızı ve uzun vadeli eğilimlerinizi gözlemlemenizi sağlayacaktır.
- *TEFCAS modelini izlemenize ve Başarıya doğru ilerlemenize olanak tanır.*
- Meta-Pozitif Düşüncenin pratikteki dramatik ve renkli sunumudur.
- Değişim Üstadlarınızın sizin yaşamınızdaki etkilerini görmenize yol açar.
- Kullanımı kolaydır ve hayatınızın kontrolünü elinize geçirmenizi sağlar.
- Olumlu bir Değişim Düşünürü ve Değişim Yaratıcısı olarak yaşadığınız hayatın görsel kayıtlarını tutar.

■ Değişim Günlüğü işbaşında

Değişim Günlüğü yüksek derecede pozitif ve dinamik bir değişim gerecidir. Bu bölümde özellikle kişisel sıkıntı ve yalnızlık dönemlerinde içler acısı durumların bile Değişim Günlüğü biçimindeki Buzan yaklaşımı sayesinde nasıl daha zenginleşmiş hale gelebildiklerini gösteren, hayatın daha çok mücadele gerektiren bir alanına odaklanıyoruz.

Bir hastalığın doğal rotasında seyretmesini izlemek, özellikle de acı çeken kişi sevdiğiniz biriyse, insanın hayat boyunca karşılaşabileceği en zor ve en çok mücadele gerektiren deneyimlerden biridir. Bu aynı zamanda Kayıp safhalarının en çok görünür hale geldiği zamandır. (Bkz. 12. Bölüm)

Kaçınılmaz olanı düşündüğünüzde paramparça olmuş gibi, ortanızdan ikiye ayrılmış gibi, dikişleriniz sökülmüş gibi hissedersiniz. Ölümle her gün burun buruna yaşayanların gündelik rutinlerinde ve mizahta teselli bulmaları beklentisinin nedeni budur. Bir parça gülünçlük olumlu değişim için çok güçlü bir gereç olabilir.

Söz konusu duruma biraz uzak duran arkadaş ve akrabalar, bununla birlikte yaşayanlarla kaçınılmaz üzerinde anlaşmaya varmayı çok zor bulurlar. Buna, "şimdiki zamanda" yaşayan hastanın tersine kendilerini kaçınılmaz olandan korumaya çalışan diğerlerinin geleceğin acılarını inkâr etmeleri veya geçmişin anılarıyla boğulduklarını hissetmeleri neden olur.

Bu örnekte sizin yapmak zorunda olduğunuz seçim, yaklaşan korkutucu ve genellikle de eziyetli değişimle nasıl baş edeceğiniz ve durumla baş etmeleri için diğerlerine nasıl yardım edeceğinizdir. Mesela kendinize şunu sorabilirsiniz: Hasta kişinin son günlerini mümkün olduğu kadar güzel geçirmesini sağlamak yerine kişisel acı ve umutsuzluğunuza mı kapılıyorsunuz... Ya da kendinizi hasta kişiye adayıp kendi hayatınızın dengesini mi kaybediyorsunuz? Başkalarının da kendilerininkilerle anlaşmaya varmaların yardımcı olmaya çalışırken kendi geleceğiniz için de plan yapmaya devam etmelisiniz.

Eğer bir denge bulabilir ve olumlu bir yaklaşım içine girmeyi başarabilirseniz sevdiğiniz kişi için, son günlerinde sevgi dolu ve kucaklayıcı bir atmosfer yaratacak olumlu bir değişime neden olabilirsiniz. Aynı zamanda kendinize ve başkalarına bu olay hakkında hayatlarının geri kalanında taşıyacakları olumlu anılar yaratmış olursunuz.

Bir kriz insanları bir araya getirebilir ve yeni derin ilişkiler kurulmasına neden olabilir ama aynı zamanda gerilimler ve gerginlikler de yaratabilir. Bazı aileler kriz zamanlarında birbirlerine destek olmayı başarabilirler ama bu her zaman mümkün değildir ve anlaşmazlıklar yaşanabilir. Eğer kendinizi ailenizin diğer üyeleriyle ya da yakın çevreyle anlaşmazlık içinde bulursanız onların da sizin gibi, acı çektiklerini, korkularıyla yüzleşme konusunda sorunlar yaşadıklarını unutmayın.

Unutmayın:

Olayın beklentisi olayın kendisinden daha çok korku yaratır.

Eğer kendinize dışarıdan bakıp, pozitife odaklandıysanız kendi endişeleriniz ve *Weltschmerz* (dünyanın kederi) azalacak, daha sağlıklı ve daha mutlu olacaksınız; dolayısıyla kişisel ıstıraplar karşısında daha güçlü olmaları için başkalarına daha çok yardım edebileceksiniz. İç dokularınızı kuvvetlendirecek (her ne kadar o zamanlar öyle gelmiyorsa da) ve gelecekte onların da acılı durumlarla en iyi şekilde başa çıkabilmeleri için bu tür değişimlerle başkalarını da etkileyeceksiniz.

■ Joy'un hikâyesi

Annesi Hannah ciddi şekilde hastalanıp zar zor hastaneye yetiştirildiğinde Joy iş için yurtdışındaydı. Joy geri döndüğünde Hannah'nın itibarını, öz saygısını ve mücadele eden ruhunu tehdit eden ve tahlillerle testlerden oluşan gerçek bir kâbus ile baş başa kalmıştı. Doktorların önerisi bir inceleme cerrahisi uygulamaktı ancak ne aradıkları hakkında kendilerinin de pek bir fikri yoktu.

"Bir milyon tane karar vermem gereken bir durumla karşı karşıyaydım" dedi Joy. Doktor 'Annenizi ameliyat etmemiz gerektiğini düşünüyoruz' diyor. Siz sadece bunu düşünüyorsunuz, öyle mi? Annem neredeyse 90 yaşında; bir ameliyattan sağ çıkamayabilir."

Joy hızlı bir karar vermesi için baskı altında olduğunu hissediyordu ama yeterince bilgilendirilmemişti. Annesini bir ameliyatın travmasına teslim etmekle durumunu başka araçlarla çözmenin belirsizliği arasında kalmıştı. Doktor, eğer ameliyat seçeneğini kabul etmezse kendi başının çaresine bakması gerektiğini açıkça söylemişti. Bu durumda sorumluluk tamamen kendisine aitti. Joy, sorularına açık cevaplar alamıyordu ve Hannah'nın ağır tedavisinin yan etkilerini düşünüyordu. Sonunda onu eve götürmeye karar verdi.

Joy bana "Bu kadar hasta olan birine daha önce hiç bakmamıştım" diyordu. "Bütün hayatım 24 saat bakımdan ibaret hale gelmişti; ev bir hastane ortamına dönmüştü. Rolleri değişmiş olduğumuz düşünülecek olursa annemin vakarını koruyabilmem çok zorlaşmıştı. Sürekli düşünüyordum, biz bunun altından nasıl zarafetle kalkabilirdik? Sorun şu ki böyle bir durumda olduğunuz zaman durup düşünmeniz için bir dakika zamanınız bile olmuyor. Perspektif kazanmayı denemek çok zor."

"Kriz zamanlarında ta en temel noktalara kadar geri dönmeniz gerekiyor – ve tüm o koşuşturma durup plan yapmanızı son derece zorlaştırıyor. Gerçekten yoruluyorsunuz, tamamen iflas ediyorsunuz. Nasıl tekrardan şarj olacaksınız? Çünkü o anda böyle bir zamanınız yok."

"Öfkemi ve düş kırıklığımı serbest bırakmanın bir yöntemi olarak pek çok minik Zihin Haritası hazırlayabilirdim. *Bu adil değil! Bir dakika üzgün bir dakika mutlu. Bilgi almak için nereye gidebilirim? Nereden yardım alabilirim?* Bütün bunları bir parça kâğıdın üzerine yazabilirdim – ve daha sonra onu buruşturup atardım çünkü bir kere dışarı çıktı mı artık çözülmüş olurdu. Sonra bir şeyler yapabileceğim 'yüzde 5'e konsantre olurdum.

"Tüm duygularımdan arınmaya ve sadece gerçeklere bakmaya çalışıyordum ama aynı zamanda kendime sezgilerimin ne dediğini soruyordum. Sezgilerinizi dinlemeniz çok önemlidir. Bazen o küçük ses duygularınızın ve mantığınızın arasında boğulur ve siz de duygularınızın ya da mantığınızın sesini çok fazla dinlediğiniz için yanlış yola girebilirsiniz. "Her olasılığı düşünerek planlar yaptım. 'Eğer öyle olursa o zaman, eğer böyle olursa o zaman altından kalkabilir miyim?" seçeneklerini teker teker değerlendirdim. Evet, hayır. Eğer hayırsa o zaman bunun altından kalkmak için neye ihtiyacım olur?" Bu düşünceler hep bir neden-sonuç dizisi gibiydi.

"Eğer olumlu bir sonuca ulaşamazsam o zaman sorular başlıyordu: Bu şartlar altında durumu mümkün olan en iyi hale getirebilmek için neler yapmalıyım? Planlarıma yaklaşabilmeyi nasıl başarabilirim?

Stratejim çok hızlı, temele inen ve diğer görevlerimin arasındaki birkaç dakikada elimdeki tüm seçeneklerin mini Zihin Haritalarını yapmaktı.

Bazı günler annemin sağlığında umut ışıkları beliriyordu ama ardından yine kötüleşiyordu. Onun iyileşmesini mi ölmesini mi izlediğimi bilmiyordum. Kötüleşme dönemleri 50 kat daha kötü hissettiriyordu çünkü artık umutlu olmaya başlamış oluyorduk. Bu nedenle bir yoyo etkisine girmiştik. Her küçük umut kırıntısı, arkasından çok derinlere batacağımız anlamına geliyordu. Başarı bizi iyi hissettireceğine zayıflatıyordu: "Bunları yine mi yaşayacağız?"

Umutsuz bir anında Joy kendini öfke içinde söylenirken buldu: "Daha ne kadar dayanabilirim?" Bu umutsuzluk anı bir mizah duygusu ve paradigma kayması meydana getirmişti; duruma tamamen yeni gözlerle baktı: "'Yanlış soru' dedi kendi kendine, Daha ne kadar dayanabileceğimi sormaya devam edeceğim. Cevap da: 'Daha çok, elbette!' olacak. Daha olumlu bir şekilde 'Teşekkürler, bu kadarı yeterli!' dedim. Ve biraz daha Meta-Pozitif Düşünce, olumlu planlama ve pek çok TEFCAS denemesi ile hücum sona erdi.

Haftalar geçti; Hannah, arkadaşlarıyla 90. doğum gününü kutlamayı başaracak kadar iyileşmeyi başardı.

■ Büyük mücadele dönemleri

Joy'un kriz dönemi boyunca Zihin Haritası Günlüğü onun için bir yaşam rehberi haline gelmişti.

- Zihin Haritası yapmak onun tepki vermek yerine inisyatif alan bir duruma dönüşmesine yardım etti.
- Zihin Haritası yapmak, krizi, Joy'un sorunlarla uğraşma kapasitesi hakkında pek çok şey öğrendiği ve durumla baş etmeye çalışırlarken annesiyle daha da yakınlaştığı bir mahremiyet ve büyüme sürecine dönüştürdü.
- Hastalık, çevresindekilerin destekleyici etkileriyle yavaş yavaş olumlu bir deneyime dönüştü.
- TEFCAS bilincine sahip olması, çabalarının ne zaman ve nasıl sonuç verdiğini görmesini sağladı.
- Zihin haritaları sayesinde kazanılan kontrol duygusu onun sıkıntılı zamanlarda
- Sıkıntılı dönemlerde pozitif kalmasına yardım eden bir yolla tutumunu besledi.

Joy'un hikâyesi, büyük mücadele dönemlerinden geçmiş başka insanların gözlemlerinin aynısını gösteriyor: Derin bir değişim sürecinden dengenizi yeniden kazanmanıza olanak tanıyacak kişisel keşif ve nitelikler çıkartılabilir:

- Ne kadar esnek olabileceğinizi fark edersiniz.
- Her durumda vakarınızı koruyabileceğinizi anlarsınız.
- Daha merhametli olursunuz ve diğer insanların acılarına karşı empati geliştirirsiniz.

"Tüm duygularımdan arınmaya ve sadece gerçeklere bakmaya çalışıyordum ama aynı zamanda kendime sezgilerimin ne dediğini soruyordum. Sezgilerinizi dinlemeniz çok önemlidir. Bazen o küçük ses duygularınızın ve mantığınızın arasında boğulur ve siz de duygularınızın ya da mantığınızın sesini çok fazla dinlediğiniz için yanlış yola girebilirsiniz. "Her olasılığı düşünerek planlar yaptım. 'Eğer öyle olursa o zaman, eğer böyle olursa o zaman altından kalkabilir miyim?" seçeneklerini teker teker değerlendirdim. Evet, hayır. Eğer hayırsa o zaman bunun altından kalkmak için neye ihtiyacım olur?" Bu düşünceler hep bir neden-sonuç dizisi gibiydi.

"Eğer olumlu bir sonuca ulaşamazsam o zaman sorular başlıyordu: Bu şartlar altında durumu mümkün olan en iyi hale getirebilmek için neler yapmalıyım? Planlarıma yaklaşabilmeyi nasıl başarabilirim?

Stratejim çok hızlı, temele inen ve diğer görevlerimin arasındaki birkaç dakikada elimdeki tüm seçeneklerin mini Zihin Haritalarını yapmaktı.

Bazı günler annemin sağlığında umut ışıkları beliriyordu ama ardından yine kötüleşiyordu. Onun iyileşmesini mi ölmesini mi izlediğimi bilmiyordum. Kötüleşme dönemleri 50 kat daha kötü hissettiriyordu çünkü artık umutlu olmaya başlamış oluyorduk. Bu nedenle bir yoyo etkisine girmiştik. Her küçük umut kırıntısı, arkasından çok derinlere batacağımız anlamına geliyordu. Başarı bizi iyi hissettireceğine zayıflatıyordu: "Bunları yine mi yaşayacağız?"

Umutsuz bir anında Joy kendini öfke içinde söylenirken buldu: "Daha ne kadar dayanabilirim?" Bu umutsuzluk anı bir mizah duygusu ve paradigma kayması meydana getirmişti; duruma tamamen yeni gözlerle baktı: "'Yanlış soru' dedi kendi kendine, Daha ne kadar dayanabileceğimi sormaya devam edeceğim. Cevap da: 'Daha çok, elbette!' olacak. Daha olumlu bir şekilde 'Teşekkürler, bu kadarı yeterli!' dedim. Ve biraz daha Meta-Pozitif Düşünce, olumlu planlama ve pek çok TEFCAS denemesi ile hücum sona erdi.

Haftalar geçti; Hannah, arkadaşlarıyla 90. doğum gününü kutlamayı başaracak kadar iyileşmeyi başardı.

■ Büyük mücadele dönemleri

Joy'un kriz dönemi boyunca Zihin Haritası Günlüğü onun için bir yaşam *rehberi haline gelmişti.*

- Zihin Haritası yapmak onun tepki vermek yerine inisyatif alan bir duruma dönüşmesine yardım etti.
- Zihin Haritası yapmak, krizi, Joy'un sorunlarla uğraşma kapasitesi hakkında pek çok şey öğrendiği ve durumla baş etmeye çalışırlarken annesiyle daha da yakınlaştığı bir mahremiyet ve büyüme sürecine dönüştürdü.
- Hastalık, çevresindekilerin destekleyici etkileriyle yavaş yavaş olumlu bir deneyime dönüştü.
- TEFCAS bilincine sahip olması, çabalarının ne zaman ve nasıl sonuç verdiğini görmesini sağladı.
- Zihin haritaları sayesinde kazanılan kontrol duygusu onun sıkıntılı zamanlarda
- Sıkıntılı dönemlerde pozitif kalmasına yardım eden bir yolla tutumunu besledi.

Joy'un hikâyesi, büyük mücadele dönemlerinden geçmiş başka insanların gözlemlerinin aynısını gösteriyor: Derin bir değişim sürecinden dengenizi yeniden kazanmanıza olanak tanıyacak kişisel keşif ve nitelikler çıkartılabilir:

- Ne kadar esnek olabileceğinizi fark edersiniz.
- Her durumda vakarınızı koruyabileceğinizi anlarsınız.
- Daha merhametli olursunuz ve diğer insanların acılarına karşı empati geliştirirsiniz.

- Gücünüze giderek daha çok inanmaya başlarsınız, çünkü hayatın getirdiği her şeyle baş edebileceğinizi bilme noktasına gelmişsinizdir; artık o kadar kırılgan veya acemi değilsinizdir.
- Sahip olduğunuz direnç düzeyini keşfedersiniz.
- İflas edeceğinizi düşündüğünüzde bile devam edersiniz. Anlık olarak çöktüğünüz zaman hemen doğrulur ve yolunuza devam edersiniz.
- Zor anları atlatmanızı ve madalyonun diğer yüzünü kapı dışarı etmenizi sağlayan mizahın gücünü keşfedersiniz.
- Yakınlardan ve arkadaşlardan gelen destek ve sevginin şaşırtıcı bir armağan olduğunu keşfedersiniz.
- Maddi servetler perspektife girer.
- Pek çok insan ruhsal bağlantılarını keşfeder.
- Beyninizin duruma bağlı olarak düzeltme yapmaya doğru kaydığını keşfedersiniz.
- Sabırlı olmaya başlarsınız.
- Üzerlerinde hiç kontrolünüz olmayan sonuçlardan çıkarım yapmayı öğrenirsiniz.
- Başka bir insanın iyiliği için kişisel gereksinimlerinizi gözden çıkarmayı öğrenirsiniz.

Yani nispeten en olumsuz senaryolarda bile, perspektif kazanmayı başardığınız zaman alacağınız ödüllerin o kötü anlara ağır basacağını unutmayın.

Joy'un hikâyesinden de anlaşılacağı gibi, benzer olaylarda günlük kullanmak, bunu yapmamanız halinde feci şekilde kontrolden çıkmış gibi görünebilecek bir durum üzerinde daha geniş, daha istikrarlı, ortak ve soğukkanlı bir perspektif kazanmanıza yardım edecektir.

■ Max'ın hikâyesi

Max, Kanada'da deniz kıyısında doğmuş ve büyümüştü. Küçücük yaşlarından beri denizcilikle ve gemilerle haşır neşirdi. Bir borsa simsarı olarak kayda değer paralar kazanan yetişkin biri olduğunda bile okyanusa olan tutkusunu doyurabilmek için her hafta sonunda sahile kaçmıştı.

İş için gittiği New York'ta bir seminerde Zihin Haritaları ile tanışmış ve kendisini giderek daha düzenli bir şekilde Zihin Haritaları çiziktirirken bulmuştu. Ama haritalarının merkezinde finans değil yatlar vardı. Bunları zevkine düşkün bir adamın derin düşünceleri sayarak bir kenara kaldırdı. Ancak "Denizcilik ve sahilde olmakla ilgili hayaller kurmaya başladım" diyordu, "Her ne kadar yaptığım işi sevsem ve şehir hayatından hoşlansam da kalbimin derinliklerinde bunun benim için uzun vadeli bir hayat tarzı olmayacağını biliyordum."

27 yaşında şehirli adam rolünü bırakmaya ve denize açılmaya gittiği yere yakın, küçük bir şirkette yatırımcı olarak çalışmaya karar verdi. Çalışma hayatını daha az stresli bir ortamla birleştirmekten keyif alacağını, akşamları ve hafta sonlarında denize açılmak için daha çok vakti olacağını ummuştu. Ama bu da yeterli gelmedi.

Max, Büyük Vizyonuna zannettiğinden çok daha fazla bağlanmıştı.

Zihin Haritalarını saklandıkları yerden bulup çıkardı ve kendilerini tekrar tekrar sunan arzuları üzerinden düşündü. Bunların hepsini bilinçli bir şekilde bir Üstad Zihin Haritasında bir araya getirdi ve sonuçları değerlendirdi. Vardığı karar mı? Yaşı, hevesi, arzusu ve motivasyonu hep birden onu bir kariyer değişikliğine yöneltiyordu. Para sorun değildi ve kendisini Büyük Vizyonuna odaklama konusunda serbestti.

Deniz kıyısına taşınmasından sadece üç ay sonra istifa etti ve kaptanlık eğitimi almaya başladı. Zihin Haritası Günlüğü ile birlikte denize açıldı. Halen yeni toprakların haritasını çıkarma işinin bir parçası.

Max'ın hikâyesi bir Zihin Haritası Günlüğü tutmanın, kendinize bile itiraf etmekten kaçındığınız arzularınız ve isteklerinizin vurgulanması ve ortaya çıkarılması için paha biçilmez bir yöntem olabileceğini gösteriyor.

Bu haritalar aynı zamanda, artık geçersiz kılınmış şimdiki durumunuzu tercih ettiğiniz geleceğe ulaşmak için olumlu bir eylem planına dönüştürme konusunda da mükemmel bir gereç.

Özet olarak, Değişim Günlüğü, düşünce süreçlerinizi dışsallaştırır. Değişim Günlüğü düşüncelerinizi, hayallerinizi, arzularınızı ve sorunlarınızı Zihin Haritası şeklinde dışsallaştırmanıza, onları düzenlemenize, zamanı yönetmek için delice çabalamak yerine zaman içinde kendinizi yönetmeyi öğrenmenize, geleceğinizi planlamanız ve geçmişe göz atmanız için günlük bir desteğe sahip olmanıza, önemli şeyleri işaretleyip dosyalamanıza, büyük heyecan veya derin stres dönemlerinde kendi kendinizin koçu, rehberi ve arkadaşı olabilmenize, ama bunların hepsinden daha önemlisi, acil durumlar, krizler ve dinamik gelişme zamanlarında ihtiyaç duyduğunuz ve yapmayı istediğiniz değişimler üzerinde kontrol sağlamanıza olanak tanır.

Adımı bul

Her şey
Hâlâ varsa
Ben de varım

Benden büyük güçler
Saldırıya geçtikleri zaman
Hareket eder ve
Öylece dururum

Benden daha kudretli olanları
Yere serenler
Beni seremezler

Ben senin
Bir fırtınada sığınacağın
Gerçek limanım

Senin
.....

Cevabı (264) sayfada bulacaksınız.

3. KISIM

Yaşam Planlaması

Bir kum tanesinde dünyayı
Yabani bir çiçekte cenneti
görmek
Avucunuzda sınırsızlığı
Ve bir saatte sonsuzluğu
tutmak

William Blake

10. Bölüm

Yaşam dengenizi değiştirmek

- ❑ Yaşam dengenizin muhasebesini yapmak
- ❑ Büyük bir Vizyona sahip olmak
- ❑ Zaman içinde kendinizi yönetmek
- ❑ Hayatı dengelemek ve sağlığı iyileştirmek

Önceki bölümler, hayatınızın muhasebesini yapıp güncelleştirmeniz, hedeflerinizi gözden geçirmeniz, kim olduğunuz ve nereye gitmek istediğiniz hakkında daha duyarlı olmanız için sizi teşvik etti. Artık yaşamınızın dengesine bakmanın zamanı. Kitabın bu kısmı Yaşam Dengesine ve Dönüşüm için Buzan Gereçlerinin zaman içinde nasıl uygulanabileceğine odaklanıyor.

Hayat yolculuğunuzu yaparken bir dizi dönüm noktası ile karşılaşırsınız. Bunların önemleri ve değerleri her birey için değişiktir ve her insan değişimi farklı bir vurgu ve odaklanmayla kucaklar. Tek bir ortak nokta dışında: her dönüm noktası ile yaşamınızın dengesi ve önceliklerinizi değişecektir.

Ulaştığınız veya sürdürmekte olduğunuz denge ile yaşamınızdaki yeni değişim, yaşam pınarınızın etrafında ya da üzerinden neşeyle akıp gideceği önemli bir kilit taşı olacaktır. Bu değişim ister olumlu bir mücadele, ister berbat bir engel olsun siz, daimi enerjinizle onu hayatınızın bir parçası yapacaksınız.

■ Bir kurbağanın hikâyesi

Eğer bir kurbağayı soğuk suya koyar, ardından da suyu hızla ısıtırsanız kendisini acıdan ve mutlak bir ölümden korumak için acilen sudan fırlayacaktır.

Ama eğer aynı kurbağa soğuk suya konur ve su yavaş yavaş ısıtılırsa, ısıdaki değişimi fark etmeyecek, giderek mayışacak ve en sonunda canlı canlı haşlanacaktır.

İkinci senaryoda kurbağa, devam eden küçük değişime çok kayıtsız davranmış ve o değişimin felaket noktasına ulaşacağını tahmin etmemiştir. Felaketleri engellemek için hızlı eylemler ve davranış değişiklikleri gerektiren zamanlar vardır.

■ Bir denge sorusu

Dengenizi koruyamıyorsanız yukarıdaki hikâyede adı geçen kurbağaya benzeme tehlikesi vardır. Dengeden dengesizliğe doğru değişim bir gecede olmaz; çok yavaş adım adım giden bir değişim de olabilir. Kaynama noktasına gelene kadar hayatınızın rahatsız veya tahammül edilmez hale geldiğini anlamazsınız bile.

Terk edilen kurbağa

Değişim bir avcı gibi
Uykulu zihni
Hissizlikle yoğrulmuş
Sinsi pençeleriyle
Gecenin içinde emekleyerek geliyor

Sevgi kılığına girmiş,
Artan ısısıyla
Öldürüyor

Büyük bir yaşam değişiminin eşiğinde olduğunuz zamanlarda bunları yaparsanız çok daha iyimser olur ve durumla daha iyi başa çıkarsınız:

- Fiziksel ve ruhsal sağlığınız için vakit ayırın.
- Yaşamboyu Öğrenmenin önemini unutmayın ve yeni şeyler öğrenme olasılığına her zaman Hazır Olun.
- Dostluklarınızı ve aile ilişkilerinizi besleyin.
- Tamamen farklı şeyler yapacağınız çok sayıda minik teneffüsünüz olsun. Molalar ve hız değişiklikleri beyninizin verileri özümsemesi ve yeniden üretken hale gelmesi için çok önemlidir.
- Yeterli ve uygun süre uyuyun. Gecede beş saatten fazla ve on saatten az uyku uyumanız enerji seviyelerinizi yeniler ve beyninizle bedeninizin en verimli şekilde çalışmasını sağlar.

"Senin için söylemesi kolay ama benim buna zamanım yok..." diye feryat edebilirsiniz. *"Çünkü yeni projemi üç ay içinde yetiştirmek zorundayım. Dikkatimin ve zamanımın yüzde 100'ünü buna odaklanarak kullanmam daha önemli."*

Yanlış! Bu Vizyona ulaşmak için yüzde 100 ona odaklanmalısınız tabii ama bu, zamanınızın yüzde 100'ünü sadece ve tamamen onun üzerinde çalışmanız anlamına gelmez. Hayatınızdaki diğer insanların neler yaptığına bakmak için biraz zaman ayırırsanız çok daha enerjik hissedersiniz ve beyniniz elinizdeki proje için daha canlı fikirler üretir. Mola vermek beyninizin daha etkili çalışmasına ve Hedefinize ulaşma konusunda sizi ileriye götürmesine olanak tanır.

"İşimdeki yönetim sorumluluklarıyla evde bir ebeveyn olmanın zorlukları arasında bocalayıp duruyorum. Yeni şeyler öğrenmeye nasıl zaman bulabilirim?"

Kolaylıkla! Unutmayın ki Odak nesneniz sizin gereksinimleriniz olmalıdır. Özel hayatınızı da çalışma hayatınıza uyguladığınız titizlikle planlayın. Günde en az 20 dakikayı ve haftada en az bir günü Kendinize ayırdığınızdan emin olun.

"Yeni doğan bebeğim tüm hayatımı değiştirdi. Onu beslemeyi, altını temizlemeyi ve banyosunu bitirdiğim zaman o kadar yorulmuş oluyorum ki arkadaşlarımı görmeye, dışarı çıkmaya, hobilerimle uğraşmaya halim kalmıyor."

Bu yeni alışkanlıklarınız rutin hale gelmeden onlardan kurtulun! Arkadaşlarınızı eğer şimdi değilse ne zaman görmeye başlayacaksınız? Yeni doğmuş bebekler kolayca taşınabilirler ve zamanlarının çoğunu uykuda geçirirler. Dışarı çıktığınızda sadece gerekli bebek eşyalarını ve bebeğinizi de yanınıza alın. Aile, vaftiz anne-babaları veya diğer yeni ebeveynler gibi Değişim Yaratıcılarından bir yardım listesi yapın.

"12 saatlik bir günün sonunda eve geldiğim zaman formda kalmak için spor salonuna gidemeyecek kadar yorgun oluyorum."

Tehlike! Yaşamınız gözle görülebilir bir dengesizlik içinde. Bu kitabı ciddiye alın: Dönüşüm Gereçlerini kullanın. Bunlar, yaşamınızın dengesini yeniden kazanmanıza yardımcı olacak ve sağlığınızı düzeltecektir.

■ Zamanında değişmek

Zaman kavramı bize pek çok hiciv ve paradoks örneği sağlar ama başka hiçbir şey onun kadar iyi bir değişim barometresi olamaz.

Zamanı yönetmek yaşamın, pek çok insanı bunaltan ve onların gerçek potansiyellerini ortaya koymalarını engelleyen bir yönüdür. Ancak çok şaşırtıcıdır ki, zaman en az on beş milyar yıldır bizim tarafımızdan yönetilmeye gereksinim duymaksızın kendi kendini yönetebiliyor! Zamanı Yönetmek adındaki geleneksel kavram gerçekte yanlış bir tanımdır. Uygun bir değişiklik yapılması gereken şey bizim zamanında kendimizi yönetmemizdir. Kendimizi yönetirken geçmişi, şimdiyi ve geleceği eşzamanlı olarak düşünmemiz gerekir. Kısa-orta-uzun vadeli hedeflerimiz arasında en önemli faktör orta vade için plan yapmaktır.

Mesela, eğer uzun vadeli (yıllık) satış hedefiniz 600 bin pound'sa bunu 12'ye bölerek kısa vadeli (aylık) satış hedefinizin 50 bin pound olduğunu bilmek daha mantıklıdır. Bu uzun vadeli hedefe ulaşmak için gerçekte odaklandığınız rakam orta vadeli (çeyrek yıl) satış hedefi olan 150 bin pound'dur. Eğer kısa vadeli hedefe odaklanırsanız büyük resmi gözden kaçırabilirsiniz. Uzun vadeli hedefe odaklanırsanız etkili bir plan yapamama ve hedefinize ulaşmak için basamak taşlarını yerli yerine koyamama tehlikesi ile karşı karşıya kalabilirsiniz.

Stratejinizi, merkeze orta vadeli hedefinizi yerleştirerek bir Zihin Haritası şekline dönüştürmeli, ardından TEFCAS modelini uygulayarak her

seferinde birer adım yöntemiyle kısa dönem hedeflerini teker teker geçerek esas hedefinize ulaşmalısınız.

■ Gözünü oyundan ayırmamak

Kısa, orta ve uzun vadelerde bir vizyona ulaşabilmek için sabit olarak sahip olmanız gereken şey Büyük Vizyon'dur.

Çitanın gücünü ve odaklanmasını bir düşünün. Dünya üzerindeki en hızlı hayvan olan çitalar, saatte 70 millik bir hıza ulaşabilirler. Çitanın vizyonu antiloptur, onun hayatta kalma yöntemidir.

Avının peşindeki bir çitaya bakarsanız mutlak hareket halinde, tüm parçaları şaşırtıcı bir zarafetle ve gerilme-kasılmalarla hareket eden bir beden görürsünüz. Ancak bu bedenin tamamen hareketsiz ve göreceli olarak durgun olan tek bir bölümü vardır. Müthiş bir hızla koşarken bir heykel gibi hareketsiz kalan başı. Bu baş radar güdümlü bir füze gibi hedefine kilitlenmiştir ve antilobun her dönüşü ve kıvrılışında çıtanın gözleri tamamiyle onun üzerindedir. Neredeyse görünmez bir bağla birbirlerine bağlanmış gibidirler. Çitanın hedefine ulaşmasını sağlayan şey bu kenetlenmiş bakışlardır. Eğer bakışları hedefinden bir anlığına kaçacak olursa olağanüstü enerjisinin tümü yanlış bir yöne savrulabilir.

Aynı prensip sizin büyük vizyonunuza da uyarlanabilir. Bedeninizin ve beyninizin efor ve eylemler toplamının hedefinize doğru yönelmesi için iç gözünüzün, zihin gözünüzün bu Büyük Vizyonun üzerine odaklanması gerekmektedir. Kısa ve orta vade hedefleri, Büyük Vizyona giden yoldaki minik hedeflerdir.

Eğer bir çitanın Büyük Vizyonu varsa hayatı boyunca antilop tedarikini garantilemiş demektir. Orta vade hedefi yavrusunu beslemek için yeterli antilobu garantilemesi; kısa vadeli hedefi ise üzerinde odaklandığı bir antilobu yakalamasıdır.

Hayat yolunuzda ilerlerken değişim için fırsatlarınızı yanlış yönetirseniz kendiniz için tesis ettiğiniz hedeflerinize ulaşma olasılığınızın düşmesi ve size ayrılan zamanın azalması yararlı bir gerçektir. Bu yüzden hayat yolunuzun neresinde olduğunuzu fark etmeniz şarttır. Ancak böylelikle kişisel vizyonunuz hakkında net olabilir ve hedeflerinizi düzenli bir biçimde gözden geçirebilirsiniz.

Eğer zaman nehrinde kendinizi yönetebilirseniz uygun zamanlarda ve uygun ritmlerle değişimler meydana getirebilirsiniz.

■ Dengenizi mi kaybettiniz?

Hayatın dengesinden çıktığına dair pek çok işaret vardır ve bu işaretler stres işaretleri ile benzer olabilirler. Bunlar:

- Artan asabiyet
- Kendinizden başka kimseyi düşünmeme
- Kendine özen göstermeme
- Giderek artan bağışıklık sistemi zafiyeti
- Soğuk algınlığı ve diğer basit hastalıklara meyilli olma
- Büyük hastalıklar ve sinir krizlerinin başlangıç işaretleri
- Sigara, alkol, hafif veya ağır ilaçlara eğilim
- Aile ilişkilerinde çözülme
- Sosyal ilişkilerde çözülme
- İşle ve profesyonel hayatla ilgili düş kırıklıkları
- Hafıza kaybı
- Genel rahatsızlık hissi
- Genel tatminsizlik hissi

Bu belirtilerin herhangi birini fark etmek bir Olay, hedefinizden uzağa doğru değiştiğinize dair bir işarettir. Her belirti, ne yapıyorsanız bırakmanız, eyleme geçmeniz ve gelecekteki tutumunuzu düzeltmeniz için size Geribildirim sağlayacaktır.

■ Yaşam dengenizin muhasebesini yapmak

Yaşam Dengenizi yoluna koyacak bir Değişim Programı aşağıdaki safhalardan oluşur:

1. Metot Mevcut davranışınız hakkında Geribildirim kazanabilmek için TEFCAS'ı kullanın.

2. Vizyon Kendinizi sağlıklı ve dengeli bir birey olarak tasarlayın.

3. Plan Mevcut durumunuzu tarafsız bir gözle Zihin Haritasına çizin ve kısa-orta-uzun vadeli hedeflerinize odaklanabilmek için Zihin Haritalarınızdan başka bir Zihin Haritası yaratın.

4. Öncelik Hedeflerinizden hangisinin en önemlisi olduğuna ve ona ulaşmak için hangi yönde hareket etmeniz gerektiğine karar verin.

5. Ağırlık Tüm önceliklerinizin önem düzeyini kararlaştırın.

6. Düşünme Meta-Pozitif Düşünce Alışkanlıklarınızı geliştirmeye odaklanın.

7. Vaat Sizi orta vadedeki hedefinize doğru yaklaştıracak olumlu bir eyleme geçme sözü verin.

8. Eylem Yeni hedeflerinize ulaşmaya doğru TEFCAS'ın Deneme'sinden başlayarak Dönüşüm için gerekli tüm Gereçleri kullanın.

9. Kayıt Elde ettiğiniz başarıları yeni Zihin Haritası Günlüğü şeklinde kaydedin.

10. İnat Tekrarlayın ve tekrarlayın! Amacınıza ulaşmaya doğru daha da yaklaşırken normal konfor bölgenizin ötesine geçerek yeniden, yeniden ve yeniden tekrarlayın.

■ Yaşam dengesi için TEFCAS'ı kullanmak

Devam eden yaşam dengenizin muhasebenizi çıkartırken devam eden Denemelerinizden ve Olaylarınızdan kaynaklanan Geribildirimlerin sizi ulaşmayı amaçladığınız Başarıya doğru mu yoksa ondan uzağa mı götürdüğünü Kontrol edin.

Unutmayın:
Deneme ➤ Olay ➤ Geribildirim ➤ Kontrol ➤ Düzeltme ➤ Başarı

Kendinize aşağıdakiler gibi Geribildirim soruları sorun:

- Ofiste olması gerekenden daha fazla mı kalıyorum?
- Geçen üç gün/hafta/ay içinde çocuklarımı/ailemi gördüm mü?
- Sağlığımı düzeltiyor ve bunu sürdürebiliyor muyum?
- Kuvvetimi, kas gücümü, esnekliğimi ve ayrıntılı tıbbi durumumu kontrol etmek için en son ne zaman bir Form Değerlendirmesi yaptırdım?
- Yeterince uyuyor muyum?
- Kendimden ve hayatımın gidişatından gerçekten memnun muyum?
- Sadece ailemle değil arkadaşlarımla ve tanıdıklarımla vakit geçirebilmek için zaman ayırıyor muyum?
- Yeni şeyler öğrenmekle bu öğrendiklerimi hayatıma uyarlamak arasında bir dengeyi sabit oto-kontrol listeme ekliyor muyum?
- Kendi kendimle vakit geçirmeye zaman ayırıyor muyum ve böyle zamanlarda kendimle olan arkadaşlığımdan hoşnut kalıyor muyum?
- Bağımlı davranışlar geliştirdim mi –aşırı içki, alışveriş, çikolata yemek, sigara, kumar?
- Her gece televizyon karşısında bir kanepe patatesi haline geliyor

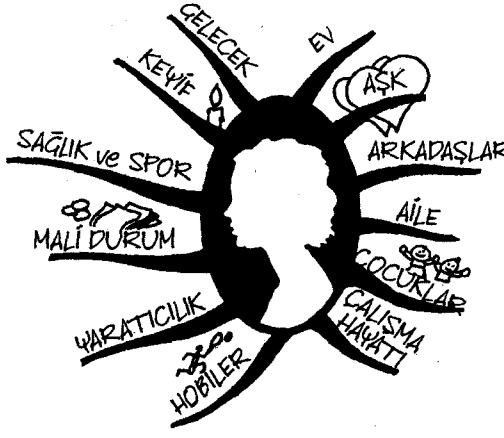
muyum?

- Kendi tenimin içinde rahat mıyım?
- Değişimlerimi etkili bir biçimde yönettiğimi düşünüyor muyum?

Yaşam Dengesine ulaşmak, hayatınızın tüm alanlarının enerji ve üretkenlikle faaliyette bulunduğu aynı zamanda sizin de bir birey olarak kendinizden memnun, durumunuzdan mutlu olduğunuz ve ilerlemek istediğiniz yolda ilerlediğiniz ideal bir duruma ulaşmaktır.

Yaşam dengesini değerlendirmek için Zihin Haritası kullanmak

Bir **Tüm Yaşam Zihin Haritası** yaratmak için birkaç dakikanızı ayırın. Bunun karmaşık bir harita olmasını gerektirmez. Merkeze KENDİNİZİ yerleştirin ve Ev, Arkadaşlar, Aşk ve Seks, Aile, Çocuklar, İş, Hobiler, Yaratıcılık, Finans, Sağlık ve Form, Ruh ve kendi gereksinimlerinize uyan diğerleri gibi temel kategorileri de haritanıza dahil edin.



Sağlıklı bir dengeyi sürdürebilmek için yaşam değişikliklerinizin şiddetlendiği tüm dönemlerde genel dengeyi sabit tutabilmeniz şarttır. Hayatınızın bir dalı büyürken diğer temel dalların da güçlü tutulmasına, böylelikle devam eden büyümenizi besleyen istikrarın köklerini de ihmal etmemeye dikkat etmelisiniz.

■ Geribildirimi tartmak

Zihin Haritanız tarafından sağlanan Geribildirim değişimine daha fazla hassasiyet göstermenin en yararlı yolu sonuçları önem düzeylerine göre tartmaktır. Bundan kastettiğim Geribildiriminizi hedefinizle bağlantısı bakımından 0-10 arasında derecelendirin.

10=Yüksek: bu durumla ilgili olumlu duygularınız var; her şey iyi/güzel.
0= Düşük: bu durumla ilgili olumsuz duygularınız var; her şey iyi değil/kötü
Örneğin: *Sağlığınız nasıl?*

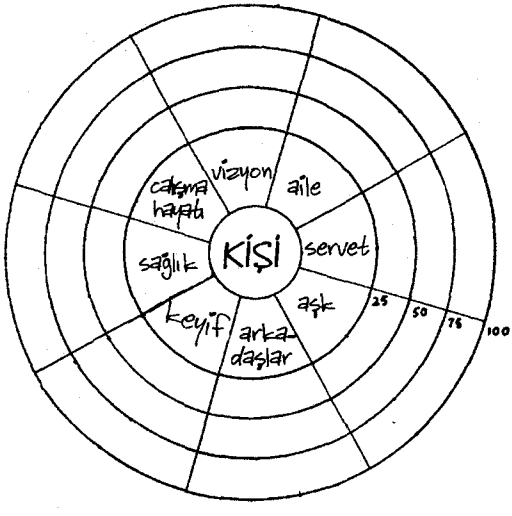
- Mükemmel ve harika cevabı bir "10"u hak eder.
- Eğer fazla kilolarınız varsa, uyuşuksanız ve olumsuz bağımlılıklar geliştiriyorsanız "0" cevabını düşünmelisiniz.

Bu egzersizi tamamladıktan sonra puanları toplayın ve size verdiği Geribildirime dikkat edin. Bu sayısal bilgiyi, değişim sürecindeki bir sonraki adımınıza odaklanırken size rehberlik etmesi için sezgilerinize yardımcı olarak kullanın.

Elde ettiğiniz en yüksek ve en düşük rakamlar, Dengeye ulaşma yolunda bir sonraki önceliklerinize karar verirken size rehberlik edecek olanlardır. Sürdürmeyi amaçlayın ve gücünüzü devam eden değişim süreci içinde zayıf olan alanları desteklemeye yardımcı olması için kullanın.

■ Zihin Haritası değişim çarkının tanıtımı

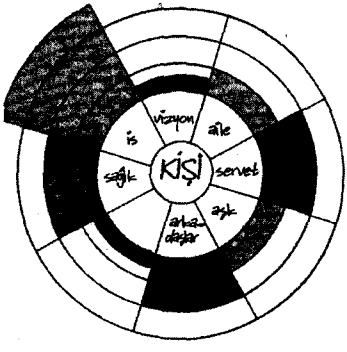
Bu konunun daha derinine inmek için size Zihin Haritası Değişim Çarkını kullanmanızı tavsiye ediyorum. Bu çark, yaşamınızın dengede olup olmadığını bir bakışta görebileceğiniz şekilde tasarlanmış bir Zihin Haritası Matrisidir. Bu paha biçilmez gereç, meslektaşım ve Değişim Üstadı Vanda North tarafından yaratılmıştır.

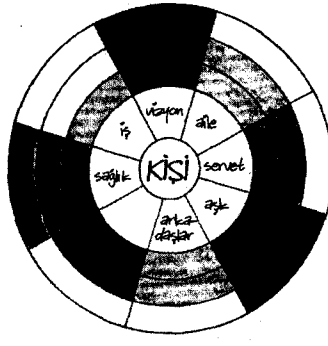


Bunun hayatınızın direksiyonu olduğunu düşünün. Tüm Yaşam Zihin Haritanızı hatırlayacak olursak; çarktaki bölümlerin her birini bu alanın yaşamınızda ne kadar egemen olduğunu gösterecek hizada boyayacaksınız. Yaşamınızın dengedeki alanları aynı hizaya kadar boyanmış olacak. Diğerleri ise ya tam olarak boyanmamış ya da çemberin dışına taşacak şekilde boyanmış olacaklar.

Bu matris yokuş aşağı sürmekte olduğunuz bir bisikletin ön tekerleği olsaydı ne kadar etkili olacağını bir düşünün. Pürüzsüz bir sürüş mü isterdiniz? Yoksa tekerlekteki girinti çıkıntılar yüzünden rahatsız sarsın-

tılara maruz kalsanız bile ilginç bir gezintinin tadını mı çıkartırdınız? Ya da tekerleğin alışılmadık biçimi, sizin bu işe hiç kalkışmayacağınız veya kendinizi yolun üzerinde bir tümsek olarak bulacağınız anlamına mı gelirdi?





Tekerlek sizin mevcut yaşam dengeniz için bir metafordur ve bisiklet de hayat yolculuğunuzu simgeler. Rahatsızlığınızın derecesine göre rahatça pedal çevireceğinizi veya varacağınız yere kadar mücadele ile gideceğinizi ve nerede ani düzeltmeler yapacağınızı söyleyebilirsiniz.

Önceliklerinizi büyük olasılıkla yaşamınızdaki dönüm noktalarında değişir. Mesela çocuklarınız büyüyüp evden ayrıldıklarında "Çocuklar" dalı daha az öncelikli olacaktır (ve olmalıdır). Bu, çocuklarınızı artık sevmediğinizi veya onların hayatınızın birer parçası olmadıklarını göstermez; sadece yaşamınızın bir bölümündeki işiniz tamamlanmıştır, artık evden "uçmalarına" kendi hayat yolculuklarında ilerlemelerine izin vermenin zamanı gelmiştir, size düşen bu geçişten keyif almaktır. Bu, sizin kendi Zihin Haritanızdaki diğer dalların büyümesi ve sizin başka alanlara doğru dallar uzatmanız için bir fırsattır. Bu dallar arasında seyahat, kişisel gelişim, kendi kendine eğitime devam etmek olabilir. Hayatı yeniden görmeye ve yaşamaya başlayacaksınız.

Zihin Haritanızın "Aile" dalı çocuklarınız bakımından zaman içinde yok olacak ama partnerinizle, ebeveynlerinizle veya torunlarınızla ilişkili olarak genişleyebilir de... "Sağlık" "Yaratıcılık ve Hobiler" dallarınız sabit kalacaktır.

"Arkadaşlar" dalınız değişecek ama sürekli olarak beslenecek ve büyümeye devam edecektir. Yaşam süresince, sosyal etkileşimlerden, farklı tip ve yaşlarda arkadaşlardan keyif almaya devam etmeyi garanti ederek değişime dayanak noktası yapmak çok önemlidir. Böylece insanoğlunun sosyal sağlığınıza masaj yapacak sürekli akışı ile keyfinizi katlayıp dünyayı anlayabilirsiniz.

■ Dengenin bozulması

Kuşkusuz dengenin bozulmasının çok iyi bir şey olduğu pek çok durum vardır. Tüm olaylar, tüm öğrenme deneyimleri, eğer uygun şekilde kullanılırsa, eğer öğrenmek için fırsatlar olarak kullanılırsa, uzun vadede sizi güçlendirecektir. Eğer aşıksanız, anne-baba olmaya hazırlanıyorsanız, yeni ve ilginç bir işe başlıyorsanız veya bir spor başarısının tadını çıkartıyorsanız yaşamınızın dengesizce altüst olması, baş aşağı gelmesi esrik ve çarpıcı bir deneyim olabilir. Şöhretin projektör ışıklarını tanıyan herhangi biri size, baş döndürücü yükseklikler çağırdığında güvenebileceğiniz sağlam köklereniz olmasının Vizyonunuzu açık tutmak ve dengenizi muhafaza etmek bakımından her zamankinden fazla önem kazandığını anlatabilir.

■ Yaşam dengenizi korumak için Meta-Pozitif Düşünceyi kullanmak

Öldürmeyen her darbe güçlendirir.
Otto von Bismarck

Belirli bir değişim durumunda ilerlemenizin durduğu zamanlar vardır. Bu nedenle eğer ilginç bir proje içinde iseniz gelişimin durduğunu düşüne-

bilirsiniz. Eğer işinizi kaybettiyseniz veya mahrumiyet nedeniyle acı çekiyorsanız kısa dönemde hayatınız amacını kaybetmiş veya anlamı kalmamış gibi görünebilir.

Eğer böyle anlarda, "kurban" zihniyetinin uzantılarının düşünce özgürlüğünüzü ele geçirdiğini hissediyorsanız bir Değişim Düşünürü olma fırsatını terk etme olasılığına kapılmamaya dikkat edin. Eğer çok az kontrol edebildiğiniz felaket boyutunda bir değişimler dizisinden geçtiyseniz bu tehlike özellikle önem kazanır. Bitkin hissedebilirsiniz, maddi kaynaklarınız eriyor olabilir, enerjiniz en düşük seviyesine inmiş olabilir, "kader"in iniş çıkışlarına terk edildiğinizi düşünme eğilimine girebilirsiniz, kısaca artık hiçbir şeyin üstesinden gelemiyor olabilirsiniz.

Değişim Kucaklamak'ta böyle bir noktaya ulaşırsanız her zaman bir seçeneğiniz olduğunu bilin. En dipteki çöküş zamanlarında bile beyniniz ve bedeninizin yaratıcı biçimde uyarlanma ve olumlu biçimde değişme kapasitesi vardır. Geribildirimlerinizi anlamanıza yardımcı olmaları için Değişim Düşünürleri ve Değişim Yaratıcıları ağınızda Düzeltmeler yapmak isteyebilirsiniz; Olaya bir tepki olarak Başarı için nihai hedefinizi ve değişim Vizyonunuzu Düzeltmeye ihtiyacınız olabilir. Bu Düzeltme için cesarete ihtiyaç duyabilirsiniz –ama ancak bunu yaptıktan sonra seçiminizin yönünü değiştirebilirsiniz.

Bu, bir Zihin Haritası oluşturmak için en ideal zamandır. Gerçeği yansıtmadığı halde kaybolduğunuzu veya artık ilerleyemediğinizi düşünebilirsiniz; bu durumda Vizyonunuza yeniden odaklandığınız ve enerjinizi yenilediğiniz takdirde ileriye doğru yeniden ve hızla hareket etmeye başlayacaksınız. Bu fikirlerinizi kâğıda dökün. Düşüncelerinizin saçma sapan gelmesine aldırmayın; sadece onların ortaya çıkmasına izin verin yeter.

Ödevinizi bitirdikten sonra –isterseniz düşüncelerinizin yoğunlaşması için birkaç gün daha kullanabilirsiniz– nadasa bırakmış olabileceğiniz yeteneklerinizin bulunduğu alanlara, radikal değişim döneminiz boyun-

ca uykuya yatırmış olabileceğiniz içinizdeki yaratıcıya iyice bir bakın. Sonuçları değerlendirin ve tartın. Hangi fikrinizin veya maddenizin bir sonraki hedefiniz olacağına karar verin. Bunu yeni Zihin Haritanızın merkezine yerleştirin ve bu kez Ne zaman?, Nasıl?, Nerede?, Kim?, Ne? gibi daha proaktif başlıklar ekleyin.

Bu eylemi ileriye götürmek, gelişmenizi değerlendirmek için TEFCAS'ı, yeni düşünce ve davranış alışkanlıkları geliştirmek için Meta-Pozitif Düşünceyi kullanma sözü verin. Gidebileceğiniz sadece tek bir yol var: Olumlu değişim ve başarıya doğru yukarı ve ileri...

■ Değişim bağımlılığı

Değişim her ne kadar olumlu ve kaçınılmazsa da dikkatle yaklaşmanız gereken bir çeşidi vardır. Bu bölümde size Değişim Bağımlılığı kavramını tanıtmama izin verin.

Değişim Bağımlısı, aklına geleni yapan, sadece değişmek için değişen ve bu değişimlerin hayatına, kısa, orta ve uzun vadede ne gibi değişimlere neden olacağını düşünmeyen biridir. Bir Değişim Bağımlısı için değişim, yüzleşmesi çok acılı durumlardan ve sorumluluklarından kaçması için bir yoldur.

Değişim bağımlılığı, çok anlamlı ve çok yoğun bir özel ilişkinin bitmesi sonrasında ortaya çıkabilir. Bir ilişkinin bitmesinden dolayı özellikle acı çeken biri, bu kaçınılmaz acının korkusunu bir sonraki ilişkisine kadar taşıyabileceğini bilecektir. Bir sonraki ilişki de en az biten kadar ciddi bir nitelik kazandığında zihni aşkın ve acının ayrılmaz bir bütün olduğu düşüncesini tetikleyecektir. Bu noktada ya risk alıp daha derin bir aşkın ve bağlılığın daha büyük hedefine doğru ilerleyecek ya da kendini uzaklaştırmayı seçecektir.

Böyle bir durumda, ilişkiyi bitirme veya acı çekme olasılığını engellemek için duygularını bastırma ya da bunların yerine çabucak yeni bir ilişkiye doğru yelken açma tehlikesi her zaman vardır. Pek çok insan

için bu tatminsiz süreç bir Değişim Bağımlılığına dönüşebilir ve sonsuza kadar böyle devam edebilir. Ta ki hayatlarının kontrolünü ellerine alana ve değişimi daha bilinçli şekilde gerçekleştirene kadar.

Benzer bir senaryo iş hayatında da görülebilir. Orada birey ilk aşkın acısı yerine, anlamlı bir işin keyfini çıkarmakla, yönetimin değişmesi, terfi edememe, zulüm veya işten çıkarılmak gibi tatmin etmeyen bir sonla bitmesi arasında kalır. Bir sonraki işinde de, sırf aynı acıyı veya aşağılanmayı yaşamamak için, bir önceki senaryoyu hatırlatan herhangi bir durum söz konusu olduğunda işini değiştirme yoluna gider.

Eğer yaşam tarzınız değişimler gerektiriyorsa, mesela sık sık ev değiştirmek veya farklı ülkelere seyahat etmeyi gerektirecek bir işiniz varsa, bir Değişim Bağımlısı haline dönüşmemek için plan yapın.

Eğer değişimin, yaşamanızda gereken gelişimleri kendi başına ortaya çıkarabileceğini sanmak gibi bir hataya düşerek ani değişimleri kışkırtırsanız büyük ihtimalle hayal kırıklıklarına uğrarsınız. Değişim eylemi olumlu ilerlemelere neden olmaz; olumlu farkı yaratan şey değişimin nedenine karşı tutumunuzdur. Olumlu gelişmeler yaratmak ve olumlu kararlara ulaşabilmek, yapıcı sonuçlar elde edebilmek için olumlu Değişim Yaratıcısı, Düşünülmüş Değişim için gayret göstermek durumundadır.

Daldan dala konmak

Carl, bir Amerikan Hava Kuvvetleri ailesinde doğmuş sıcak ve sosyal biriydi. Babasının işi nedeniyle ailesi, kendisi liseden mezun olana kadar dokuz kere ev değiştirmişti. Carl bu yüzden pek çok değişik okulda okumuştu. Bu süre içinde dört ayrı ülkede yaşamışlardı ve Carl tek başına ilk uçak seyahatini yaptığında sadece sekiz yaşındaydı. Çocukluk yıllarında her yeni başlangıç zor ve her ayrılış acılıydı. Ama biraz büyüdükten sonra taşınmaya alıştı ve yeni insanlar tanımaktan hoşlanmaya başladı.

Evden ayrılma çağı geldiğinde, kendisi bilinçli olarak farkında olmasa da bu gezginlik sorununu yaşamaya devam ediyordu. 30'lu yaşlarının ortalarına geldiğinde 18 kere evini taşımış, 11 işte çalışmış, hiçbiri bir iki yıldan uzun sürmeyen bir sürü ilişkiye girip çıkmıştı. Sonunda duygusal yönden acı çekmemek uğruna sıfır hoşgörülü bir yere takılıp kalmış ve hayatı duraklamıştı: eşi yoktu, çocukları yoktu, sınırlı bir kariyer yapabilmişti. Ama sürekli olarak onun nerede yaşadığının ve neler yaptığının izini kaybeden zengin bir arkadaş grubuna sahipti.

Carl, Buzan Merkezi'nin California'daki bir workshop'unda Zihin Haritaları'nın gerçek gücünü öğrendi ve hevesle üzerlerine atladı. Yaşamının *Zihin Haritalarını çıkardı ve –istikrar, baba olmak ve bir yakın arkadaş grubu gibi- gerçekten istediği şeylere ulaşmak için bir süreliğine "koşmayı" bırakması ve olduğu yerde kalması gerektiğini fark etti.* Yaradılışından olumlu bir yapıya sahip olan Carl, hedefine ulaşma yolunda Meta-Pozitif Düşünce'nin gücünü TEFCAS'a kanalize etti. Beş yıldan beri aynı işyerinde çalışıyor, dört yılda evini sadece bir kez – o da evlendikten sonra olmak kaydıyla- değiştirdi. Mutlu çiftin ilişkileri sağlam bir iletişim temeline dayanıyor ve şimdilerde ilk bebeklerini bekliyorlar. Carl, Değişim Bağımlılığını kanalize edilmiş bir Vizyona dönüştürdü; tatil planlama ve eğitim kursları alma dürtülerini önemli ölçüde kısıtladı.

■ Bedeni olumlu biçimde iyileştirme

Eğer fiziksel denge ile doğuyorsak bu dengeyi neden ve ne zaman kaybediyoruz? Hangi noktada genç bir çocuğun özgürlüğü ile koşmayı bırakıyoruz? A'dan B'ye giderken yaptığımız yürüyüşlerin keyifli birer parçası olan zıplama ve sıçramaları ne zaman terk ettik? Televizyonun önündeki koltuktan kalkıp dükkânlara gitme düşüncesinden bile yorulmaya ne zaman başladık? Nefis şekilde ayarlanmış bedensel makinelerimizi kullanmayı bırakıp onlar yerine kısa mesafelerde bile ikinci sınıf, insan yapımı, motorize araçlara binmemize neden olan şey ne?

Bu süreç, biz beynimizi ve bedenlerimizi "zehir"le beslemeye başladığımızda yanlış yola sapmıştı: Yani onları uygun olmayan bilgilerle yeniden programladığımızda, beyin adını verdiğimiz Radyant Düşünce güneşini değiştirip onu katı, çizgisel, monoton, sıkıcı, kısıtlayıcı, düşünce hücrelerine hapsettiğimizde. Bu da vücut sistemimizi güçten düşürdü çünkü beynimiz katılaştığında bedenimiz de onunla birlikte katılaşır.

Bedeni fiziksel sağlık açısından uygun olmayan şekilde eğittiğimizde dengesini kaybeder; aslında biz bu durumda onu eğitmiş olmayız. İngiltere'de günümüzde uygulanan eğitim politikası çocukların haftada sadece iki saat fiziksel aktiviteye gereksinimi olduğunu belirtiyor. Üstelik bu kadar kısıtlayıcı bir politika, bedenin en hızlı büyüdüğü ve geliştiği bir zamanda uygulanıyor.

İnsan bedeni gerçekte, hareket etmesi için tasarlanmıştır. Bedene düzenli olarak, özellikle kardiyovasküler aktiviteler içeren hareket imkânı tanınmalıdır. Evlerimizde genellikle olumsuz alışkanlıklar ediniyor, aerobik aktiviteler yapmak ve açık havada vakit geçirmek yerine televizyonun karşısında saatlerce hareketsiz oturuyor, bilgisayar oyunları oynuyoruz.

Eğer bedenlerimiz kötüye gidiyorsa sağlığımız ve formumuz da bozulur ve biz de yanlış formülü daha da alevlendiririz. Bu kötü niyetli bir davranış, uzuvlarımız üzerinde kasıtlı bir tahrip değildir. Sadece doğru şeyi yanlış bir yöntemle yapmaya çalışır ve çıkan yanlış sonucun doğal olduğuna inanırız. Gerçekte pek çoğumuzun öğrendiği, kusursuz sistemi içine doğduğumuz kusurlu sistemle değiştirmektir. Daha sonra da kendimizi daha güçlü ve dengeli yapacağımız yerde zayıflıklarımıza dayanmaya veya onları desteklemeye çalışırız.

Evren, bizi tasarlamak için 15 milyar yıl harcadı ve müthiş bir iş çıkardı; bu devam eden evrimi sürdürüp sürdürmemek, bedenimizin ve beynimizin performanslarını tasarlandıkları şekilde uyum içinde geniş-

letip kucaklayarak kendimizi değiştirmeye razı olup olmamak bize kalmış. "Kendi"mizi uygun şekilde kullanmak zorundayız.

Formda olmak demek, tüm enerji akımlarının uygun şekilde akıyor olması demektir: Kardiyovasküler sistem, bağışıklık sistemi, sinir sistemi, sindirim sistemi, düşünceleriniz ve eylemlerinizin uyum içinde çalışması demektir. Eğer formda değilseniz bu, yukarıda sayılan tüm sistemlerin iyi çalışmadığını gösterir.

Sen bir Olimpiyat atletisin

Hiç pilleriniz bitmiş gibi uyuşuk ve yorgun hissetmekten şikâyetçi oldunuz mu? Daha çok enerjiniz olmasını ister miydiniz? Gerçekten ihtiyacınız olan şey değişim süreçlerinizi daha iyi yönetmektir. Eğer verimli bir şekilde işliyorsanız bunun otomatik bir sonucu olarak daha çok enerjiniz olacaktır.

Eğer bir Olimpiyat atleti olsaydınız, bir sonraki Olimpiyat Oyunları'nda formda olmak için mi antrenman yapardınız olmamak için mi? Cevap çok açık değil mi? Kuşkusuz en formdaki halinize ulaşmak için yapardınız. Forma girmeden oyunlara katılmanız ağır fiziksel hasarlar alma ve kişisel aşağılanmalara maruz kalma riskine girmektir. Bu da müthiş bir sonuç sayılmaz herhalde.

Bir Değişim Düşünürü, Hayatın olimpik düzeyde bir yarış olduğunu bilecektir. İşte o Olimpik atlet de sizsiniz. Perspektifiniz bu olduğunda tek seçeneğinizin formunuzu sürdürmek ve ilerletmek olduğunu görmek daha mı kolaylaşır? Formda olmamak hayatta kalabilme olasılığınızı azaltır, ömrünüzün uzun olması şansınızı azaltır, değişim meydana getirme yeteneğinizi azaltır, ileriye doğru olumlu adımlar atabilme kabiliyetinizi azaltır. Çünkü akışın dışına çıkmışsınızdır, gücünüz tükenmiştir, yorulmuşsunuzdur. Sonrasında üzüntüye kapılırsınız ki bu da daha çok yorulmanız anlamına gelir.

Bu sıkıcı döngü olumsuz ve dibe doğru inen bir yolculuktur ve tabii ki sizi de değiştirir –ama olumsuza doğru. Eğer enerjiniz çoksa da-

ha çok enerji alırsınız. Hayatınızı değiştirmek için daha çok motive olursunuz. Bir şey yapmayı daha çok isterseniz daha çok enerjiniz olur –bu daha iyi.

Sağlık ve form konusunda doğru yoldan ayrıldığınızı düşünüyorsanız tekrar yolunuza dönmek için kendinize izin verin. Eğer zaten formdaysanız ve motivasyonunuz yüksekse şu anda olduğunuzdan daha iyi olabileceğinize inanmanızı sağlayın ve başarılı girişimlerinizde daha yaratıcı olabilmek için yaptığınız işlerde yeni yollar deneyin. Unutmayın: Siz bir Olimpiyat atletisiniz; o zaman haydi altın madalyaya koşun.

■ Sağlığı yeniden dengelemek

İster fiziksel ister ruhsal sağlığınız, varlığınızın hangi bölümü aniden dengeden çıkarsa çıksın yaşamınızın diğer dallarını güçlendirerek ve zayıf olan dalı tekrardan sağlığına kavuşturmak için besleyerek dengenizi yeniden yerine getirmeniz çok önemlidir.

Eğer bir hastalıktan muzdaripseniz değişim mücadelesi, zihninizin ve bedeninizin sağlığını yerli yerinde tutmaktır. Aynen vücudunuzun bütün ağırlığını kırık bir bacağa bindirmediğiniz gibi, zayıf olan "Sağlık" dalınıza yüklenmemek de akıllıca bir stratejidir. Geçici zayıflığınızı, güçlü olan diğer yönlerinizi inşa etmeye odaklanarak telafi edin. 7. Bölümde anlatılan Kurban ve Değişim Düşünürünün benzer şekilde ellerinden yaralanmalarının hikâyesini tekrar gözden geçirin; siz de sağlığınızın bozuk olduğu zamanlardan yarar sağlamayı seçebilirsiniz.

Örneğin eğer bacağınızı zedelediyseniz şöyle düşünmek için aklınız çelinebilir: Bu bir felaket; fiziksel sağlığımı kısa vadede tamamen kaybedeceğim. Oysa bu doğru değildir çünkü zedelenen sadece bacağınızdır. Şeker hastası olan eski bir iş arkadaşım tedaviye geç başlanması yüzünden bir bacağını kaybetmiş ve Eskimo kayağına başlamıştı. Onunla yeni tanışan hiç kimse iki bacağı olmadığını anlayamazdı – felakete karşı kişisel zaferin etkileyici bir örneğiydi.

Sakatlanan atletlerin pek çoğu, tüm vücutlarını onarmak ve çalıştırmak için yaptıkları yumuşak egzersizlerin, tam olarak sağlıklı oldukları zamanlarda yaptıkları sıkı egzersizlerden çok daha önemli ve iyi olduklarını fark etmişlerdir. Rutinleri üzerinde yapılan düzeltme, bedenlerinin geri kalanına odaklanmak aslında daha önceleri güçlendirilmemiş uzuvları güçlendirir. Sakatlıkları iyileştikten sonra kişisel performansları sıklıkla daha önceki form düzeylerinin üzerine çıkar çünkü rutinlerini düzeltmiş ve geliştirmişlerdir. Başlarına gelenden dolayı çöken, kilo alan, kişisel motivasyonlarını kaybeden ve kötü kaderin zalim dalgalarından şikâyet edenler olumsuz bir yöne doğru değişmeye başlarlar ve bir seçeneklerinin olduğunu bir an önce fark etmeleri gerekir.

Sağlıklı bir dengenin kazanılmasında gerekli olan başka bir unsur da ruhsal gereksinimlerinize kulak vermenizdir. Bu gerekliliğin bir organize din çerçevesinde olması şart değildir ama dünyanız, toplumunuz ve evreniniz bağlamında kendi yerinizin bilincinde olmanızı içerir.

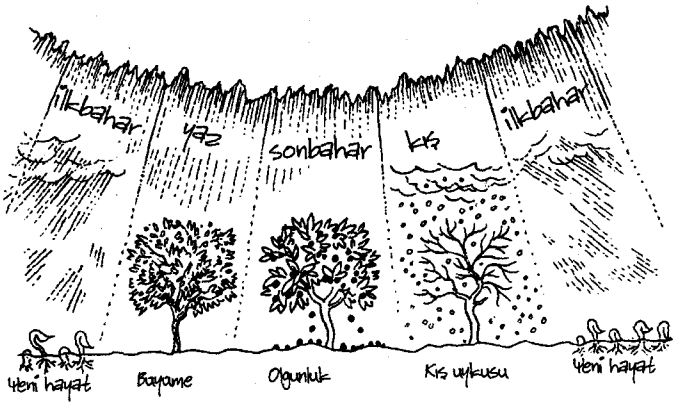
■ Ruhsal denge arayışları

Maneviyat neden Yaşam Dengesinin en önemli elementidir? Çünkü maneviyat sizin büyük resminizdir. Yüksek hedefinizdir. Manevi değerlere önem veren bireyler her zaman Büyük Vizyonlara sahiptirler. Değişim Düşünürleri ve Değişim Yaratıcılarının da her zaman Büyük Vizyonları vardır. Kendi bulundukları yerleri evrenle bağlantılı görürler. Aynı zamanda her şeyin başka her şeyle ilgili olduğunu derinlemesine anlarlar.

Gerçekliğin bu engin eni/genişliği/uzaklığı/derinliğini görmeye başladığınızda görsel bir yo-yo algısı yaşayacaksınız; sanki alternatif bir akım gibi işliyormuşsunuz, bir makinenin ileri giden ve geri gelen pistonuymuşsunuz gibi... Çevrenize bir bakın – gördüğünüz anlık değişimlerin, felaket boyutundaki değişimlerin, sorunların ortaya çıkışının, mevsimsel değişikliklerin hepsi sürekli bir çerçevede oluşur. Tüm bunlar Büyük

Resim bağlamında oluşur; aynen yaşamınızdaki olayların her birinin sizin Büyük Vizyonunuzun sürekliliği çerçevesinde olması gibi.

Eğer bir Büyük Vizyonunuz varsa değişimde sabitlenmişsiniz demektir. Manevi değerleriniz size çevrenizdeki tüm akış ve dalgaları yönetebilir ve onlarla uyum sağlamanız için bir temel hazırlar. Aynı zamanda diğer canlıların değerini anlama ve genellikle onlara karşı sevgi hissetmeyi de içinde barındırır. Eğer her gün bu gezegenin etrafında olup biten tüm değişimlerle dolaşıyorsanız ve karşılaştığınız her varlığa sevgi, şefkat, kadirşinaslık ve ilgi ile yaklaşıyorsanız onlarda değişim yaratabilirsiniz çünkü onlar da bu sevgiye ve şefkate karşılık vereceklerdir.



Bitki döngüsü yılın her günü uykudaki yaşamdan yeni bir hayat olarak çıkar. Bu döngü ilkbahar, yaz, sonbahar, kış bağlamında, Mevsimlerin Değişmezliği ilkesinden doğar. Değişimin değişmezliği her zaman değişmeyen tek unsurdur. Hayatınızın resmini bu açıdan çekin. Siz bir anlamda bir bahçıvansınız ve olumlu değişimleri beslemek elinizde. Değişimle kendi başınıza başa çıkabilecek ve onu yönetebilecek yeteneğe ve hevese sahip olacaksınız. Arkanızda evrenin enerjisi ile beslenen bir enerjiniz olacak ve bunu göstererek başkalarını etkileyebileceksiniz.

Eğer hayal edebilir de
Hayallerine esir olmazsan
Eğer yolunu saptırmadan
düşünebilirsen
Eğer zafer ve yenilgi ile
karşılaşır ve bu iki hokkabaza
da aynı şekilde davranabilirsen
...
Her şeyi ile dünya önüne
serilir...

Rudyard Kipling

11. Bölüm
İş yaşamınızda değişim

- İş: Değişmez bir dönüşüm dünyası
- İş hayatınızın muhasebesini çıkarmak
- Değişim ve değişimi yönetmek
- Etkili fikirler meydana getirme

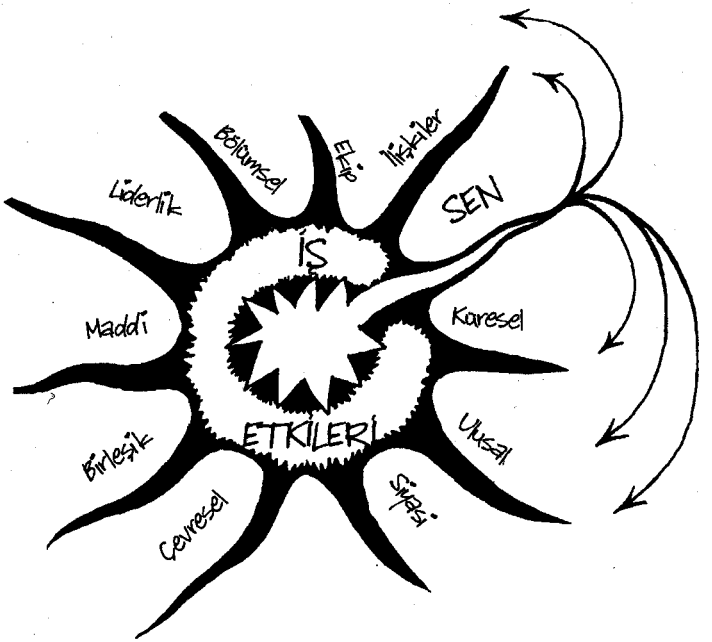
Artık Dönüşüm için Buzan Gereçlerinin hepsiyle birden donanmış durumdasınız ve bütün bunların başarısı iş dünyasından daha açık şekilde hiçbir yerde ölçülemez. İş dünyası sürekli bir değişimin ilginç bir örneğidir. İş dünyasının etkileri, basit bir takas işleminden en karmaşık yatırıma kadar, dünyanın her köşesinde hissedilebilir.

Her şeyin diğer her şeyle bağlantılı olduğu gerçeğinin en şeffaf şekilde gözlemlenebileceği yer iş dünyasıdır. Bir şirket yöneticisinin adının bir skandala karıştığı zaman bunun o şirketin hisse fiyatları üzerindeki ani etkisini; ekonomide canlanma söylentileri dolaştığı zaman ev fiyatlarının nasıl fırladığını; gıda tüketici fiyatlarının iklim veya doğal afetler yüzünden nasıl dalgalandıklarını, ülkelerarası savaş dönemlerinde petrol fiyatlarının nasıl artışa geçtiğini; bir yöneticinin olumlu davranışlarının tüm çalışanların morallerini nasıl yükseltebildiğini ve bunun o şirketin dışarıdaki şöhreti üzerinde nasıl yararlı ve olumlu etkiler yaratabildiğini düşünün.

İş dünyasındaki rolünüz ve başarılarınız kendinizin insan olarak yaşam içindeki duruşudur. Yaşamı iş olarak –bir "yaşamak" işi- olarak düşünebilirsiniz. İş dünyasının sizin üzerinizde dıştan içe doğru etki yaratan farklı açıları şunlardır:

Küresel iş dünyası ve ileri akımlar
Ulusal değişimler (siyasi ve ekonomik alanlarda)
Politik etkiler (yurtiçinde ve yurtdışında)
Çevresel dalgalanmalar (doğal ve insan yapımı)
Kurumsal işler ve kâr seviyeleri
Finansal faktörler (yatırımlarda ve ticari akımlarda)
Liderlik (kuruluşlarda)
Bölgesel yönetim
Ekip ruhu
İlişkiler (sizin)
Siz ve kendiniz hakkındaki Vizyonunuz

İçinde çalıştığınız kurumun her düzeyinde etkiniz olduğu noktasından hareketle, kendi kariyerinizde hangi evrede olursanız olun bir fark yaratabileceğinizi çıkartabiliriz.



İş dünyasının üzerinizde etkili olan farklı açıları

Buzan Gereçleri iş bağlamında son derece yüksek bir uygulanabilirliğe sahiptir.

- CTQ'nuz, işinize karşı tutumunuzu ve içinde bulunduğunuz rolden ne kadar tatmin olduğunuzu gösteren değişmez bir barometredir.
- Vizyonunuz yoksa işiniz de olmaz: plan yok, amaç yok, uğruna gayret sarfedilecek hiçbir şey yok. Zamanınızı ve hırsınızı nereye odakladığınız kısa ve uzun vadeli başarılarınız için büyük önem taşır.

- TEFCAS, iş bağlamında çok kolay uygulanabilir ve ölçülebilir bir süreçtir. İlk iş Denemenizden emekli olmadan önceki son Başarınıza kadar her gün, elde ettiğiniz her şey TEFCAS aşamalarıyla kolayca ölçülebilir.
- Zihin Haritaları, kişisel çalışmalarınızı düzenlemeniz, zamanı kullanmadaki önceliklerinizi belirlemeniz için mükemmel bir araç olmanın yanı sıra ekip çalışmaları için de son derece yaratıcı ve randımanlı bir gereçtir.
- Metâ-Pozitif Düşüncenin – ya da onun tam tersi olan Meta-Negatif Düşüncenin- etkileri bir şirketin kurulmasını veya dağılmasını sağlayabilir ve o şirketi oluşturan bireylerin arasındaki ilişkilerin kurulmasını veya bozulmasını sağlayabilir.
- Değişim Üstadlarınız, iş hayatınızda çok önemlidir. Yol göstericilerin rolleri özellikle, üst kademelerdekileri etkilemeye ve kendi ekibinin saygısını kazanmaya çalışan orta düzey yöneticiler için son derece değerli olabilir. Yaşamın bu alanında Değişim Üstadlarının kişisel özellikleri de ciddi önem taşır. Bu konuyla ilgili olarak 8. Bölüm'e tekrar bir göz atmanın faydası olacaktır.
- Değişim Günlüğü tutma alışkanlığı edinmek peşinde olduğunuz kariyer Başarısını yaratma ve yönetmenin en güçlü yoludur ve yolculuk yaptığınız patikayı gözden geçirmenizi sağlayan çok boyutlu bir CV gibidir.

İş hayatında kendiniz

Planladığınız ya da karşı karşıya olduğunuz değişim her ne olursa olsun bu bölümü okuduktan sonra nerede olduğunuzun ve kariyerinizde ya da iş hayatınızda başınızı nereye doğru çevirdiğinizin muhasebesini yapmak isteyeceksiniz. İlk olarak mevcut işinize veya Vizyonunuzu oluşturan arzu ettiğiniz mesleğe odaklanarak, sayfanızın merkezindeki Hedef hakkında neler hissettiğinizi simgeleyen bir görüntü seçin. Zihin Harita-

nızın dallarına karar verirken aşağıdaki soruların cevaplarına göre düşünün:

- Profesyonel hayatınızdaki belli başlı ilkeler neler?
- Gerçek işiniz nedir?
- Bununla ilgili hedefleriniz neler?
- Bununla ilgili tatminleriniz neler?
- Bununla ilgili tatminsizlikleriniz neler?
- Arkadaşlarınız ve meslektaşlarınız kimler?
- Değişim Üstadı gruplarınız kimlerden oluşuyor?
- Çevreniz neye benziyor?
- Geliriniz tatmin edici düzeyde mi ve yeterince hızlı artıyor mu?
- Meslektaşlarınız birlikte çalışmaktan zevk aldığınız kişiler mi?
- Çalıştığınız şirketin vizyonu sizin kişisel vizyonlarınızla uyum içinde mi?
- Patronlarınız saygı duyduğunuz, güvendiğiniz, size yardımcı olan ve sizi besleyen kimseler mi?
- Güçlü, zayıf noktalarınız ve kariyer yolunuzla ilgili fırsatlarınız neler?
- Seçtiğiniz kariyer yolunda ne gibi tehlikeler var?
- Terfi etmek için çaba gösteriyor musunuz göstermiyor musunuz?
- Şirket devralmak için güvenilir mi? İşten çıkarmalar olacak mı?
- Yeni bir iş arıyorsanız bu yeni işten neler istersiniz?

3.ve 6. Bölümlerdeki yönergeleri izleyerek sonuçları gözden geçirin ve tartın. Eğer gerekiyorsa Değişim Matrisi Çemberini kullanarak onları aynen yaşamınızın dengesini kontrol ettiğiniz gibi kontrol edin. Bir Kariyer sağlığı kontrolü, kendiniz ve işiniz üzerine bir MOT yapmayı üstlenin. Geliştirmek istediğiniz alanlara odaklanmaya karar verin.

Geliştirdiğiniz "Siz"in güçlü, sağlıklı ve zamanını arkadaşları, ailesi ve boş zaman uğraşları arasında planlamış olduğundan emin olun. Bir-

birileriyle çelişmelerine izin vermek yerine, yaşamınızdaki hedefleri profesyonel hedeflerinizle birleştirmek çok önemlidir.

Pek çok insan üzerinde gerçekten düşünmeden veya gözlem yapmadan, işyerlerindeki merdivenleri çıkmak zorunda olduklarını sanırlar. Hatta bazen bu, yapmak istediklerinin tam tersi olsa bile... İşlerinin, onlara gelir sağlamanın keyifli bir yöntemi olmasını ve yaşamlarının diğer alanlarına ayıracak kadar enerji biriktirmelerine olanak tanımasını tercih edebilecekken sırf eşlerinin dostlarının onayına, statü ve paraya gereksinme duydukları için yönetilirler.

Kendine karşı dürüst olan, dengeli ve değişimi yönetebilen her birey, kurumun içinde tercih ettiği bir yolla paralel yöndeki bir değişimi daha da iyi yönetebilir.

Pek çok insan 50'li veya 60'lı yaşlarına gelmeden hayatlarının önemli bir bölümünü aslında yapmak istemedikleri işleri yaparak geçirdiklerini fark etmezler. Oysa eğer hayatlarının daha erken bir evresinde Zihin Haritası ve Değişim Günlüğü kullanmanın değerini keşfetmiş olsalardı bunu daha önce tanımlayabilirler ve uygun değişimi meydana getirmeye muvaffak olabilirlerdi.

İşteyken bile "kendi geminizin kaptanı, kendi ruhunuzun efendisi" olarak kalırsınız. Bunu bir kez fark ettikten sonra çok daha değerli bir çalışan haline gelirsiniz çünkü açıklık ve hevesle katkıda bulunursunuz; yapmak istediğiniz şeyi yaşamınızda olumlu değişimler yaratmak için birlikte çalışmayı seçtiğiniz şirketin hedefleri ile birleşen şekilde yaparsınız.

■ İş dünyasında uluslararası akımlar

Değişimin hızı, yakın bir zamanda yavaşlamayacak. İlle de bir fark aranacaksa bu pek çok sanayi dalındaki rekabetin son yıllarda olduğundan bile daha fazla hız kazanması olacak.

John P. Kotter (Leading Change, 1996)

John Kotter'in bu sözü, iş dünyasında neden daha Yaratıcı, daha Esnek ve daha Radyant düşünmemiz gerektiğini özetliyor. İş dünyasındaki değişim daha önceleri hiç görülmemiş bir hızla gerçekleşiyor. Yeniden yapılanmaya, üretimin talep miktarı ile ayarlanması tekniklerine, toplam kalite yönetimine ve kurumları ticari olarak kendi ayakları üzerinde durmaya teşvik edecek sayısız başka yöntemlerle sarılmış durumdayız.

Shona L. Brown ve Kathleen M. Eisenhardt birlikte yazdıkları "Competing on the Edge" (Kıyıda Rekabet) adlı kitaplarında iş dünyasındaki değişimler hakkında iki ana teori ortaya atıyorlar:

- Karmaşa teorisi: Düzenin kaostan filizlendiği gerçeğini, etkili biçimde değişmenin tek yolunun "kaosun kıyısında" öylece durmak olduğunu basit ifadelerle anlatan teori.
- Evrim teorisi: Canlı organizmaların büyüdükleri, uyum sağladıkları ve değiştikleri, doğal seleksiyon (en uygun olanın hayatta kalması) içinde evrim geçirdiklerini ileri süren Darwin'in bu görüşünü temel alan teori.

Yazarlar kitaplarında, "bu iki süreci birleştirmeyi ve sürekli olarak kendilerini yeniden icat etmeyi başaran şirketlerin, hızla değişen sektörlerdeki olağanüstü oyuncular oldukları" sonucuna varmışlar. Onlar sürekli bir değişim içinde sabit kalmayı başarabiliyorlar. Başka bir deyişle; iyi iş insanları öğrenmeye yaşam boyu süren bir açlık duyarlar.

Günümüzün iş dünyasındaki kilit değişimler nelerdir? Bu değişimler arasında:

- Erişilebilir bilginin miktarındaki değişiklikler
- Teknolojideki değişiklikler
- İş dünyası uygulamalarındaki değişiklikler
- İş dünyasının lisanındaki değişiklikler
- İş dünyasının ahlâki ve etik değerlerindeki değişiklikler
- İş dünyasının kültüründeki değişiklikler

- İş dünyasının finansal yapılarındaki değişiklikler
- İş dünyasıyla bağlantılı yasalarda yapılan değişiklikler
- İş dünyasının sosyal çevresindeki değişiklikler
- İş dünyasında "politik olarak doğruluk"lardaki (ÇN: belli grupları rencide etmemek için gösterilen özen) değişiklikler
- İş dünyasına farklı ulusal yaklaşımlardaki, farklı ırksal yaklaşımlardaki ve dini yaklaşımlardaki değişiklikler
- İş dünyasında bireylerin üstlendikleri rollerdeki değişiklik

Tüm şirketlerin temelleri değişim üzerine kurulmuştur. Aynen Hyakawa San'ın (Bkz. 1. Bölüm) aynı nehre ayağını bir kere bile sokamayacağını söylemesi gibi siz de aynı şirkette işe bir kere bile gidemezsiniz. Her şey değişmektedir. Personel değişir, düşünceler değişir, iç ve dış etkiler değişir. Aynı masada 20 yıl oturabilirsiniz ama bu yıllar süresince etrafınızda oluşan radikal değişiklikleri yaşarsınız.

■ Beyninizi seyahate çıkarın

Her iş, Değişim Yaratıcısına dönüşmüş bir Değişim Düşünürü ile başlar. Her şirkette, yaratılan her şey, "Biz bu işin yapılma şeklini değiştirebiliriz" diye düşünen bir kişi veya bir ekibin, bir anda, temeli "İşte" düşüncesi olan yaratıcı görüntü ile hayata geçer. Değişim hakkında muhteşem fikirleri olan, değişim sürecini başlatanların kendileri bile değişim sürecini anlamayabilirler. Çoğu hatalar yapar. Bazılarının, ama hepsinin değil, Geribildirimlerini kontrol etme yöntemleri vardır. Pek çok şirket Geribildirimlerini kontrol etmez ve davranışlarını Düzeltmek için yeterli bilgiyi toplayamaz. Son on yılda kurulan şirketlerin yüzde 95'inin artık faaliyette olmamasının nedeni de budur.

İş dünyasındaki değişimi etkili biçimde yönetmek mücadele ister. Eğer değişim yavaş ve çok rutinse yaratıcılıkta bir düşüş ve değişime

karşı bireysel direnç oluşabilir; esnek olmaya son veren bir şirket pazardaki avantajını kaybeder.

Eğer değişim çok hızlı olursa – şirket evlilikleri, başarıya bağlı hızlı genişleme veya pazardaki değişiklikler nedeniyle küçülme gereksinimi yüzünden- ve eğer bu değişim iyi yönetilemezse şirket son derece kırılgan bir hale gelebilir. Bunun kaçınılmaz sonucu giderek daha çok sayıda çalışanın süregelen hızlı değişime ayak uyduramamasıdır.

Zeki çalışanlar değişimi bir sonraki işlerine geçmede bir deney olarak kabul ederler; çoklu beceriler geliştiren ve ticari bilgi depolayan kişiler haline gelirler. Onlar iş dünyasının gelişen, henüz olgunlaşmamış Da Vinci'leridirler; büyük resmi görebilir, hesapların altından kalkabilir, pazarlamayla başa çıkabilir, teknolojinin üstesinden gelebilirler, insanları ve satışları idare edebilirler. O kadar esnektirler ki pek çok farklı spor dalında kendini aşan olağanüstü sporcular gibidirler. Sayıları giderek artan bu kişileri şirketlerin en fazla istihdam etmek istediği kişilerdir.

Dünyanın dört bir yanındaki ama özellikle Amerika ve Asya'daki üniversiteler, kolejler ve şehirler, yeni nesil Değişim Düşünürlerini arayıp buluyor ve aralarına katılmaları için ayartıyorlar. Geleceğimizin başarıları için olumlu değişiklikler yaratacak olanların orijinal düşünürler olduğu hakkında evrensel bir kabulün şafağındayız. Eğer yaratıcı kabiliyetinizi mükemmele eriştirir ve kendinizi, zihninizi, bedeninizi yönetebilir, çevrenizi anlayabilirseniz peşinden koşulan, ödüllendirilen fazlasıyla değerli bir kaynak olursunuz.

Şu anda hepimiz için çok açık olmasa da bilgisayar teknolojisinin ortaya çıkması ve büyük şirketlerin genel giderlerini azaltmaları için artan baskılarla birlikte dev bir makinenin içinde ayrı ayrı dişliler olmak yerine bağımsız bilgi işçileri olmaya doğru yükselen bir akım var. Entelektüel kapasitemizi veya becerilerimizden oluşan sermayemizi giderek artan bir şekilde en yüksek fiyatı verene kiralıyor ve beyinlerimizin eşsiz satış ürününü piyasaya sunuyoruz. Eğer bu süreci yönetebilirsek, bu akımı

bireysel yaşam hedeflerimizin uyumlu şekilde gerçekleştirilmesinde kullanabilmek için tüm nedenlere sahip olacağız.

John Naisbett, 21. yüzyılda esnek olmayanların, değişmeyenlerin, kalıplardan kurtulamayanların "kaybedenler" olacağı kehanetinde bulunmuştu. "Megatrends 2000" adlı kitabında "Nasıl öğrenileceğini öğrenmek; işte tüm mesele budur" demişti.

■ Yöneticinizi yönetmek

Bir şirkette yönetici olacaksanız ilk önce kendi kişisel iş yöneticinizin, o hayret verici beyninizin yönetimini arıtmak zorundasınız. 7. Bölümde açıkladığımız gibi beyniniz çok çeşitli başarılara muktedirdir.

Beyniniz sizi bir yönetici gibi yönetmek zorundadır. Aynı zamanda kendini de Yönetici'nin yöneticisi olarak yönetmek durumundadır. Elbette eğer sizde aynı zamanda bir liderlik kumaşı varsa ve büyük bir grubu etkileyebiliyorsanız, ister işte, ister üniversitede, bir kuruluşta, küresel bir harekette veya orduda olsun, beyniniz yönetmek için başka beyinlerin tüm matrisine sahip olacaktır.

Siz bir liderden fazlasıysanız kendi beyninizin yönetimini yönetmek için de daha fazla uğraşacaksınız, kendi beyinlerini – kendi yöneticilerini- yönetmek zorunda olan diğerlerini yönetmeye nazaran daha fazla sorumluluk alacaksınız ve bu böyle devam edecek. Ve ortaya harikulade bir şelale, diğer beyinleri yöneten beyinlerden oluşan muhteşem bir piramit çıkacak. Bütün bu beyinlerin nihai yöneticisi liderdir. O, değişim için kendi süper aracının – beynin- yöneticisidir. Bu yüzden herhangi bir kuruluşta, başroldeki beynin bir değişim Düşünürü ve Zihin Yöneticisi olması – kuruluşun küçüklük ya da büyüklüğünün hiçbir önemi olmaksızın- hayati önem taşır, çünkü onların bilgileri doğrudan doğruya diğerlerinin düşüncelerini, eylemlerini ve tepkilerini etkiler. Bu sorumluluk ciddiye alınmalıdır.

■ Birey ve ekip

"Birey"le "ekip"in arasındaki ilişkiyi düşünmek bizi liderlik ve taraftarlık kavramlarına götürür. Değişimin, bu kitapta incelenen diğer tüm açıları gibi "ya... ya da..." ikilisi gibi değildir çünkü her ikisi de değişim ve istikrar için bir ihtiyaçtır. İyi bir lider olabilmeniz için iyi bir taraftarın kapasitesine ihtiyaç duyarsınız; iyi bir taraftar olmak için de iyi bir lider olmanız gerekir.

Ekip konumunda değişim meydana getirmek için, birey olarak kendinize uyguladığınız her şeyi tüm ekibe de uygulamanız şarttır. Bu bireylerden oluşan gruba –grup, ekip, şirket- hedeflerine ulaşma konusunda yardım etmelisiniz. Aynısı ev konumu için de tamamıyla geçerlidir: Kendini yönetme ve liderlik için paylaşılan kapasite çok önemlidir.

İlginç bir şekilde, şirketlerin içinde bu konuda yaptığım saha araştırmaları gösteriyor ki, kişisel Değişim Yaratıcıları kendi hayatlarında değişime neden olduklarında, bireyler yetenekleri konusunda kendilerini hayli yüksek derecelerde değerlendiriyorlar. Buna karşılık şirket bağlamında ele aldıklarında kendilerini göreceli olarak güçsüz görüyorlar; şirketlerini ve onun değişme kabiliyetini düşük olarak değerlendiriyorlar. Diğer bir deyişle, şirketlerinin Değişim-karşıtı Düşüncede ve Değişim-karşıtı Yaratıcılıkta, katı ve muhafazakâr olduğunu düşünüyorlar.

Oysa kuşkusuz gerçek, onların da bu şirketin bir parçası oldukları ve kendi liderlik yeteneklerini ve becerilerini kendilerine ve şirketlerine eşit derecede uygulamaları gerektiği. Şirket, bir Değişim Düşünürleri şirketi olarak, giderek artan rekabet ortamında ve değişen iş çevresinde hayatta kalabilmek için olağanüstü esnek olmalı, değişimle başa çıkma konusunda olağanüstü bir hızla hareket etmelidir.

Şirketlerdeki değişim süreci genellikle olduğundan daha zor görünür çünkü şirket yapıları ve yöntemlerinin de aynı şekilde değişmesi gerekmektedir. Bu değişimler y-a-v-a-ş olabilir! Eğer sizin departmanınızda da durum böyleyse bürokratik sadeleştirme ve dinamik bir de-

değişim için yaratıcı fikirler zenginliği üreten Zihin Haritalarını neden kullanmayasınız?

■ Uluslararası sınırların ötesinde değişim meydana getirmek

Oracle şirketinden Alan Matcham Zihin Haritalarıyla on yıl önce tanıştı ve hemen karmaşık bilgileri kısa ve öz olarak elde tutmak için ne kadar etkili bir yöntem olduğunu fark etti. Onlar profesyonel hayatında kullanarak değerlendiriyor çünkü Zihin Haritaları, hayal gücünü çizgisel bir teknikten çok daha etkili bir biçimde uyandırıyor ve duyuların angaje olmalarını sağlıyor. "İşte" anlarını teşvik ediyor.

Yedi yıl önce Oracle'da Değişim Yönetimi direktörü oldu ve Zihin Haritalarını yoğun biçimde planlama ve öncelik belirleme yöntemi, karmaşık fikirleri aktarma yolu ve kuruluşun farklı birimlerinden gelen farklı fikirleri bir araya getirme metodu olarak kullandı. İlk zamanlarda Zihin Haritalarını elle çiziyordu ancak şimdilerde haritaların kuruluşun her yanına hızla iletilebilmesi için her geçen gün artan sayıda Zihin Haritaları yazılımları kullanıyor.

Oracle Avrupa'nın Yönetim Kurulu Başkanvekili Sergio Giacolleto da Zihin Haritalarının büyük hayranlarından biri ancak Oracle, Zihin Haritalarının yararlarının apaçık ortada olduğuna ve kullanımlarının kişisel tercihlere bağlı olması gerektiğine inandığı için onları kurum içinde zorunlu bir gereç haline getirmek için hiçbir girişimde bulunmadı. Aşikar faydaları, haritaların kuruluşun her yerinde geniş kapsamda kullanımı sonucunu doğurdu ve çalışanlar fikir alışverişinde bulunmak ve karmaşık kavramların sunumunu yapmak için giderek büyüyen bir ağ çerçevesinde Zihin Haritaları kullanıyor.

Alan Zihin Haritalarını özellikle departmanlar arası beyin fırtınaları için kullanıyor. Çünkü bunun, belirli bir sorunun "arenaya atılmasına" olanak sağladığını ve bireylerin zamana yayarak çeşitli dallardaki çözüm önerilerini eklemeleri için bir teşvik niteliğinde olduğunu düşünüyor. Bu yöntem, sorun çözme ve önceliklerin net olarak belirlen-

mesi konularında sıklıkla işe yarıyor. Oracle yöneticileri sunumlarında giderek artan bir şekilde Zihin Haritaları kullanıyorlar çünkü bütün konuşmalarını tek bir slayt etrafında inşa edebiliyorlar. Zihin Haritaları "PowerPoint ile ölüme" karşı verilmiş mükemmel bir cevap!

Alan Matcham yönetim eğitiminde yeni teknolojilerin tanıtımı konusunda dünyanın önde gelen on ticaret okulu ile temaslarda bulunuyordu. Bunlar IESE (Barselona), INSEAD, London Business School, Nyenrode (Amsterdam), MIT (Boston), SDA Bocconi (Milano), EM (Lyon), JIM (Cambridge), Oxford Templeton ve Cranfield Business School. Bu süreç içinde Zihin Haritaları yoğun biçimde kullanılıyordu ve değişim için etkili bir gereç olarak karmaşık kavramların ülkeden ülkeye, dil engellerini aşarak kolaylıkla aktarılmasına, sorunlu konuların ortaya çıkarılmasına, konuşulmasına ve hızla çözülmesine olanak sağlıyordu. İki yıl önce Fransa'da düzenlenen bir workshop'ta Alan Matcham'ın rehberliğinde toplanan on altı profesör, tüm oturumları, tüm verileri, tüm bildirileri, kısaca her şeyi Zihin Haritaları şeklinde tutanak altına aldılar.

Zihin Haritaları yazılımları, personelin esnek, uyumlu ve son derece yenilikçi olmasının beklendiği bilgi teknolojileri çevrelerinde de hayli revaçta. Alan Matcham, Zihin Haritalarını, birer hedef belirleme aracı ve tepki esnekliğine olanak tanıyan birer yönetim gereci olarak değerlendiriyor. Alan'a göre, Zihin Haritaları aynen beynin çalıştığı gibi çalışıyorlar, birbirini izlemeyen, çizgisel olmayan bir üslupla bağlantılar yapıyor, daha büyük değerler yaratmak için fikirler ve insanlar arasında ilişki kuruyorlar.

■ İşyerinde ekibin rolü

Bir ekip üyesinin, bir birey olarak, bir ekibin oluşturulmasına veya yok edilmesine yardımcı olabileceğini fark etmesi şarttır. Bir ekibin en iyi üyesi uygun zamanda başı çekebilen, en uygun zamanda takip eden ve ekibine gerçekten olumlu hedefler tesis etmesi için yardım eden kişidir.

Eğer ekibin içinde baskın bir kişilik varsa ya ekibi zenginleştirecek olumlu enerji ve hevesle ya da ekibin tüm enerjisini sömürecek olumsuzluk, karamsarlık ve negatiflikle içeri sızacaktır. Bu yüzden de özellikle, kişiliğinizin gücünün farkındaysanız işyerinde her zaman Meta-Pozitif bir tutum takınmanız çok önemlidir.

Her bireyin Dönüşüm için Buzan Gereçlerini, bizim bu kitapta anlattığımız her şeyi bildiği ve ona göre davrandığı bir işyeri düşünün. Orası herkesin birer Değişim Düşünürü ve Değişim Yaratıcısı olduğu bir işyeri olurdu. Şimdi bir de tersini hayal edin. Hangi işyerinde çalışmayı tercih ederdiniz? İki şirketi rekabet ortamındaki iş dünyasında düşünün. Sizce hangisi kazanır?

Çok açık ki şimdi ve devamlı olarak değişime dayalı şirket baskın olacaktır. Bütün şirketlerin değişimi ve değişim yönetimini çekirdek planlamalarına, odaklarına ve eğitimlerine dahil etmeleri de bu yüzden giderek artan bir önem kazanıyor.

Pek çok şirket dağılıyor çünkü bünyelerinde yeterince olumlu Değişim Düşünürü olmamasına rağmen etrafta birbirlerinin düşüncelerini ve vizyonlarını yırtıp atan bol miktarda olumsuz Değişim Düşünürü var. Büyük iflasların ve büyük yolsuzlukların hepsi iletişim eksikliğine, süreci yönetme yeteneğindeki bireysel ve ekipsel eksikliğe dayanır. Olumsuz düşünceler son derece hızlı bir şekilde ürer ama yalnızca bu tür tutumların aktif olarak olumlu davranışlara dönüşmediği bir ortamda...

Değişimi nasıl yöneteceğini ve değişim yönetimini bilen, TEFCAS yöntemleri, Radyant Düşünce, Zihin Haritaları ve Yaşam Dengesi hakkında bilgi sahibi olan bir ortamda ise Değişim Yaratıcıları arasında olumsuz düşünen birini bulmak son derece zordur.

■ Etkili liderlik

Etkili bir lider olabilmeniz için net bir Vizyonunuz ve bu vizyonu ekibinize anlatabilecek beceri, zekâ ve karizmaya sahip olmanız gerekir. Her-

hangi bir şirketin can damarı olan değişimi meydana getirmek için tüm yöneticilerin liderliğin değerini ve bunun yönetim ve taraftarlıkla ilişkisini anladıklarından emin olmak şarttır.

Liderlik Vizyonu, tanımı gereği, Değişim meydana getirmek için tasarlanmıştır. Vizyonun etkili olabilmesi için sizin Lider olarak bu Vizyonu hevesle karşılayan ve ilham kaynağı olarak gören ve çalışma hayatlarını, bu vizyonun aşikar bir gerçeklik haline gelmesine yardımcı olmak için adamaya gönüllü mümkün olan en fazla sayıda kişiyi bir araya getirmeniz gereklidir.

Bu da büyük çapta Güven gerektirir. Bu güven, vizyonun ne olduğu, hevesli diğer insanların değişimin ayrıntılarıyla mekanizmasını anlamalarına olanak sağlayacak bir yöntemle nasıl angaje edilebilecekleri ve kendi belirli bilgilerini veya dehalarını Vizyonu görünür hale getirmek için nasıl kullanabilecekleri hakkında net bir düşünce ile güçlendirilebilir.

Olumlu sonuçlanacak bir değişimin meydana getirilmesindeki en önemli unsur etkili delegasyondur. Delegasyon, pek çok etkili ve ilham verici Lider/Yönetici için Aşil'in topuğudur.

■ Bir yolculuk adamının önemi

David Burt OBE, 1990 yılında Deutsch Ltd'in Yönetim Direktörü olarak atanmış ve ardından da şirketin Yönetim Kurulu Başkanı olmuştu. Otomobil ve havacılık endüstrisinde kullanılmak üzere yüksek kalitede konektörler üreten şirket, ürünlerinin kalitesi, hassasiyetleri ve hizmetlerindeki profesyonellik nedeniyle dünya çapında bir üne sahiptir. David Burt, böyle bir başarıya durup dururken ulaşılmadığını söylüyor:

"Ben bir yolculuk adamıyım. Bu ifadeyi sıklıkla kullanırım. Çünkü bu henüz ulaşamadığım anlamına gelir. Bu, değişim kavramına yaklaşırken büyük önem kazanır. Bana hareket etme ve değişimi devam ettirme olanağı tanır.

Değişim, insanların çoğunun direnmeye çalıştığı bir şeydir. Değişim sürecini ilerletmede adım adım gidilmesi gerektiğine inancım sonsuz: Deneyimlerime dayanarak söyleyebilirim ki düz bir çizgi boyunca ilerleme fikri gerçekçi değildir; davranış biçimlerine uymaz.

Değişimi karşılarken çekirdek gücünüzü bilmeniz önemlidir. Pek çok insan çekirdek güçlerini anlamadan değişim yaparlar. Bu sürecin bir parçası olarak müşterinin aslında ne istediğini – ne istediğini tahmin etmek değil- gerçekten anlamak çok önemlidir. Bu, şirketin kriter değişimi karşısındaki çekirdek gücünü değerlendirebilmesine olanak tanır. Bu da bizim sektörümüzde (veya herhangi bir sektörde) hayatta kalabilmenin en önemli unsurdur.

1989'da işimizin yüzde 85'i savunma sanayiine hizmet veriyordu. Ben orada bir gelecek görmüyordum. Daha da önemlisi hisselerimizin çoğunluğunu elinde bulunduran kamu kuruluşu da görmüyordu. Bugün savunma sanayi bizim pazarımızın sadece yüzde 15'ini oluşturuyor. Ki bu pazar, 12 ila 14 yılda kendi içinde bazıları radikal olmak üzere bir değişim kültürü yarattı.

1989'da hiç ihracat yapmıyorduk. Bugünse ihraç pazarımız toplam ciromuzun yüzde 31'ini oluşturuyor. Bu radikal bir değişimdir.

1989'da 9 milyon dolarlık bir iş hacmimiz ve bazıları otuz yıl önce tasarlanmış, yeni bir şirket kurulurken halka açık ilk şirketimiz tarafından alıkoymama izin verilen bir dizi yerleşik ürünümüz vardı. Bugün 30 milyon dolara yaklaşan bir iş hacmimiz, yeni konektör ürünlerimiz konusunda yaygın bir ünümüz ve herkesin kabul ettiği bir kalite şöhretimiz var. Müşterilerimizi dinledik ve tedarik zincirimizi Pazar talepleri doğrultusunda değiştirdik. Her birimizin ulaşmaya çalıştığı seviye, ne alırlarsa alsınlar müşterilerimize en az kargaşa ile en kolay hizmeti vermektir.

Şirketlerin ayrılmasından önce yönetmenin en kolay yolunun işgücünü azaltmak olduğunu fark etmiştim: personel sayısını indirmek ve faaliyeti azaltmak. Bu olumsuz yönetme tarzı, kaçınılmaz olarak kor-

ku ve iş güvenliği kaygısıyla yüklü bir ortamda tamamiyle etkisizdi. Bu zor başlangıca rağmen yeni şirket şimdi 300 kişiyi istihdam ediyor ve biz de kişi başına düşen ortalama hizmet süresinin on yıldan fazla olmasından gurur duyuyoruz. Her ne kadar çok insafsız dönemler geçirdiysek de iletişime dayalı bir kültürü ve başarıya ulaşma inancını teşvik ettik. Yönetim, her seviyede mümkün olduğunca doğrudan sağlandı. Her kişi kendi etki alanı içinde sorumluluk aldı ve mesul tutuldu. Ekibin her üyesi işyerinin tüm parametrelerini görmesi için cesaretlendirildi.

Bir yöneticinin rolü, amaçlarla öncelikleri dengelemek, uzun vadedeki riskleri değerlendirmek ve bu bilgileri ekibini motive etmek ve yüreklendirmek için kullanmaktır. Eğer yönetici bu temel noktaları gözden kaçırırsa başı belada demektir. Kendi çıkarları ile hareket eden kısa vadecilik ilerlemekte olan bir işyerini yönetmenin yolu değildir ve kamusal alanda, yöneticilerin şirketlerini düşürdükleri yıkıcı sonuçlarla ilgili pek çok örnek vardır.

Deutsch Ltd. 1989'da 2 milyar dolarlık uluslararası bir ortaklıktan ayrılmış ve şirketi devralan American Deutsch'un gücünü ve desteğini aldı. Onlar, kendi ayaklarımız üzerinde durabilmemiz için Deutsche Ltd.'e açık yetki verdiler ve inandığımız şirket hedeflerini değiştirmemiz için hiçbir girişimde bulunmadılar. Değişim süreçlerini harika bir biçimde stabilize eden Deutsch Ltd.'nin rahatlatıcı desteğini alarak şirketimizi kurmayı başardık.

İnsanlar değişimin en önemli sürücüleridirler. Eğer insanlarınızla konuşursanız onların başarı vizyonuna inanmalarını sağlayabilirsiniz. Eğer başarıya inanırlarsa hiçbir şeyi, değişim yaratacak süreçlerde yer almaktan çok istemeyeceklerdir. Bunun uygulamadaki yönlerinden biri, tüm Deutsch sitelerindeki duyuru panolarında, şirketin faaliyetleri hakkında kapsamlı, açık ve ayrıntılı durumunu gösterir ifadelerin yer almasıdır. Bu bilgiler rutin olarak tüm çalışanlar tarafından sağlanır ve her ticaret ayının bitiminden iki gün sonra tüm müşterilerimize

açıklanır. Böylece herkes iyi ya da kötü, mevcut durumdan ve şirketin performansından haberdar edilir. Bu güvenilir iletişim şekli başarımızın ayrılmaz bir parçasıdır.

İletişim kuramayan yöneticilerin başı belada demektir. "Ben yöneticiyim ve dolayısıyla şunların şunların yapılmasını istiyorum" demek büyük bir hatadır. Olumlu değişim ve yenilikleri öldürmenin bundan daha iyi bir yolu yoktur.

İletişim, yönetimimizin ve çalışanlara verdiğimiz eğitimin sürekli bir parçası olarak nitelenir. Biz iletişimi sıraya girmiş çalışanlarımızın birbirlerine geçirdikleri bir gülleye benzetiriz. Eğer ben gülleyi size geçireceksem siz onu almak üzere olduğunuzu bilecek, taşıyabilmek için yeterince güçlü olacak ve aldıktan sonra ne yapacağınızı biliyor olacaksınız. Eğer siz de başka birine geçirecekseniz buna hazır bir kişiniz olduğundan emin olmalısınız. Eğer yoksa gülle ağır bir gümbürtüyle yede rüşecek ve büyük ihtimalle sizin veya benim ayak parmağımızın üzerine inecektir. Yapıyı sağlamış olmak zorundasınız. Ne yapmaya çalıştığınızı anlayan insanlardan oluşmuş tam bir şebekeye sahip olmalısınız.

Şirket değişimleri ile uğraşıyorsanız yanınızda onu kucaklayacak kadar etkili yeterli sayıda kişi bulundurmak zorundasınız; bunu tek başınıza yapamazsınız. Ortaya uygun bir yapı koymak için hazırlıklı olmak zorundasınız. İletişim bu yapının içinde etkili biçimde işler. İnsanları tüm sınıflarda ve her düzeyde nasıl iletişim kuracakları konusunda eğitmek için çok para harcadık. Bu da doğal geribildirim aldığımız anlamına gelir. Personelimiz çalışma ortamında çok açık sözlüdür.

Başarıya giden kilit nokta doğru becerileri olan insanların doğru işlerde çalıştıklarından ve kendilerine güven beslediklerinden emin olmaktır. Herkes golcü oyuncu olamaz, bazıları santrafor, kimileri de savunma oyuncusu olacaklardır. Ekibin her üyesi yeteneği doğrultusunda en iyi performansı gösterebileceği bir yerde olmaya ihtiyaç duyar.

Önemli olan gollerin atıldığını ve onları kimlerin attığının bilinmesidir. Deutsch'da gol atıyormuş gibi hisseden pek çok sakin insana rastlayabilirsiniz. İyi bir ekibimiz var; hepimiz bir süreci paylaşıyoruz ve hepimiz sonuçları da paylaşıyoruz.

Dönüşüm için Tony Buzan Gereçleri şirket içindeki evrimsel süreçle aynı zamanda kullanıldığında paha biçilmez bir aygıt. TEFCAS ve Meta-Pozitif Düşünce o kadar yaşam tarzım haline gelmiş ki ben artık onları teknik olarak görmüyorum: Zihin Haritalarını özellikle "bir resmi boyarken" kullanıyorum. Zihin Haritaları karmaşık fikirleri insanların anlayacakları ve hatırlayacakları basitlikte sunma konusunda son derece etkili. Zihin Haritalarının kullanımı şirket içinde hızla yayılıyor çünkü bunlar insanların bulup kullandıkları uygun çalışma gereçleri. Değişim "aşağıdan yukarıya" geliyor. Tüm değişim kendini bu yöntemle gösteriyor: insanlar onun sağduyusunu, yararlarını gördükleri ve onu kucaklamak istedikleri zaman meydana geliyor.

21. yüzyılın dünyasında elektronik iletişim daha önce hiç görülmemiş bir hızla ülkelerin sınırlarını ortadan kaldırıyor. Değişimin temel ihtiyaçları henüz ayarlanmadı ancak bu patlayıcı ve hızla evrimleşen iklimde sürekli kontrol etmek ve pazarınıza olan tutumunuzu değiştirmek için "yolculuğa devam etmek" hayati önem taşıyor.

Bugün, konektörler üretme süreci tedarik zincirindeki değişimler nedeniyle zorlanıyor. Örneğin Deutsch, askeri veya sivil uzay motorlarının büyük bir çoğunluğuna konektör sağlıyor. Konektör bir hava motorunun en can alıcı parçasıdır ve bizim en büyük müşterimiz Rolls Royce firmasıdır (30 yıldır hizmet veriyoruz). Rolls Royce şimdi motor satışlarında devrim yaratacak bir sürece başlamış durumda. Artık uçaklar motorsuz satılacak. Motorlar, uçağın ömrü boyunca kullanması için motor üreticisi firmalardan kiralanacak. Bu yolla sanayinin modeli tümden değişmiş olacak.

Deutsh da iş ortaklarımız olan British Airways ve Lufthansa yoluyla stratejik düzeyde bu sürecin içinde yer alıyor çünkü bu sürecin ge-

nişleme ihtimali ile yakından ilgileniyorum. Biz de kavramsal olarak yavaş yavaş bu modelin içine giriyoruz ki Rolls Royce firmasına bilirkişi olarak destek verebilelim. Tamamlayıcı üretici olarak bu değişim, tedarik temelinde de ödeme yapısı bakımından da bizim ilişkimizi kökten etkiliyor.

Bereket versin ki Deutsch mali yönden çok güçlü ve çalışanların hepsi de bunu biliyor. Bu, personelin kendini güvende hissetmesini sağlıyor. Bu güven duygusu da Deutsch'a bu değişim süreci boyunca sabit kalma esnekliği sağlayacak ve biz de değişim sürecini çok seçici olarak yönetebileceğiz. Eğer yanlış çizgiyi geliştirmeye odaklanırsanız bir problemle bitersiniz.

Kilit müşterilerinizle ilişkileriniz hayati önem taşır. Müşteriniz size ne kadar çok güvenirse sizin değişim olasılıklarınızda başarılı olma ihtimaliniz artar. Biz ortaklık yapısında çalışamayacak hiç kimseyle çalışmayız. Bu da bizim, ortaklarımızın ne yaptığını bilirken değişim programımızı ilerletmemize olanak tanıyan tam olarak bütünleşmiş bir prosedür geliştirmemiz anlamına gelir. Paylaşılan değerler sistemi önemlidir: işler kötü gittiğinde esneklik sağlar – ve zaten her zaman da öyle olur; değişim sürecinde işler kötüye gider!

Hayatın her yönünde olduğu gibi iş dünyasında da en önemli şey Zihnimizle öğrenme kabiliyetimiz arasındaki ilişkidir. Tony Buzan benim yaratıcı potansiyelin sürekli devam ettiği inancıma vurgu yapıyor. Bunun yaşla hiçbir ilgisi yok. Ben normal emeklilik yaşımı geçtim ama etkili ve verimli bir biçimde çalışmaya devam edebildiğim kadar edeceğim. Fark ettim ki, eğer onların bana olan saygılarını sürdürmek istiyorsam diğer 45 yönetici ve direktörden geri kalmamam gerekiyor. Profesyonel anlamda "otobüsü kullanan" ben olduğum için çok şanslıyım. Odak noktamı kaybetmemek ve yaşam dengemi sürdürebilmek için klasik araba rallilerine katılmaktan çok keyif alıyorum ve aynı zamanda kabul gören bir heykeltıraşım. Zaman yönetimine odaklanmış bir yaklaşımım var ve uzun bir iş gününü yönetebilmenin kilit nokta-

sının fiziksel kondisyonu muhafaza etmek olduğunu bilir ve uygularım. Genel bir prensip olarak bitiremeyeceğim işe başlamam.

Artık yönetim sorumluluklarımı mücadelelerle pişmiş ve deneyim kazanmış ekibime bıraktım. Uzun yıllar boyunca birlikte çalıştık; biliyorum ki şirketin geleceği emin ellerde. Yönetim kurulu başkanı olarak benim görevim geleceğe bakmak. Bir yol gösterici oldum, her insanın bir diğerine olduğu gibi... Deneyimlerimizi, tutkularımızı ve şirkete olan sadakatimizi paylaştık.

Ulaşamadım. Bir yere ulaştığımı düşündüğüm gün bittiğim gündür.

■ İşyerinde yaratıcı düşünce

İş yönetimi psikolojisinde çok rastlanan bir yanlış anlama vardır; o da grubun beyninin birey beyninden üstün olduğudur. Bu ancak gerçek süreçlerin yürürlükte olduğu zamanlar için doğrudur. Yoksa pek çok sayıda beynin ortak bir Vizyonu paylaşmadığı veya bireysel hedeflerin grubu ortasından ikiye böldüğü zamanlar için değil... Zihin Haritası gibi harika bir gereç bile eğer onu kullanan ekip, belli bir dalın ne renk olacağı ya da hangi kelimenin nereye konacağı gibi ufak ayrıntılar üzerinde takılıp kalmışsa, yetersiz kalabilir. İlham verici olmak yerine ancak gayet anlamsız bir sonuca varabilirler. Böyle bir durumda net bir Vizyonu olan tek bir yönlendirilmiş, odaklanmış zihin diğerlerinin bir araya geldiklerinde ortaya çıkardıklarından çok daha iyi bir Zihin Haritası yaratabilir.

Benzersizlik yaratıcı düşüncenin temel taşıdır.

Günümüzün iş dünyasında, çoğul fikirler yaratma arayışı çerçevesinde 20 kişiden oluşan "yaratıcılar" alan dışına çıkma cesaretini göstererek yoğun bir "beyin fırtınası" oturumu için şehir dışına çıkabilirler. Liderlik niteliği olan bir Değişim Yaratıcısının dikkatli yönetimi altında böyle bir

senaryo herhangi bir şirketin servetini esaslı biçimde çoğaltabilme potansiyeline sahiptir.

Ancak, eğer beyin fırtınası grubunun lideri grubun önünde durup "tüm iyi fikirleri" beyaz bir sunum tahtasına yazmak için standart, çizgisel, liste tutma tekniklerini kullanıyorsa dünyanın en elverişli ortamının bile faydası olmaz. Çünkü fikirler satırlar halinde yazıldığında yeni yazılan her fikir daha önce yazılmış olanların önünü kesme etkisi yaratır. Her yetkilinin ortaya attığı fikirler ne kadar çok olursa o kadar çok bireysel fikir listeye eklenmiş olacak, muayyen grup düşünceleri ile ayartılan grup beyni önerilen yollardan birine dalmak için o kadar çok baştan çıkacaktır.

Parlak fikirler

Kendi ekibinizle bir deney yapmaya ne dersiniz? Grubunuzu iki ekibe ayırın. Birine çizgisel yöntemi, diğerine de Zihin Haritaları kullanarak fikirler üretmelerini söyleyin. Gruplarınıza beş dakika süre verin. Verilen süre içinde hangi grup daha çok fikir üretti?

Yirmi kişiden oluşan bir grubun şehir dışında üç gün süren bir beyin fırtınası sırasında 200 fikirden fazlasını üretmesi mükemmel bir sonuç sayılır. Böyle bir girişimin gider maliyet hesabını tahmin edin. Yirmi beyin fırtınacısını üç günlüğüne şehir dışına gönderirseniz onların seyahat, konaklama ve gıda masraflarını üstlenmiş olacaksınız ve ayrıca bu kişilerin üç günlüğüne işlerinden uzak kalmalarının bir maliyeti olacak. Buna karşılık, değişimi nasıl yöneteceğini bilen tek bir kişi, elindeki gereçlerle ve Zihin Haritası yapabilme becerisiyle yarım günde 300 fikir üretebilir. Zihin Haritaları beyin dostu oldukları ve Radyant Düşünceyi teşvik ettikleri için bu fikirlerden her biri gelecekte çok çeşitli fikirler üreteceklerdir. Dolayısıyla süreç zaman içinde hızlanacak ve kendini iyi kullanan tek bir beyin, yanlış formül kullanan yirmi kişilik bir gruptan daha iyi bir performans gösterecektir.

Bu nedenle değişim meydana getirmek için gelecekteki örgütsel çabaların hepsinde, her bir Değişim Yöneticisine (insan beyni!) değişim yönetimini uygun bir şekilde işlemesini ve sonra da bu yaklaşımı aynı yaklaşımı kullanan diğer Değişim Yöneticilerininkiyle birleştirmesini öğretmek zorunlu olacaktır. Eğer her biriniz doğru yöntemlere sahipseniz, her biriniz değişim sürecine kendi düşünce evreninizden katkı yapabileceksiniz. Bu evrenleri verimli bir şekilde birleştirebilecek ve yeni bir Vizyonda ilerlemek için bir araya gelmiş bir ekip olarak o Vizyonu gerçekleştirmek için en elverişli adımları attığınızdan emin olacaksınız.

Sonuç olarak: çok sayıda beyin tek beyinden iyi olmak zorunda değildir. Çok sayıda beyin, eğer o "daha çok beynin" her biri kendini uygun şekilde kullanıyorsa daha iyidir.

■ Daha etkili beyin fırtınası yapmak için Zihin Haritalarını kullanmak

Zihin Haritaları, listeleme yönteminin tamamen karşıtı bir yöntemle işler. Değişim meydana getirmek için beyin fırtınası süreci aşağıdaki evrelerden oluşur:

1. Adım: Zihin Haritası formunda bireysel beyin fırtınası
2. Adım: Üç veya beş kişiden oluşan küçük gruplarla tartışma
3. Adım: Tek grup Zihin Haritası ile bütünleşme
4. Adım: Bireysel beyin fırtınasına dönüş
5. Adım: Kuluçka dönemi
6. Adım: Bütün küçük grupların yeniden tek bir grup oluşturmaları ve kümesel bir Zihin Haritası yaratmaları
7. Adım: Sonuçların ilerdeki eylemler için öncelik sırasına göre düzenlenip tartılarak bütün düşüncelerin birleştirilmesi

Bu amaçla Zihin Haritası yazılımları veya basit post-it'ler kullanılabilir. Nasıl hareket edileceği konusundaki kararlar, üretilmiş tüm bireysel fikirlerin dikkate alınması temeli üzerinde verilir. Her fikir için:

- Dikkate almak
- Arıtmak
- Seçmek
- Öncelik sıralaması yapmak
- Bir zaman ölçütü üzerinde karar vermek

Bu yolla, Zihin Haritaları çok daha etkili değişimler meydana getireceklerdir.

Vizyonunuz hakkındaki fikirleri tartışmak için ağ oluştururken, Zihin Haritası gibi bir grup olarak hareket edersiniz. Her şeyin bir parçası ve bir kısmısınızdır. Eylemleriniz ve radyant enerjiniz etrafınızdakileri olumlu biçimde etkileyecektir. Olumlu değişime doğru giderek büyüyen toplumsal bir eylem yaratıyor olacaksınız.

■ Hisse senedi piyasası: Değişim üzerine bir çalışma

Hisse senedi piyasası bir değişim çalışmasıdır. Hepsi budur. Anbean değişimdir. Alanlarındaki en iyi liderler, analizciler ve tüccarlar aynı zamanda iyi birer Değişim Yöneticisidirler. İş görüşmelerinde her gün, her dakika, her saniye TEFCAS'ı uygularlar. Başarı kazanmak için tüm verilere bakarlar, Kontrol ederler, Geribildirimi alırlar, tekrar Kontrol ederler, ani Düzeltmeler (ticaret) yaparlar.

İş değişimdir ve bu değişim işin geleceğini hem etkiler hem de tanımlar. Daha da önemlisi, işin değişime bakışı, onun hakkındaki konuşmaları, Basında haber olma yöntemleri genellikle iş trendlerinin sonuçlarını öngörür.

İşin, ekonomi kurallarını temel alan nesnel bilimsel insan faaliyeti olduğu farz edilir ancak ekonomi kuralları gerçekte psikoloji kurallarıdır.

İnsan sadece belli başlı gazetelerin başlıklarında yazan "Korku, piyasaları etkiledi" ya da "Panik başladı" gibi cümleleri okuyarak gerçekte, bireylerin veya bireylerin oluşturduğu grupların, pazarda oluşan olaylara karşı tutumlarının sonucu belirlediğini anlayabilir.

"ABD ekonomisi önemli ölçüde yavaşladı", "GSMH sadece yüzde 4 arttı" çığlıkları herkesin depresyona girmesine neden olur ve piyasanın "ayıları" ile "boğaları"nın şu yöne veya diğerine kaçışmalarını tetikler. Finansal hareketlerin çoğu insanların paniklerinin sonucudur. Tam anlamıyla bilgi sahibi olmadıkları ve değişim sürecini anlamadıkları için korkuyla tepki verirler.

Büyük bankerler ve büyük danışmanlar –günümüzün filozofları- orta ve uzun vadeli tablolara bakma akıllığını gösterirler. Değişimin tarihini, piyasaların sorunlarını bir daha gözden geçirirler; değişimin tarihine hem perakende satın almalar hem de toptan satın almalar açısından bakarlar ve sonra yapabildikleri kadar bir sonraki değişimlerin ne zaman gerçekleşeceğini öngörürler.

Tarihsel bilgileri anmayan çoğu bankacı gelecek değişimi öngörecek, piyasayı manipüle edecek, panik yayacak ve gelmek üzere olan değişime neden olacak dedikodular yayacaklardır. Davranışlarını değişimin olacağı öngörüsüne dayandırırlar.

Onlardan geride kalan sürü ise kıvranarak bağırıp çağıracaktır: "Emlak piyasası düşüyor", "Hisse senetlerim düşüyor", "Şimdi ben ne yapacağım?". Genel tepki ise "Sat, sat, sat" şeklinde olacak ve sonuç olarak sağda, solda ve merkezde paralar kaybedilecektir. Bu arada değişimin değişmez olduğunu anlayan ve uzun vadeli düşünenler, aynen sörfçü gibi iniş çıkışları yönetecekler ve çoğunlukla da lehlerine yönetecekler ve yakayı ele vermeyeceklerdir. Verseler bile – öngörüler bazen kaçınılmaz olarak yanlış çıkacaktır- Değişim Yöneticileri oldukları için hemen toparlanıp ayağa kalkabileceklerdir.

Ümitlendirici durumsa tarihte daha önce hiç olmadığı kadar çok ve giderek artan sayıda bireyin dünyanın her tarafında bu davranış modellerini görüyor ve üzerinde çalışıyor olmasıdır.

■ Yüksek teknoloji

Fidelity şirketini yöneten Bruce Johnson, sermayesinde ardı ardına on iki yıl boyunca yüzde 10 yıllık artışa ulaşmıştı. Bunu nasıl yaptı? Herkes panik içindeyken o alanında uzman 30 danışmanı ofisine çağırdı. Son piyasa bilgileri ışığında ne düşündüklerini özetlemeleri ve nasıl bir harekette bulunmasını tavsiye edebileceklerini söylemeleri için onlara iki dakika süre verdi. Söyledikleri her şeyi ofisindeki büyük tahtanın üzerinde bir Zihin Haritası haline getirdi. Sonra danışmanların hepsini gönderdi ve bu öngörülere kendi bilgi ve becerilerini uyguladı. Onların tüm verilerini, tüm geribildirimlerini birleştirecek ve ondan sonra bir karara varacaktı.

Değişimin hızla değişen dalgalarında dengesini korumasını ve dev nehrin gelecek sefere nerede akacağını öngörmesini sağlayan şey Zihin Haritalarını kullanması olmuştu.

■ Kurumsal hafızanın doğası

İş dünyasında değişimi yönetmenin can alıcı noktası kurumsal hafızadır. Bununla neyi kastediyoruz? Bir kurum, insan bedeninin trilyonlarca minik maddeden oluşması gibi bütünü oluşturan bireylerden meydana gelmiş bir beden gibidir.

İnsan bedeni sürekli bir değişim içinde bulunduğu – her yedi yılda bir tüm moleküllerinin değişmesi noktasına kadar- gerçeğine rağmen hafızasını sürdürebiliyorsa bir kurum da sürekli değişim içindedir. Açıkça ortada olan Kurumsal Hafızanın bilincinde olmamak bir şirket için, değişim zamanlarında pek çok şirketin yaptığı gibi, kıdemli çalışanlarına erken "emekliliği" cazip gösterecek maddi imkânlar sunması anlamına gelir. Çalışanların çok önemli bir bölümü şirketten ayrıldığında ise Kurumsal Hafıza tehlikeye düşer. Şirket çok kısa bir süre içinde Kurumsal Hafızasında, içinde çok önemli bilgilerin bulunduğu tüm veri bankasını kaybettiğini fark eder. Strateji ölümcül olmuştur.

Bu durumda büyük olasılıkla, "yeni" şirketin çalışanları tamamen gereksiz işlemleri tekrar tekrar yapmaya başlayacaklardır. Oysa bu tür tekrarları engellemenin tek yolu eski çalışanlardır. Bir önceki deneyimlerinin sonuçlarını Kurumsal Hafızaya girdikleri için onların zamanında böylesi tekrarlara gerek kalmıyordu. İşe bakın ki kıdemli ve teknik personelini "emekli eden" pek çok şirket bir süre sonra Kurumsal Hafızasını tekrar canlandırmak için onları "danışman" sıfatıyla geri almak zorunda kalıyor. Üstelik şirket çalışanıyken aldıkları maaşların kat kat üzerinde yüksek ücretlerle! Aynı prensip, çalışanların genellikle beynin gliyal hücreleri gibi hareket ettikleri orta ve idari kademelerde de uygulanıyor. (Gliyal hücreler: Geleneksel nöronları yerlerinde tutan ve işlemelerini sağlayan beyin hücreleri)

Şirketlerde ve devlet kurumlarının, aynen büyük değişim dönemlerinde bireylerin hafızalarının birer istikrar unsuru olması gibi Kurumsal Hafızanın da değişim dönemlerinde bir dengeleyici olduğunu anlamaları çok büyük önem taşır. Şirketlerin zaman içinde bilgilerini korumak için şirket içinde birtakım yöntemler ve aynı zamanda şirketin tüm çalışanlarının tüm bu bilgilere ulaşabilecekleri sistemler geliştirmeleri gerekmektedir. "Bilgi Yönetimi" gerçekte tam da bunun için kullanılmalıdır.

Bilgi Yönetimi Kurumsal Hafızanın yönetimi ve bu hafızadaki bilgilerin hızlanan değişim problemlerini karşılamak için kullanılmasıdır.

Kurumsal hafızaya ne kadar katkıda bulunduğunuzun bilincinde misiniz? Eğer kuruluşunuzda belirgin bir personel eksilmesi varsa her düzeydeki akıl ve kurumsal hafızanın akıp gitmesini engelleyecek ne gibi adımlar atılıyor? Yeni şirket beyninin oluşturulması için gereken özelliklerin çalışanlarınızın bireyler olarak birlikte geliştirdiğinden emin olmak için ne gibi adımlar atılıyor?

Beyninizi ve kurumsal beyninizi ne kadar formda ve tetikte tutarsanız değişimi öngörme, ona uyma, hayatta kalma ve başarma şansınız o kadar fazla demektir.

■ Sezgi ve değişim

İşyerinin "büyük resmi"nin önemli bir parçası sezgi biçimindeki bilgidir. Bazı insanların sezgili bazılarınınsa mantıklı olduğuna ve bu ikisinin asla buluşamayacağına dair yanlış bir inanış vardır. Aslında sezgi, olağanüstü duyularımızın trilyonlarca bilgi parçacığını işlemden geçirip dev bir olasılık hesabı yaparak ürettiği bedensel bir tepki, bir süper-mantık olarak düşünülebilir. İş dünyasının George Soros ve Peter Drucker gibi guruları, sezgilerin gücüne büyük saygı duyar ve sezgilerin kendi işlerindeki başarılara yaptığı katkıları takdir ederler.

Sezgiler gerçekte nasıl çalışır? İnsanların çoğunu tanıdığınız ve sevdiğiniz bir sosyal ortama girdiğinizi düşünün. Tehlike ve keyif düzeylerini değerlendirmek için etrafınıza bakınırken olasılık hesabı şöyle olabilir:

- Daha önce içinde bulunduğunuz benzer ortamlara nazaran bu ortamda hayatta kalma olasılığınız: yüzde 99.9
- Bu ortamdan keyif alma olasılığınız: yüzde 100

O zaman bedensel bir haz tepkisi verir, ortamı kabullenir ve sezgisel hesaplamanız *sonucunda olaya karşı tepkinizi değiştirirsiniz.*

Benzer şekilde düşmanca bir toplantıya girdiğinizde ve duyularınız tüm bilgileri aldığında – odanın kokusu, insanların hareketleri, bakışları, ışık düzeni, ortamın fiziksel görünüşü ve niteliği- beyniniz tüm bu parçacıkları *süper bütünsel bir dizilim içinde birleştirir. Ve yine bir olasılık* hesabı çıkarır. Bu çıkarımın olasılık hesabı ise şöyle olabilir:

- Hayatta kalma olasılığı: yüzde 26.34
- Keyif alma olasılığı: yüzde 0.1!

İçeri giren her değişen bilgiye olduğu gibi bedeniniz bu olasılık çıktısına da hemen tepki verir. Sezgisel beyin bilginizin makbuzuna "keyif" veya "acı" – çekici veya itici- olarak kaydedilir. Bedeninizin düşüncelerinizdeki bir paradigma kaymasının sonucu olarak aldığı, değişmiş veriye tepkisi içgüdüsel olacaktır. Eğer bu paradigma kayması aniden meydana gelmişse beyniniz "Hemen burayı terk et!" talimatı verecek, eğer orta vadeli bir kayma söz konusu ise sizi "kalmak ilginç olabilir"e yönlendirecektir.

Bu tepkiyi tarif etmenin başka bir yolu da onu Süper Süper Mantık olarak tanımlamaktır. Beynin bedeni bir ölüm-kalım durumuna yerleştirdiği bu tepki aslında beyninizin ani değişim durumlarıyla baş edebilme yöntemidir. Bu tepki aynı zamanda iş hayatındaki kökten değişimler karşısında hem kurumsal başarıya hem de kişisel kurtuluşa katkı yaparak önemli bir etki sağlar.

■ Değişimle yüzleşmek

Eğer profesyonel bir çalışansanız hayatınızın gidişatı ne olursa olsun göreviniz yüzünden gündelik hayatta sizi etkileyen sayısız değişimin fazlasıyla farkındasınızdır. Belki de hayatımızın tüm alanları içerisinde hayallerimizi ve ilerlememizi engelleyecek, inisiyatif almaktan çok talimat alacağımız duygusunu en çok yaşatan çalışma hayatımızdır.

Zihin Haritaları ve sizin Zihin Haritası Günlüğünüz değişim seçeneklerinizi gözden geçirmek için yaygın şekilde kullanılabilir. Örneğin terfi alacaksanız veya almak istiyorsanız kişisel bir Zihin Haritası yaratın.

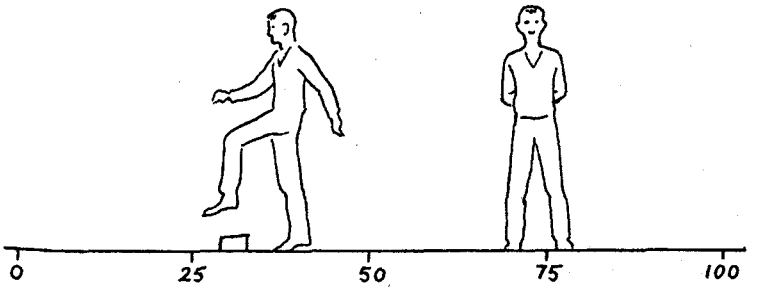
Bir şeyi istiyorsanız Zihin Haritasını çıkarın ve sonra olmasını sağlayın.

Eğer olmamasını tercih ettiğiniz bir şey olduysa onun da Zihin Haritasını çıkarın ve sonra yeni bir hedefe doğru değişmek için TEFCAS'ı kullanın.

Her seferinde aynı prosedürü uygulayın. Tek bir evrensel teknoloji vardır: Zihin Haritaları ile birleşmiş TEFCAS. Zihin Haritalarını içinde bulunduğunuz durum her neyse onunla baş etmek için TEFCAS'ın her safhasında kullanın.

Zihin Haritalarınıza dönecek olursak, değiştirmeyi BAŞARABİLECEĞİNİZ ve BAŞARAMAYACAĞINIZ şeyleri tanımlayın. Uygun şartlarda her şeyin mümkün olduğunu, bu yüzden de YAPAMAYACAKLARINIZIN biraz yaratıcı düşünceyle YAPABİLECEKLERİNİZE dönüşebileceğinizi aklınızdan çıkarmayın.

İlk olarak .... Sayfada gördüğümüz aşağıdaki değişim çizgisine bakarak değiştirebileceğiniz yüzdeye odaklanın ve bunu olumsuz kısmı etkilemek için kullanın.



Kendinizi ölçeğin negatif kısmının karmaşasına yerleştirin. Durumun ne kadar kötü olduğunu ve bunu size neler hissettirdiğini düşünün.

- Duruşunuzu
- Tavrınızı
- Nefes alışınızı
- Davranışınızı
- İletişiminizi

Not edin.

Ruh halinizi etkileyen faktörlerin kaç tanesi olumlu?

Şimdi ruh halinizi ve tavrınızı dönüştürebilmek için beyninizi kullanın. Çizginin negatif tarafından pozitif tarafına geçtiğinizi hayal edin.

- Duruşunuzu
- Tavrınızı
- Nefes alışınızı
- Davranışınızı
- İletişiminizi

Not edin.

Büyük olasılıkla kendinizi daha pozitif hissedeceksiniz. Başka hiçbir değişiklik yapmasanız bile beyninizdeki bağlantıları etkilemeye çoktan başladınız bile.

Artık Seçim pozisyonunda olmanın ne kadar büyük bir fark yarattığını görebilir ve durumunuzu seçmek için elinizde olanak olduğunu bilebilirsiniz. İyi durumun yüzdesine odaklanan ama kalan yüzde durumun berbat olduğu ve değişmesi gerektiği konusunda fevkalade gerçekçi olmaya devam eden inisyatif sahibi bir kişilik geliştirme seçeneğiniz var.

■ İşten çıkarılmayı kucaklamak

Kuşkusuz 21. yüzyılda çalışanların tek büyük kaygısı iş güvenliği. Şirket evlilikleri ve devralmalar olağan hale geldiğinden beri bir işin hayat boyu süreceğinin hiçbir garantisi kalmadı. Bunu bilmek ve bunun için endişelenmek bazı insanlarda yaratıcılığı ve dinamizmi kısıtlayabilir. Oysa işten çıkarılmak, modern dünyanın, olumlu karşılanabilecek ve kucaklanabilecek bir gerçekliği. İnsanlar işten çıkarılmaktan bahsederken sürekli olarak "tehdit" kelimesini kullanıyorlar; işten çıkarılma tehdidi... Oysa bu bir tehdit olabileceği gibi pek çok insan için bir lütuf da olabilir

–hayattaki hedefleri tekrar düşünmek ve rüyaları gerçeğe dönüştürmek için plan yapma bahanesi yaratabilir.

Sayfa 77'ye tekrar bakıp kayıp ve üzüntüler hakkındaki kısmı bir daha okuyun. Bu iki duygu işten çıkarılan insanlarda çok sık görülür, özellikle de yaşam dengeleri işlemez durumdaysa ve profesyonel görevleri karakterlerine hâkim olmaya başlamışsa...

■ Değişim içinde hareket etmek

Karin uzun yıllardır bir satış şirketinin yeni iş geliştirme bölümünde çalışıyordu. Bekârdı ve zengin bir sosyal hayatı vardı. Ancak eşi ve çocukları olmadığı için tüm ağırlığını işine vermişti. 45 yaşına geldiğinde o ve satış departmanından bir çalışanın işlerine son verildi. Bu ona çok ağır geldi. Arkadaşları içine kapanmasından ve olumsuz davranışlarından endişe etmeye başladılar. Ama o zaman içinde Değişim Yaratıcılarının ve çok sayıda Zihin Haritalarının da yardımıyla kozasından çıkmaya başladı. Şükretmesi gereken çok şeye sahip olduğunu fark etti: kredilerini ödeyebilecek veya yeni bir eğitim alacak yeteri kadar parası, çalışma yaşamında hiç olmadığı kadar boş vakti ve geri gelen sağlığı vardı.

Kendi işini kurma konusunda bilgi sahibi olmak için bir eğitim kursuna yazıldı. Giderlerini paylaşacak bir ev arkadaşı buldu ve tüple dalış yapmayı öğrenmek için Kızıl Deniz'e tatile gitti. Altı ay sonra eski meslektaşları kıskançlık içinde, aynı şeyleri yapmaları için kendilerine fırsat verilmediğinden yakınmaya başlamışlardı bile...

Eğer değişimi iyi yönetiyorsanız, hazırlıksız birini gafil avlayacak büyük bir değişim dalgası ile karşılaştığınızda bile dengenizi kolaylıkla yeniden kazanabilirsiniz. Aerodinamik ve güçlü bir geminin kaptanı gibi olursunuz. Kaldırma kuvveti, geminin yüzmesine ve en vahşi fırtınalarda bile dengesini korumasına yardım edecektir çünkü bir yöntemler dizisi, üzerine bir de enerjisi vardır. Ve çünkü kaptanı dalgaların önünde gitmek

için beynini ve becerisini kullanır. Değişimle yüzleşen bir birey olarak her şeyi birdenbire değiştirmezsiniz, dengeleyerek değiştirirsiniz: bedeniniz bu değişim içinde sabittir, beslenme gereksiniminiz sabittir, arkadaşlarınız düzenli ve ilerlemektedirler, öğrendikleriniz giderek artarken öğrenme kapasiteniz sabittir, Zihin Haritası dengeleyiciniz yerinde durmaktadır ama hayatınızın bazı dalları neye karar verdiğinize bağlı olarak biraz yer değiştirmiştir. Yaşamınız boyunca her zaman öğrenen, değişimi daima kabullenen ve kucaklayan bir öğrenci olarak kalacaksınız.

■ Kendi işinizi kurmak

Birkaç yıl deneyimi olan çalışanların çoğu çalışma hayatlarının bir noktasında kendi işlerini kurmayı düşünürler. Siz de birçok iyi fikri olan ve kendi işini kurmayı isteyen ama maddi olarak altından kalkamayacağınızı düşünerek endişelenenlerden misiniz?

Yapıcı bir yöntemle değişimin üstesinden gelmede en sık rastlanan güçlük başarısızlık korkusudur. Tehlike, sizin kendinizi "başarısızlığa ayarlamış" olmanızdan doğan korkuya dayanır; özellikle de daha önceden başınızdan bir şekilde bir iş başarısızlığı geçmiş olanlar "tarihin tekerrür edeceğinden" korkarlar. Bu nasıl olur? Bu, katı düşüncelerle ve planlama eksikliğiyle ilgilidir.

- Kaskatı, ütopik ve mükemmeliyetçi bir Vizyona sahip olmak. Bilinçli ya da bilinçsiz olarak, tasarladığınız hedefin gerçekçi olmadığına, bu yüzden de başarmanın mümkün olmadığına hatta başarmak için işe girişmeye bile değmeyeceğine karar vermiş olabilirsiniz.
- İş değişim yolculuğunuza körlemesine ve elinizde net bir eylem planı olmadan girişmek. Endişelenmenize gerek olmadığını çünkü yol boyunca her şeyin "tastamam" olacağını farz edebilirsiniz.

Bu tür durumlarda pek çok insan hayal kırıklığına uğrar çünkü gerçekler "değişim rüyasına" uymaz. Bunun kolay bir yolu vardır: değişim rüyanızın gerçekçi olduğundan emin olun ve onu planlarken herhangi bir eski askerin yapacağı gibi, iyi ve kötü tüm acil durumlar için hazırlıklı bulunun. Kendinizi hem başarılara hem aksiliklere karşı hazırladıysanız ikisinden biri karşınıza çıktığında duygusal olarak da zihinsel olarak da hazır olursunuz. Artık bir Değişim yöneticisi olduğunuza göre her türden değişimi yönetebilirsiniz. Eğer Vizyonunuz kendi işinizi kurmak ve yönetmekse aynı özenli süreci hayatınızdaki diğer her değişim için de kullanabilirsiniz.

- Değişim yapmak istediğiniz alanı araştırın.
- Geliştirmek istediğiniz fikri bulun ve onu girişimci bir maceraya dönüştürün.
- Olabilecek en iyi iş planını yaratın ve tek kuruş yatırım yapmadan evvel Değişim Üstadlarınızdan olabilecek en iyi geribildirimi alın.
- Etrafınıza en uygun ekibi toplayın.
- Girişiminize onları da dahil edin, kısa-orta-uzun vadeli hedeflerinizi bir Zihin Haritası ile onlarla paylaşın.
- Eğer işveren olacaksanız elemanlarınızın her birini, kendi hedeflerinin Zihin Haritasını yapmaları için yüreklendirin. Değişimleri süreli kılmak için bilinçli bir TEFCAS prosedürünü teşvik edin.

Eğer işinizin geleceği için Zihin Haritaları yapmaya devam ederseniz, rehberiniz başarı olursa, yeni bilgilerinizin tümünü birleştirirken değişimi başarıyla gözlemleyebilirseniz kendi alanınızdaki yol göstericilerden biri olmanız için her şartı yerine getirmişsiniz demektir.

BÜYÜK düşünmeyi seçin
KÜÇÜK düşünmekten daha az çaba gerektirir.

Andrew Carnegie'yi, Watson'u, Edison'u, herhangi bir işin öncüsünü düşünün. Yaptıklarının, değişimi yönetmenin tüm prensiplerine uymak, özellikle de hatalarından ders çıkarmak olduğunu göreceksiniz. Eğer orijinal Vizyonlarına bir göz atacak olursanız bunların her zaman kitlesel vizyonlar olduğunu göreceksiniz. Thomas Edison gezegenin ışığını geceleri değiştirmek istiyordu; Henry Ford, tüm aile bireylerinin birbirlerini görmek amacıyla ABD'nin uzayıp giden engin düzlüklerinde seyahat edebilmeleri için bir değişim istiyordu; Andrew Carnegie çelik ve petrol endüstrilerinin yürütülme ve yönetilme biçimlerini değiştirmek istiyordu. Tüm bu hikâyeler olağanüstü ve ilham verici.

■ Andrew Carnegie

Dünyanın ileri gelen zenginlerinden sanayici ve işadamı Andrew Carnegie, bir Değişim Yaratıcısına mükemmel bir örnekti. Hayata başladığında hiçbir şeyi yoktu ve İskoçya'daki gençlik yıllarında müthiş bir öğrenci de değildi. Hayata o kadar eksiden başlamıştı ki hayatını değiştirmek için beynini ve hayal gücünü kullanmaya karar verdi. Ve aynen de bunu yaptı. İskoçya'dan ayrılıp o zamanlar fırsatlar ülkesi olarak bilinen Amerika'ya gitti. Beynini, düşüncelerini ve Meta-Pozitif Düşünce uygulamalarını kullanarak kendini çok kısa sürede dönüştürdü. Dünyanın uzak ara en zengin insanı olmayı düşünerek petrol ve çelik endüstrileri aracılığıyla büyük bir servet yaptı. Carnegie bilhassa ilginç biriydi çünkü ticari başarısının zirvesine ulaştığında dünyaya şöyle bir baktı ve küresel anlamda neyin eksik olduğunu fark etti. Bunlar, sosyal ve ekonomik anlamda daha zayıf durumda olan insanların hayatlarını değiştirebilecek eğitsel ve kültürel kuruluşlardı. Hayırseverliği onu, kütüphanelere, müzelere, sanat galerilerine, kültürel vakıflara ve sanata, kültüre, eğitime ve bilime adanmış her binaya yoğun şekilde yatırımlar yapmaya itti. Halen dünya kültürüne son 1000 yılda en çok katkı yapan ve kendini fark etme ve geliştirme yoluyla olumlu değişim yaratan bir kişi olarak biliniyor.

■ Tek gecede başarının ardındaki sır

Ne kadar çok egzersiz yaparsam o kadar "şanslı" oluyorum.
Gary Player

Kendi işinizin sahibi olma kavramı çerçevesinde "tek gecede başarı"kavramını da düşünmek gerekir. Daha önceleri adı duyulmamış bir firma uluslararası pazarda yeni bir fikirle patlarsa ve Pazar da kavramın değerini kabul ederse bu Başarı olarak adlandırılır. Daha önceden şirketin veya ürünün farkında bile olmayan gözlemciler "Ne kadar şanslı" veya "Filanca tek gecede başarıya kavuştu" gibi yorumlar yapmak için sıraya girerler. Oysa şansın bununla hiçbir ilgisi yoktur. Tek gecede başarı? Böyle bir şey olmadığını anlamak çok önemlidir. "Tek gecede başarı" bir hülyadır.

Üzerinde çalıştığım her vakada gördüm ki "tek gecede başarı" bireyin azminden kaynaklanıyor: onlarca yıllık kan, ter ve gözyaşı, tekrar tekrar denemelerin sonucu olarak TEFCAS modelini kullanma, Kontrol, kontrol, Geribildirimi Kontrol, ve Düzeltme, hatalardan ders çıkarma ve vizyonun devamı için yeniden odaklanma.

İyi haber şu ki her birimiz TEFCAS'ta ısrarcı olma kapasitesine sahibiz – ve bu yüzden her birimiz işimizde gerçek Başarıya ulaşma kapasitesine de sahibiz.

Hayat işi

Modern toplumlarda işle hayatı birbirinden ayırmak gibi genel bir eğilim var. İşimizi, üzerinde çok az kontrolümüzün olduğu soyut bir dünya olarak düşünmeye yatkınız. Oysa kişisel dünyamızı daha sıcak, dünyayı kucaklayan, üzerinde hatırı sayılır kontrolümüzün olduğu bir yer olarak görüyoruz. Ancak gerçek şu ki iş hayatın canlı bir parçasıdır; pek çok açıdan günlük hayatlarımızın tüm diğer yönlerinin küçük bir evreni olarak da görülebilir.

Günlük hayatlarımızda planlar, yaratır, hatırlar, başka insanlarla ilişkiye girer, kutlar, öfkelenir, kafa karışıklığı yaşar, kendimizi kaybeder, günlük rutinlerimizi yerine getirir, bu rutinleri değiştirir, hayal kırıklığına uğrar veya etkileniriz.

İş hayatlarımızda da bunları yaşarız. İşyerinizde/işinizde daha etkili bir değişim meydana getirebilmek için daha önce düşünmüş olabileceğinizden daha fazla yönettiğinizi sürekli aklınızda tutun.

İçinde çalıştığınız ekipten keyif alın ve kendi lehinize değişmeleri için onlara yardım edin: ihtiyaç duyduğunuzda başa geçin, ihtiyaç duyduğunuzda izleyin; iş ve çalışma hayatınızı planlamaya ve dengelemeye yardımcı olmaları için Zihin Haritaları kullanın, başarısızlıklarınızdan da keyif alın, onlardan ders çıkarın ve onları gelecek başarılarınızın temeli yapın; Bir İş Değişim Günlüğü yaratın ve onu arkadaşınız, dengeleyiciniz ve rehberiniz olarak kullanın.

Nihai iş yöneticinizin – beyninizin- mutlak yöneticisi olduğunuzu her zaman hatırlayın!

En yakın insanlar arasında bile sonsuz mesafeler bulunduğu gerçeği bir kez kabul edildikten sonra, insanlar ötekini tüm gökyüzünün önünde görebilmeyi olanaklı kılan bu mesafeyi sevebilmeyi başarırlarsa, yanyana yaşamak harikulade bir deneyim haline gelebilir.

Rainer Maria Rilke

12. Bölüm

İlişkilerin değişken doğası

- ❑ Arkadaşlarınızla, ailenizle, meslektaşlarınızla ve diğerleriyle ilişkileriniz
- ❑ Beyninizle ilişkiniz
- ❑ Aşık olmayı seçmek
- ❑ Uzun vadeli etki için enerjileri birleştirmek

"İlişki" kelimesi genellikle "aşk maceraları"nı çağrıştıran bir kelimedir ancak konuştuğumuz , birlikte çalıştığımız, dostça davrandığımız veya alakadar olduğumuz herkesle bir ilişki kurarız. Bu ilişkilerde oynadığımız role göre farklı işlevler üstleniriz. Ancak gözden kaçırılmaması gereken en önemli gerçek her ilişkimizin özünde gerçek kendimizle kurduğumuz ilişkinin olmasıdır.

■ Kendinizle ilişkiniz

Bir açıdan kimse sizi kendinizden iyi tanıyamaz, daha ilham verici başka bir açıdan da siz mevcut potansiyelinin yüzde birinden de azını kullanan henüz keşfedilmemiş tam bir dehasınız. Şu andaki kendinizden tatmin olmamak için nedenleriniz varsa, şu anda elde ettiklerinizden daha fazlasına ulaşabileceğinizi biliyorsanız o zaman kendinizi gerçekten olduğunuz, olmayı istediğiniz kişiye dönüştürebilmek için elinizde bir çok fırsat var demektir.

Kendinize olan ilişkiniz bir şekilde olumsuzsa daha ileri gitmeden evvel onu düzeltmeye başlamanız gerekir. Esas kendinizi tanıma ve kabul etme seçeneğiniz var, yaşıyor olmanızı kutlama ve hırslarınızı fark etme, bedeninize, beyninize, fiziksel, zihinsel ve ruhsal enerjilerinize iyi bakma seçeneğiniz var.

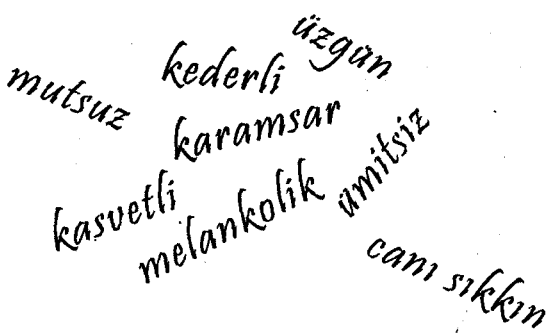
■ Duyguları anlamak

Bütün değişimlerin kalbinde, duygusal tepkiler vermenize neden olan düşünceleriniz yatar. Gerçekten zihinlerimizin efendisi olduğumuz halde duygularımızı her zaman kontrol altında tutamayabiliriz. Duygusal tepkilerimizdeki değişiklikler diğerlerinden daha hızlı, daha ustaca ve daha aşırı olabilir. Bu nedenle bu kitabın tümü, duygusal düşünce patikalarını incelemek ve olumlu bir biçimde yöneltmek üzerine kurulmuştur.

Duygularınız hislerinizi motive eden sürücülerdir; sizi değişimlere ve hedeflerinize doğru (veya bazen onlardan uzağa) çeken enerjidir. Hisler, tüm eylemlerimizi şekillendirdikleri için hayati önemdedirler.

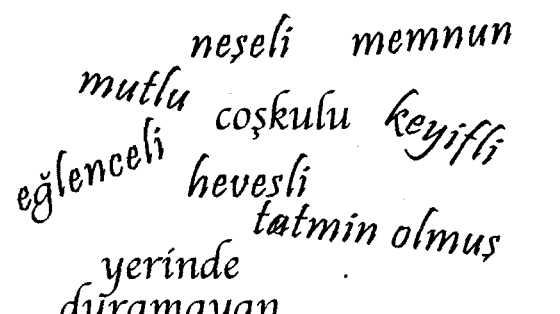
Duygular kendi kendine konuşmayla körüklenirler. Eğer kendinizle sürekli olarak olumsuz şekilde konuşuyorsanız kendinize inancınızı kesip atıyor, enerjinizi kurutuyor ve negatif enerjinizi zaman içinde arttırıp güçlendiriyorsunuz. Negatif enerji son derece yıkıcıdır; tahripkârdır, yok eder ve durmaksızın kırıp döker.

Negatif Düşünceyi çevreleyen kelimelere bir bakın. Hepsi duygusal kelimelerdir:



Bunları okurken ruh halinizin çöktüğünü hissediyor musunuz?

Eğer kendi kendinizle pozitif şekilde konuşuyorsanız tam tersine Pozitif enerji geliştirirsiniz. Pozitif enerji ise sizi önüne katıp ilerletecek, bütünleştirecek, inşa edecek ve yaratacaktır. Pozitif Düşünceyi çevreleyen kelimeler de duygusal kelimelerdir.



Bunları düşünürken ruh halinizin yükseldiğini hissediyor musunuz?

Tutumunuz pozitif, yüreklendirici ve iyimserse, duygularınız da, negatif, alaycı ve karamsar olduğunuzda yaşayacağınızın tam tersi olacaktır. Duygularınız düşüncelerinizin ürünüdür. Düşüncelerinizin işlevi ve bir olaya karşı tutumunuzdur. Hissedebilme kabiliyeti doğuştan gelir ancak sahip olduğunuz hisler bir tercih sorunudur.

Önemli bir futbol maçının sonunda eşit yorgunluktaki iki takımla ilgili o klasik örneği hatırlayın. Kazanan taraf sevinçten coşmuş, mutlu ve enerjiktir ve sahanın etrafında zafer turları atarken görülebilir. Kaybeden tarafsa yorgunluğun verdiği acıyla iki büklüm olmuş veya yerlerde kıvranmaktadır; beden dili ile bedbin, kederli ve yenik olduğunu anlatır.

İşin can alıcı noktası şudur: Her iki takım da kesinlikle eşit bir zaman dilimi boyunca, aynı sahada, aynı seyirci önünde, aynı hava şartlarında oynamıştır. Aralarındaki tek fark birinin diğerinden daha büyük bir gayretle oynamasıdır – bu açıktır- çünkü kazanmıştır. Buna rağmen oyunda daha fazla enerji sarfeden takım oyunun sonunda daha enerjiktir. Daha az enerji sarfeden takımsa daha az enerjiktir. Neden?

Bu tamamen galibiyet ve mağlubiyete yönelik zihinsel tutumdan kaynaklanır. Oyunun sonunda "kaybeden" bir Değişim Düşünürü olayı coşku ile karşılayacak, bilgi deneyimine yoğunlaşır, gelecek maçta ve ligde başarı kazanma vizyonunu beklemeye başlar. Yenilgi sırasında Meta-Pozitif bir tutum gelecekteki başarıları besler çünkü düşünceler başarı odaklı hale gelmiştir.

Bir şeyi pozitif ya da negatif düşünmeyi seçmeniz tutumunuza, motivasyonunuza ve duygusal durumunuza bağlıdır. Düşünme biçiminiz, takınmayı seçtiğiniz tutum ve hissettikleriniz yakından bağlantılıdır; aynen endokrin sisteminizle dolaşım sisteminizin işlevlerinin ve etkilerinin bağlantılı olduğu gibi.

Uçlardaki değişim dönemlerinde duygularınızın dalgalarında, sellerinde ve girdaplarında sürüklenmek çok çekici gelebilir. Değişim mey-

dana getirirken, duygularınızı Meta-Pozitif Duygular haline getirebileceğinizi anlamanız ve Meta-Pozitif Duyguları yarattığınız ve beslediğiniz zaman kendinize – kendi uzay geminizi fırlatmanıza ve daimi yörüngesinde ilerletmenize olanak sağlayan- bir ateş, enerji ve dinamik bir güç sağladığınızı fark etmeniz şarttır.

■ Beyninizle ilişkiniz

İlişkilerde yaşanan işlevsizliğin, zayıflığının ve üzüntülerin kaynağında kendi yeteneklerini ve potansiyelini hisseden ama önüne yeterince iyi olmadığına ve başarıya layık olmadığına dair "kanıtlar" sunulmuş bir beyin vardır.

Bu kanıtlar genellikle okullarda, yapılan sınavlar sonucunda sizin akıllı, parlak, yaratıcı veya zeki olmadığınızı ve bu yüzden de varlığınızı sürdürme bakımından ciddi risk altında olduğunuzu söyleyen "tarafsız" test sonuçları olarak sunulur. Son derece yetenekli genç beyin bunu kolayca özümser ve derinlemesine kavrar. Bu bilgi, beyinle bireyin arasındaki birincil ilişkiyi besler. Bu mesaj ikincil düzeyde de bireyle toplum ve onun eğitimi arasındaki ilişkiyi etkiler.

Çocuk kendisine dışarıdan verilen bu bilginin temeli üzerine kendisiyle ilgili, sonradan "gerçek" bir kişi haline gelen bir imaj yaratır. Bunun kendisini suçluluk duygusu veya bastırılmış üzüntü ile göstermesinin nedeni beynin kendisine atfedilen olumsuz imajı kabul etmemesi ve bu imajla savaşmak ya da aile konumu içinde kendini savunmak için su yüzüne çıkmasıdır. İşte toplumdaki veya bir ilişkideki bozulmaların veya aksamaların nedeni de bu savaştır.

Bu durumdaki birini motive etmeye çalışmak zarar verici olabilir çünkü eğer siz sürekli olarak tam tersi şekilde bilgilendirilen bu çocuğa "Sen YAPABİLİRSİN" ya da "Sen İYİSİN" demeye başlarsanız, mesaj çarpıtılır ve insanlar "Sen YAPABİLİRSİN" dediklerinde beyin bunu

"Sen YAPAMAZSIN" olarak anlar. Böyle bir bireyin sizinle olan ilişkisinde değişim meydana getirmenin tek yolu ilk olarak onun kendine yaklaşımını kabul etmektir.

Yakın bir zamanda altı ay süresince bir grup ilkokul öğrencisiyle çalıştım. Bu çocuklar yaşlarından beklenen performansı gösteremiyorlardı ve kesinlikle kendilerine ait olumsuz imajları vardı. Bu çalışma ve onun ilginç ve olumlu sonuçları BBC'de "Dehanın Peşinde" adlı bir belgesele konu oldu. Onlarla çalışmaya başladığımda çocuklar okuldan ihraç edilme tehdidiyle karşı karşıyaydılar.

Onlarla geçirdiğim ilk gün, çocuklara öğrenme konusunda ne gibi sorunlar yaşadıklarını sordum. Bana bir liste dolusu olumsuzlukla cevap verdiler: "Hafızam zayıf", "Okulda hiç iyi değilim", "Dikkatimi toplayamıyorum". Kendileri hakkındaki olumsuz imajlarını ve bir anlamda değişeceklerini düşünmedikleri gerçeğini doğruladılar.

Onlara her birinin ilerleme kaydedeceğine inandığımı söyledim ve onlara, eğer bunu kanıtlarsam değişmeyi deneyip denemeyeceklerini sordum. Hiç firesiz kabul ettiler.

Eğer birinin güven sorunu varsa her şeyden önce ona karşı çıkmamak gerekir, böylelikle neler yaşadıklarını anlayan biri olduğunuzu bilirler. İşe önce uyuşma sağlayarak başlarsınız. Başlama noktasını herkes anlar.

İkinci evre, nasıl çalıştıkları, nasıl düşündükleri, nasıl faaliyette bulundukları ile ilgili tarafsız bilgi bulmaya çalışmaktır. Ben çocuklara testler verdim. Bellek testlerinde berbattılar, yaratıcılık testlerinde berbattılar ve bu ilk testlerin sonuçları onların kendileri hakkındaki izlenimlerini doğrular nitelikteydi. Beklenenin altında performans gösterdiklerine ve ortalama yetenek düzeyinin altında olduklarına inanıyorlardı. Buna cevap olarak onlara "Hadi beynin nasıl işlediğine ve beyinlerinizin yeterince verimli çalışıp çalışmadığına bir bakalım" dedim.

Bir sonraki adım onlara Zihin Haritaları yapmayı, hafızanın fonksiyonlarını geliştirmek için anımsatıcı teknikler kullanmayı, beyinlerinin nasıl

çalıştığını öğretmek ve Değişim Üstadları – yani kadın ve erkek kahramanlar - vermekti. Sonra beynin fonksiyonları ile orantılı bir yöntemle çalışmak ve çocukların hepsinin akademik ve sosyal performans, yaratıcılık ve hafıza gibi değiştirebileceklerine asla inanmadıkları durumlarını değiştirmeyi Denemek için Dönüşüm Gereçlerini uygulamaları konusunda anlaşmaya vardık.

Teknikleri iyice öğrendiklerinden emin olduktan sonra daha önce yaptıkları testleri tekrarladık. Her çocuk kendisinde bir ilerleme olduğunu gördü; kendilerine ait izlenimleri gelişen performansları ile yalanlanmıştı. Sonuçlar zihinlerinde soru işaretleri yarattı ve bu soru işaretleri olumlu ve dönüşümsel şüphelerdi. Olduklarını düşündükleri veya kendilerine söylenen kişi olduklarından aniden şüphelenmeye başladılar. Kendilerini geliştirme hayallerinin büyük ihtimalle ulaşılabilir bir gerçeklik olduğunu gördüler.

Çocuklarla güldüğünüz, onlara kendilerini umursadığınızı gösterdiğiniz, değişimleri için gereçler ve sözler verdiğiniz zaman kendilerinde değişim yaratabiliyorlar. Hem de ani değişimler, "her şeyin her şeyle bağlantılı olduğu" yönünde dönüşecek değişimler yaratıyorlar. Her çocuğun davranışı değişti, sağlıkları değişti, bağışıklık sistemleri değişti. Zaman içinde arkadaşlıkları da anlayışları da yaşama bakışları da değişecek. Daha şimdiden her çocuğun kişisel Vizyonu dönüştü ve daha büyüdü.

Çocuğun bu süreçte öğretmeniyle ilişkisi prensipte bir çocuğun annesiyle veya bir arkadaşın arkadaşla ilişkisine benziyor. İnsanın:

- Bireye söz vermesi
- Onlarla değişim arzusu üzerinde mutabakata varması
- Değişim olasılığını görebilmeleri için onlara yardım etmesi
- Kendileri hakkındaki izlenimlerini değiştirmekle işe başlaması
- Onlara her türden dönüşüm gereçleri sağlayarak yardım etmesi

- Zaman içinde onlara vaatlerde bulunması, hayatlarının dönüşüm süreci boyunca onların dostu, koçu, yoldaşı olması gerekiyor.

■ Başkalarıyla olan ilişkiniz

İlişkiler yaşamın olmazsa olmazıdırlar. Birbirimize karşılıklı olarak bağımlı ve bağımsız yollarla bağlanırız. Hayatın tümünün sürekli bir değişim içinde olması gibi insanlar arasındaki ilişkiler de sürekli olarak değişir. Bu kitabın başka yerlerinde de organik varlıklar olarak hepimizin değişimin ortasında istikrar sağlamak için, iç dengelerimiz için sürekli uğraştığımızı, değişimin tek değişmez olduğu gerçeğini inceledik, diğer insanlarla ilişki içinde olma arayışımız başka hiçbir yerde bu kadar görünür değildir.

İlişkileri değiştirme sanatı büyük ölçüde bizim sosyal zekâmızı bileme kabiliyetimize dayanır. Çevremizdeki değişikliklere ne kadar esnek olursak durum ne olursa olsun yeni deneyimlere o kadar açık, diğerleri ile birlikte olduğumuzda o kadar rahat oluruz. Tüm bedenimizi ve beynimizi başkalarıyla iletişim kurmak için kullanmayı öğrenebiliriz.

İşte birkaç işaret:

İlk izlenimler İletişimimizin çoğu beden dili vasıtasıyladır ve hepimizin bildiği gibi ilk izlenimler önemlidir. O zaman gülümseyin!

Aktif dinleme Kulaklarınızı ve beyninizi kullanmanız sizin empatik ve tamamıyla kendinizi vererek iletişim kurmanızı sağlar. Tek bir ağzınız ama iki kulağınız var! Eğer kulaklarımızı ağzımızı kullandığımızın iki katı kullanırsak anlama ve öğrenme yetilerimiz milyonlarca kat artar. Beyniniz, ağzınızın konuşabildiğinin dört katı hızla düşünebilir, o yüzden ne kadar çok dinlerseniz o kadar fazla düşünmeniz gerekir.

Bireysellik Kişiliğinizle uyumlu, eşsiz biçimde ışıldamanız kişisel, profesyonel ve sosyal başarının anahtarıdır.

Kendine güven Meta-Pozitif yolla düşünmeniz kendinize ve başkalarına karşı olan tutumunuzda doğrudan bir etki yaratacaktır.

Kibarlık Başkalarıyla olan ilişkilerinizin doğasını basit ama güçlü bir yöntemle, kibarlık aracılığıyla değiştirebilirsiniz. Başka bir kişinin gereksinimlerini kendinizinkilerin önüne koyduğunuz anda her şeyi değiştirirsiniz. İster birini bir parça beğeniyle ödüllendirmiş, ister birinin sosyal bir durumda işini kolaylaştırmak için zahmete girmiş olun sizin kendiniz hakkındaki duygularınız, onların sizin hakkınızdaki duyguları ve onların başkalarına nasıl tepki verecekleri hakkındaki duyguları derhal değişecektir.

Liderlik Kişisel etkinizin boyutlarını tanımak. Bununla eylemlerinizin, başkalarının gereksinimlerinin ve çevrenizdeki herkese tepkilerinizin ve düşünce biçiminizin sorumluluğunu almaktan bahsediyorum.

Hayatlarımızda olan biten pek çok şeyden kendimizin sorumlu olduğunu ne kadar çok fark edersek ahbaplarımız olan insanlara saygı duymakta, karşılıklı saygıdeğer bir ilişkiye el uzatmakta ve kendimize uygun biçimde kılavuzluk etmekte o kadar başarılı oluruz.

Dünyayı kimse sizin gördüğünüz gibi göremez. Sizin kendinize özel ve başkaları için değerli bir perspektifiniz var. Aynı kuşkusuz herkes için geçerli – ve bunu hatırlamak çok faydalı!

■ İş ilişkileri

"Ne bildiğin değil kimi bildiğin önemli" der atasözü. 21. yüzyılın rekabetçi iş dünyasında, "ne bildiğiniz"in de hayati bir önem taşıdığından emin olabilirsiniz ama atasözünün etkili biçimde ifade etmeye çalıştığı şey ancak nüfuzlu insanların karar mekanizmalarının başında oldukları ve dolayısıyla karar vericilerin de kendilerine benzer insanlarla çalışmaktan hoşlandıklarıdır.

Dolayısıyla iş hayatınızda istediğiniz olumlu değişimi elde edebilmek için birkaç temel sosyal prensibin değeri hakkında fikir sahibi olmak önemlidir:

- İlk izlenimlerin ve son izlenimlerin etkileri ve önemleri konusunda bilinçli olun. Patronunuz ve iş arkadaşlarınız sizi ilk gördükleri ve son gördükleri zamanı hep hatırlayacaklardır. Bu anıların pozitif olmalarını sağlamak için tüm özgünlüğünüzü ve profesyonelliğinizi kullanın.
- Olumlu olun. İyimser ve yapıcı bir tutum geliştirin.
- Beden dilinizi kapalı değil açık tutun – özellikle toplantılarda.
- Duygusal durumunuzu dikkate almaksızın güvenle HAREKET EDİN.
- İlkönce diğer kişiye odaklanın. Başka insanlarla gerçekten ilgilenin.
- Gülümseyin! Bu sizin yaklaşılabilir biri olduğunuzun bilinmesini sağlar. Sizin neler olup bittiğinden bilgilendirildiğiniz anlamına gelir ve hakkınızda olumlu düşünülür.
- İşiniz dışında da bir hayatınız olsun! En son iş projesinden başka konuşacak konularınız olması sizi ilginç bir iş arkadaşı yapacaktır.

Bu prensiplerin dürüst ve samimi olarak uygulanması işyerinizde etkili ilişkiler kurmanıza ve daha geniş bir arenada ilişkiler kurarken hatırlanır olmanıza yol açacaktır. Kişilerarası becerilerinizi geliştirmek ve iyileştirmek sizin her kim ve ne olmak istiyorsanız o olmak için değişmenize olanak sağlayacaktır.

Dostluğun değeri

Eğer bir adam yaşamın içinde ilerlerken yeni tanışıklıklar kurmazsa çok geçmeden kendini yapayalnız bulacaktır. İnsan dostluklarını sürekli olarak iyileştirmeli.

Samuel Johnson

Yaşamın içinde evrim geçirirken pek çok şey yaşayacak ve pek çok yeri ziyaret etme fırsatı bulacaksınız. Açılan her yeni kapıyla daha fazla tanışıklık kuracaksınız: bunların bazıları çocuklar olacak, bazıları akranlarınız kimileri bir önceki kuşaktan olacak, bazıları gelip geçecek diğerleri önemli ve kalıcı olacak. Durumları, kuşakları ne olursa olsun iş bağlamında uygulayacağınız sosyal beceriler arkadaşlarınızın hangi firmada olduklarından çok daha fazla önem taşıyacak.Bu insanlar zor zamanlarınızda size el uzatacak, Olaylar sizin umduğunuzdan farklı geliştiğinde gerçek Geribildirimleriniz ve hedeflerinize ulaşma arayışınızda Denemeye devam etmeniz için sizi yüreklendiren kimselerdir.

Arkadaşlarınız, sizin düşünceleriniz, tutumunuz, kendinize inanç seviyeleriniz ve hayatta başarılara ulaşma olasılıklarınız üzerinde çok büyük etkileri olan Değişim Düşünürleri ve Değişim Yaratıcılarıdırlar. Sizin onların hayatları üzerindeki etkiniz de aynı şekilde güçlüdür.

■ Aile ilişkileri

Bu prensipler aile içi ilişkilere de uyarlanabilir. Aileler çok çeşitli şekil ve biçimlerdedirler ama sizinki hangi biçimde olursa olsun, aile ilişkileriniz doğumunuzdan ölümünüze kadar sabit kalacaktır.

Yetişmemizi etkileyen ve kim olduğumuzu belirleyen etkenlerin başında yaradılışımız ve aldığımız eğitim gelir. Buna verdiğimiz tepkiler ve hayatlarımıza etkileri, ailedeki herkes için farklı olacak ve zaman içinde değişecektir.

■ Aynı aile: farklı perspektif

Çocuklar anne babalarının hep kafalarını karıştırırlar. Onlardan sık sık "Teresa'nın (15 yaşında) ve Mike'ın (12 yaşında) bu kadar farklı biçimde yetiştiklerine inanamıyorum: aynı eğitimi aldılar, ikisine de aynı şekilde davranıldı, aynı okula gittiler..." gibi şeyler duyabilirsiniz.

Ne kadar yakın akraba olursanız olun dünyaya başka bir insan olarak aynı gözle bakmak imkânsızdır. Ailenin her bireyinin farklı bir ilişkiler grubu vardır, her birinin farklı bir aileyle deneyimleri olmuştur. Teresa kendisinden daha küçük bir erkek kardeşi vardır ve ailenin tek kadın üyesidir. Yemek masasının etrafında yüzü görülmeyen tek aile üyesi de odur, ailenin en büyük çocuğu da odur, sınıfında her zaman aynı yere oturan tek kişi de odur. Kendisine ait bir arkadaş grubu ve öğretmenleriyle ilişkileri vardır. Aynı biçimde Mike da kendisinden daha büyük iki kadın akrabasının etkisinde kalan evin içindeki tek genç erkektir. Aynaya baktığı zamanlar dışında yüzünü ve yüz ifadelerini hiç görmeyen tek kişi odur. Kendisinden daha küçük bir erkek kardeşi olmayan tek kişidir. İkisi de "aynı" ailedendirler ama dünyaları tamamen farklıdır; dolayısıyla her birinin farklılıklarına saygı duyulmalıdır ve her birine eşsiz ve değerli bir birey olarak davranılmalıdır.

Her birey eşsizdir: "bilinen kainattaki atomların sayısına eşit düşünceyi içinde barındıran başlı başına bir evren" (New Scientist). Arkadaşlarımız ve ailemiz olarak adlandırdığımız Değişim Düşünürleri ise herhangi bir taşın veya mineralin olduğundan çok daha eşsizdir. Bu eşsiz minerallerden hangi isim ve sıfatlarla bahsettiğimizi bir düşünün. "Kıymetli taşlar", "mücevherler", "değerli", "nadir", "harikulade", "paha biçilmez". Bu yüzden de başka insanlarla ilişkilerimizde, onlara yalnızca düşünebilme yetenekleri ve değişebilme yeteneklerinin sonsuzluğu yüzünden değil aynı zamanda kendilerine özgü davranışları ve kendi iç evrenlerinde nadir bulunan ve değerli varlıklar oldukları için de uygun davranmamız gerektiğini aklımızdan çıkarmamalıyız.

■ Çocuklarla ilişkiler

Çocuklar bizim geleceğimizdir – genetik geleceğimiz, sosyal geleceğimiz ve ticari geleceğimiz... Onlar aynı zamanda bizim mirasımızdır: emeklerimizin meyveleri, etkimizin sonuçları, kendi neslimiz hayatının

kışını yaşarken büyümekte olan gelecek nesil... Küresel geleceğimizin çocuklarına sorumluluk hissetmek için illa anne-baba olmanız gerekmez. Biz onların koruyucuları ve Değişim Üstadlarıyız. Hayattaki değişimleri olumlu ve besleyici şekilde yaşamaları için onlara her fırsatı vermemiz çok önemlidir.

Pek çok anne-baba, çocuklarının değişmelerini engelleyebilmek için onları kontrol altında tutmaya çalışma yanlışını yaparlar. "İyi" ebeveynlerin yapması gereken çocuğun içinde gelişeceği ve çiçek gibi açacağı değişim sürecine izin vermektir. Çocuklar geniş, hızlı ve daimi değişimin varlıklarıdırlar. Onlar bizler gibidir ve bizler de onlara benzeriz ancak onlar bizim asla yapamayacağımız gibi, tamamen yeni ve eşsiz bir şekilde yaşarlar.

Bir ebeveyn olarak çocuğunuzun büyüyüp değiştiğini gözlemlerken hem büyük bir mutluluk hissedersiniz hem de zaman zaman keskin bir acıya kapılırsınız: Keşke hep oldukları gibi kalsalar... küçük, tatlı, büyüleyici, eşsiz – ve bağımsız. O mutluluk anlarını geçmişe bakarak gölgelemeyin ya da çok ileriyi düşünerek mutluluğunuzun önünü kesmeyin. Keyfinizden keyif alın, onların keyiflerinden keyif alın ve illa ki sizin yöntemlerinizle değil kendilerince eğlenmeleri için onları serbest bırakın. Eğer "mutluluk uçup giderken onu öpebilirseniz" daha çok mutluluk anlarınız olacaktır.

Mutluluğu elinde tutmaya çalışanlar
Hızla geçen hayatı yok ederler
Mutluluk uçup giderken onu öpenlerse
Sonsuzluğun şafağında yaşarlar.
William Blake

William Blake ince bir zekâ oyunu yaptığı bu şiirinde, mutluluğun size *geleceğini* anlatıyor. Sizden uzaklaştığı zaman onu öpün, ona teşekkür edin, onu kucaklayın ve serbest bırakın. Gitmesine izin verin çünkü

eğer Vizyona, geleceğe ve sonsuzluğa doğru bakıyorsanız daha çok sayıda mutluluk anlarınız olacaktır.

Çocukların niteliklerini ve güçlerini geliştirmelerine yardım etmek için uğraşıyorsanız çok erken yaşlarından itibaren Zihin Haritaları kullanmaları için teşvik edin. Bu onların değişimi yönetebilmeleri için odaklanma yeteneklerini arttıracak, hayal güçlerinin henüz keşfedilmemiş yeteneklerini ve bilgeliklerini çalıştıracaktır.

Dönüşüm için Gereçler, kendi sadelikleri içinde yeterince basit ve yeterince güçlüdürler. Her yaş grubu tarafından kolaylıkla kullanılırlar. Çocuklar öğrenme yaklaşımlarında o kadar hızlı ve o kadar esnektirler ki bu gereçleri kullanmayı neredeyse hemen anlayacaklardır.

■ Aşık olmayı seçmek

Değişim ve ilişkiler hakkında hiçbir bölüm aşkla ilgili bir kısım olmadan tamamlanmaz. Şiddetli duygular bir davranış meselesidir; aynı zamanda hem biyofizyolojinin ve biyokimyanın bir ürünüdür. Sezgilerinizden ve bedeninizdeki fiziksel değişimlerden kaynaklanan bir tepkiden doğar. Basit gerçekse şudur: Aşık olup olmamayı kendiniz seçersiniz. İnsanların bu konuda çok duyarlı olmalarının nedeni, veritabanlarını gözden geçirmeleri, olasılıklarıyla, düşünceleriyle ve inançlarıyla yüzleşmeleri ve bütün bunlar temelinde tepkiler vermelerinden kaynaklanır. Aşık olmak düşünce süreçlerinize verdiğiniz duygusal bir tepkidir. Romantik faaliyetteki sezgilerinizdir – süper süper mantığınızdır.

Fiziksel çekim hissine dayanan aşk zihinsel bir süreç, aynı zamanda biyokimyasal ve hormonal bir tepkidir. Çok sayıda uyarana verilen tamamiyle duyusal bir tepki; aynı zamanda hayatınız boyunca düşüncelerinizi ve tepkilerinizi etkileyen bir dizi ilişki ile bağlantılı bir eğilim ve zihinsel bir tercihtir.

Örneğin eğer hayatınızın ilk cinsel tepkisini ve bu tepkiyi tetikleyen kişinin uzun saçlı ve mavi elbiseli biri olduğunu hatırlıyor olsaydınız yaşamınız boyunca mavi rengi ve uzun saçları o ilk cinsel etki ile ilişkilendirecektiniz. Bu nedenle aşk doğuştan gelen bir şey değildir. Öğrenilebilir ve öğretilebilir.

Bunu anladığınız dakikada duygularınızı daha çok yönetmeye başlarsınız, aslında aşkınızın kendini tamamiyle ifade etmesine izin verirsiniz.

Aşk ilişkileri de süreklilik ve değişim için başka bir örnek oluşturur. Aşık olduğunuz birey anbean değişmektedir ve siz de bu sürekli değişim içinde onu sabit tutmak için sürekli çaba sarfedersiniz. Shakespeare bunu mükemmel bir biçimde şöyle anlatır:

Bence engel tanımaz gerçek bir aşkla
Sevmiş olanlar.
Aşk demem aşka
Değişik durumlarda değişip duruyorsa,
Ya da meyil duyuyorsa bırakmaya ilk fırsatta.
Aşk dediğin fırtınaya bakar ve titremez asla;
Ah, hayır! Her daim duracak bir işarettir.
William Shakespeare

■ Aşktaki "şans"ınızı değiştirmek

Eğer "aşkta şansız" olduğunu düşünenlerdenseniz zihninizin duygularınız üzerinde oynadığı rolü anlamanız kritik bir önem taşır. İyi haber şu: Böyle bir şey yoktur! Eğer aşık olma duygusunu yaşadıysanız asla "şansız olmak" deyimini kullanamazsınız. Harika olduğunu düşündüğünüz biriyle tanıştınız, kendinizden geçtiğiniz günlerin keyfini çıkardınız ve sonra üzülerek ayrıldınız. Böyle mutlu bir deneyim yaşamakla ne kadar şanslısınız!

Eğer hedefiniz aşık olmaksa Vizyonunuza odaklandığınızdan ve yaptığınız her şeyin hedefinize ulaşmada sizinle işbirliği yaptığından emin olun. Amaçlarınızı Zihin Haritasına işleyin. Bu, form seviyenizi ilerletmenize, utangaçlığın üstesinden gelmenize, daha geniş biçimde sosyalleşmenize, dansetmeyi öğrenmenize veya spor yapmanıza, sosyal becerilerinizi genişletmenize yardımcı olur. Kendinizde, davranışlarınızı ve dolayısıyla çekiciliğinizi etkileyecek olumlu bir değişim meydana getirmek için ne yapmanız gerekirse gereksin, bunların eylem planınızda yer almaları gerekir. Eğer başarıya ulaşamama nedeninizden emin değilseniz o zaman size en çok yardım edebilecek Değişim Üstadlarınıza sorun: kardeşlerinize, daha önceden ilgilendiğiniz birilerine, açıksözlülüğüne ve dürüstlüğüne güvendiğiniz yakın bir arkadaşınıza, profesyonel bir danışmana vs. Artık "Ben bu değilim", "Bu konuda umutsuzum", "Ben aşkı bulmak için çok a'yım, b'yim, c'yim" cümlelerine paydos! Tüm duyularınızla Geribildiriminizi dinleyin ve kendinize, sizi TEFCAS Değişim Yolu'nda kalmanızı sağlayacak Meta-Pozitif Düşünceyi uygulayacağınıza söz verin.

■ Bir ilişkinin sona ermesi

Duygular dönüşür, değişir ve iki insan arasındaki aşk da her zaman üzerinde sonsuza dek sürecek bir ilişki inşa etmeye yeterli olmayabilir. Bir ilişki sona erdiğinde büyük üzüntülerle dolu bir dönem yaşanabilir, özellikle savaşılması gereken bir boşanma acısı varsa... Oysa iki birey ayrı yollara gitmeye karar verdiklerinde bu aynı zamanda – değişimin ilk dönemlerinde böyle hissedilmese de- çok iyi bir şey olabilir. Bu, iki insan için de yeni bir başlangıçtır.

Bir ilişkideki iki insan da mutsuz veya değişimi düşünüyor bile olsa genellikle biri Değişim Yaratıcısı olur ve ilişkiyi sona erdirmek için kesin bir adım atar. Bu noktada değişmeyi istemeyen tarafın, eşi değiştiği için

artık kendisini sevmiyor olduğuna, sevmediğine, hiç sevmemiş olduğuna inanması çok büyük bir yanlıştır. Gerçek bu değildir.

İşin gerçeği, bir, iki, on veya yirmi yıl boyunca her ikisinin de bir diğerini bu kadar yakın bir ilişkiye girmeyi en çok istediği insan olarak seçmiş olmasıdır. Birlikte bir sürü eğlenceli zaman geçirmişler, her tür heyecan ve yakınlık yaşamışlar, cennette gibi hissetmişlerdir. Bununla birlikte acılı ve hoş olmayan anlar, bir şeylerin iyi gitmediğini anlatan ve Düzeltme talebinde bulunan "uyarı" dolu anlar da yaşamışlardır. Bunların hepsi kalıcıdır. Her zaman hayatınızın büyük bir bölümünü oluşturmaya devam edeceklerdir. Bu yüzden yıkıcılığın ve ithamların olumsuz sarmalına girmek yerine Hedefinizde neden bu insanı çok sevilen bir arkadaş olarak hatırlamak olmasın? Hemen değilse bile, bir süre sonra değilse bile, gelecekte neden olmasın?

Başka bir deyişle birlikte yaptığınız harika şeyleri, yaptığınız bazı şeylerin trajedisine ve komedisine kahkahalarla gülmelerinizi hatırlayın. Olaylar hakkında hafızanızı Kontrol edin. Birbirinizden Geribildirim alın. Ona sorun: "O kadar çok bağırmanın sebebi neydi?", "Neden a, b, c kişisiyle gitmeye karar verdin?" Bunu eski tartışmaları yeniden alevlendirmek için değil, suçlamak için de değil, TEFCAS aracılığıyla Geribildirim kazanmak için yapın.

Eğer kişi sizin gerçekten arkadaşınızsa ve büyük olasılıkla arkadaşınızdır, sizin bunları niye bilmek istediğinizi anlayacak ve size anlatacaktır. Eğer gerçekten arkadaşınız değilse, eğer sorunuza zıtlıkla veya konuyu hafife alarak yaklaşıyorsa, o zaman bile gerçek bir parça Geribildirimle karşı karşıyasınız demektir. "Gerçekte kim olduğunu bilmeden bu kadar zaman boyunca böyle bir insanı nasıl eş olarak seçmişim?" Başka bir deyişle, bendeki bu kör nokta nedir? Onda ne gördüm, ondaki bu kadar değerli ve bu kadar harika şey gerçekte neydi? Bu deneyimden geleceğim için ne dersler çıkarabilirim?

■ Zihinlerin evliliği

Aşk, göz göze bakmaktan ibaret değildir;
beraber aynı yöne bakmaktır.
Antoine de Saint-Exupery

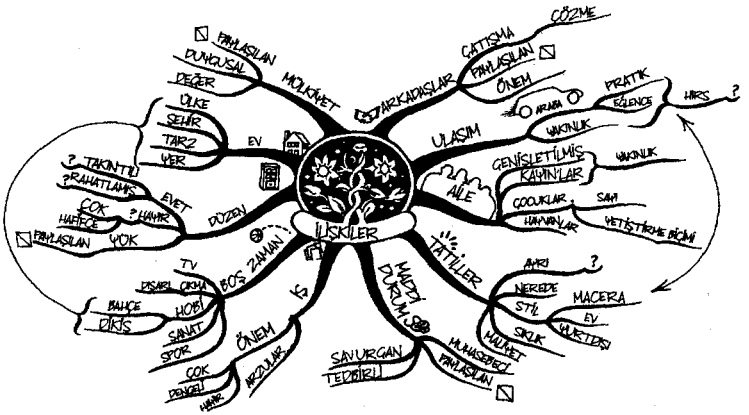
Eğer bir ilişki yaşıyorsanız, kendinizinkiler kadar karşınızdakinin de gereksinimlerini hesaba katmalısınız. Bu, onun gereksinimlerini kendinizinkilerden önde tutmanız anlamına da gelebilir. İçinde bulunduğunuz ilişki hem sizin bakış açınızla hem de partnerinizin bakış açısıyla birbirinden farklıdır. İlişkinin içinde ikinizin de Hedefi ilişkinizde bulunmasını istediğiniz sabit şeyleri bulmak ve sizin de onun da en önemli hissettiğiniz şeylerin ne olduğuna karar vermektir.

Pek çok insan, özellikle genç yetişkinlikte bir ilişkiden diğerine vahşice sürüklenir çünkü ne birey olarak ne de bir çift olarak ne istediklerini aslında hiç düşünmemişlerdir. Çabuk aşk kaçamakları peşindedirler. Birinin fiziksel ya da maddi vasıflarına kapılırlar; ilişkileri araştırmazlar, iki insan arasında neler olup bittiğine dair değişen dinamikleri araştırmazlar, kendi güçlerini araştırmazlar.

Eğer siz ve şu andaki partneriniz hayatınızı paylaşıyorsanız, o zaman ayrı ayrı değişim patikalarınız birbirine girmiştir ve her ikisi de güçlü ve mücadeleci bir yolla paylaşılmaktadır. 1. Bölümde, iki nehirle ilgili benzetmeyi hatırlayın. Siz enerjilerinizi uzun vadeli etki için birleştiriyorsanız, büyük heyecanlarla dolu, çalkantılı dönemler de olacaktır, uzun süreli sakin ve güçlü dönemler de...

Ortak Zihin Haritaları

Enerjilerinizi senkronize bir şekilde ve Radyant Düşüncenin ışığında birleştirmenize yardımcı olması için Zihin Haritaları yoluyla, birleşik fikirlerinizi ve arzularınızı ortak değişim için araştırın.



Başlıklarınız üzerinde anlaşın. Sonra (birbirinizle görüşmeden) iki ayrı Zihin Haritası yapın. İkiniz birlikte, hem anlaştığınız ve çakıştığınız alanları hem de farklılaştığınız ve ayrıldığınız alanları özetleyen üçüncü bir Zihin Haritası yaparak sonuçların muhasebesini çıkartın.

Farklılık alanları en az çakışma alanları kadar değerlidir ve ilişkinizin büyümesini ve gelişmesini talep edecek ve onu besleyecek, önemli bireysel alanlardır. Adım adım anlaşmak için TEFCAS'ı kullanın. Hem ilişkinizde hem de isteklerinizde Meta-Pozitif Düşünceyi uyguladığınızdan emin olun.

İlerleyişinizi haritaya geçirmek ve paylaştığınız yolculuğun ortak bir kaydını tutmak için, zaman içinde pratik veya duygusal nedenlere göz atabileceğiniz bir Günlük yaratın.

■ İlişkilerde anıların değeri

Anılarınız hayattaki sabitlerinizdir: büyük aşkınızın anıları, özel bir günbatımını seyretmenin anıları, yakınlığınızın ve birlikte geçirdiğiniz zamanların anıları. Eğer anılarınızı sabit olarak tutarsanız onlar da size olumlu ya da olumsuz ama her zaman dürüst Geribildirimler vereceklerdir.

Zaman içinde değişen, anılarla dolu ilişkinizdir; anıların kendisi değil.

Anılar sadece eğer siz onları teşvik ederseniz değişirler; yani eğer onları kıymetli tutmaz ve ilk günlerindeki gibi muhafaza etmezseniz... Eğer ilişkiniz hakkında bilinçli olarak düşünmüyorsanız ve eğer bir sarmal ya da diğeriyle kuşatılmışsanız neler olduğuyla ilgili perspektifinizi değiştirmeye veya inanmak istediğinize inanmaya eğilimlisinizdir. Bu kendinize kötülük yapmaktır. Yanlış anılar size ve gelecekteki mutluluğunuza yardımcı olmayacak yanlış perspektifler verir. Fotoğraflar, video filmleri ve aşk mektupları anıları ilk günkü gibi tutmaya yardımcı olurlar. Olumlu zamanların saflığını koruyun ve ilişkinizin acılı taraflarını, size devam eden ilişkinizde bilgilendirmeleri ve yol göstermeleri için kullanın. Bunları, yeteneğiniz çerçevesinde aynı çalkantıya saplanıp kalmış olan başkalarına da yardımcı olmak için de kullanabilirsiniz.

Bazıları anılar tarafından "zapt edilme" hissine kapılırlar. Bu, onların anılarını muhafaza etmelerini engeller çünkü geçmişe geri çekilmekten ve o zaman hissettikleri acının tekrarlanmasından korkarlar. Bu sadece siz hafızanızı yanlış yönetiyorsanız ve bu anılardan nasıl olumlu Geribildirim alacağınızı bilmiyorsanız söz konusu olabilir.

Zihin Haritaları anıları muhafaza etmenin harikulade bir yoludur ve Değişim Günlüğü de değişim süreçlerinizi ve ilerlemelerinizi kaydetmek için ideal bir yöntemdir.

- Mutluluk ve neşe anlarını bir araya getirir.
- Anıları titiz bir biçimde saklar.
- Geçmişten ders çıkarmanızı sağlar.
- Tüm bilginizi daha iyi bir geleceğe uygular.

Eğer anılarınızı kavrarsanız, o zaman Zihin Haritaları, fotoğraflar, mektuplar ve kayıtlar şeklindeki Hayat Gerçeğinizin, el değmemiş doğasını

korumak amacıyla geçmişinizi gözden geçirmek, değerli bir arşiv, fiziksel bir hafıza, geçmişin denetlemesini yapmak ve geleceğe doğru hareket etmek için bir gereci muhafaza etmek anlamına gelir.

Hayat geriye doğru anlaşılır ancak ileriye doğru yaşanmalıdır.

Soren Kierkegaard

13. Bölüm

Yaşlanmayı kucaklamak

- ❑ Dönüşümün köşe taşları: kişisel evriminiz
- ❑ Yenilenmiş masumiyetin rotası
- ❑ Yaşlanma bütünüyle zihindedir

Hayat yolculuğumuz süresince hepimiz, dönüşümü köşe taşlarıyla işaretleyen belirgin değişimler yaşamışızdır. Bunlar, bizim meydana gelmekte olan değişimle tam bir uyum içinde olduğumuz; kendimizi bilinçli olarak, daha önce olduğumuzdan "farklı" olarak gözlemlediğimiz zamanlardır. Sonuç olarak çevremizdekilerle farklı bir şekilde ilişki kurarız ve onların da bize olan tepkileri aynı şekilde değişir.

Hayatın içinde değişimin doğal gidişatı güçlü ve düzenlidir. Doğduğumuz an, öleceğimiz ve bizim için henüz bilinmez olan başka bir duruma geçeceğimiz ana doğru yaklaşmaya başladığımız bir ironiden ibarettir.

■ Nikos Kazantzakis'in Zorba'sı

Bir ağacın kabuğu üzerinde bir koza keşfettiğim sabahı hatırladım. Onu gördüğüm sırada bir kelebek kozayı delip dışarıya çıkmaya hazırlanıyordu. Bir süre bekledim ama görünmesi çok uzun sürdü ve ben de çok sabırsızdım. Üzerine doğru eğildim ve onu ısıtmak için üfledim. Onu elimden geldiği kadar çabuk ısıttım ve gözlerimin önünde hayatın kendisinden bile daha hızlı bir mucize olmaya başladı.

Koza açıldı, kelebek dışarı doğru yavaşça emeklemeye başladı. Kanatlarının kıvrılmış ve buruşmuş olduğunu gördüğüm andaki dehşetimi hiç unutamıyorum. Perişan haldeki kelebek titreyen vücudunun tümü ile kanatlarını açmaya çalışıyordu. Üzerine eğilip üfleyerek ona yardım etmeye çalıştım ama boşuna...

Kozadan sabırlı bir şekilde çıkarılması ve kanatlarının açılmasının güneş altında yavaş yavaş gerçekleşen bir işlem olması gerekiyordu. Ama artık çok geçti. Nefesim, kelebeği vaktinden evvel ve kanatları tamamen buruşuk biçimde dışarı çıkmaya zorlamıştı.

Umutsuzca mücadele etti ve birkaç saniye sonra avucumun içinde öldü.

O küçücük beden, inanıyorum ki benim vicdanımdaki en ağır yüktür. Çünkü bugün, doğanın muhteşem kurallarını çiğnemenin ölümcül bir günah olduğunu anladım. Acele etmemeliyiz, sabırsız olmamalıyız sonsuz ritmin emirlerine güvenle uymalıyız.

Gebelik süresince, dokuz aydan fazla bir süre, rahim düzenli olarak ve dikkate değer bir şekilde genişler. Doğum zamanı geldiğinde siz, kelimenin tam anlamıyla, bir evrenden diğerine geçtiniz ve bizim dünyamız olarak bildiğimiz ortama girdiğiniz anda ihtiyaçlarınızı nasıl ifade edeceğinizi içgüdüsel olarak öğrendiniz. Ve yemek yemeyi, emeklemeyi, yürümeyi, konuşmayı, atlamayı ve gülmeyi hızla öğrendiniz. Çabalamak, ilerlemek ve keşiflerinizle kendinizden geçmek üzere tasarlanmıştınız.

Çocukluktan yetişkinliğe kadar kişisel evriminiz süresince, çok kez bir biçimden diğerine geçiş yaşadınız. Şu anda bile, pupanın krizalite, krizalitin kelebeğe dönüştüğü gibi sürekli metamorfoz durumundasınız.

Dönüşürken dünyalarımızı birbirine bağlamak için köprüler veya rol modeller ararız. Eğer şanslıysak bizden daha öncekiler – Değişim Üstadları ve akıl hocaları- tarafından inşa edilmiş köprüler buluruz. Başka durumlarda ise köprüleri kendimiz inşa etmek zorunda kalabiliriz. Bu köprüler geçiş dönemlerini simgelerler ve hayatlarımızda farklı zamanlarda farklı biçimler alırlar. Biri, ergenlik ya da menopoz gibi fiziksel bir biçim alırken başka biri tesadüfi bir karşılaşma veya dönüm noktası bir doğum günü, kaza biçiminde bir kriz veya planlanmamış bir iş veya meslek değişikliği ya da tekrar harekete geçme-

den evvel bir süre beklenip güç toplanan, muhasebe yapılan bir dönemi simgeleyen herhangi başka bir olay şeklinde gelebilir. Yaş ve yaşlanma ile ilgili deneyimleri yaşarken TEFCAS'ı kullanarak dönüşeceğiz.

Büyüdükçe, *Masumiyet durumundan Tecrübe durumuna* doğru gelişir ve sonra tekrar Masumiyet durumuna geri döneriz, yani aynı hedefe doğru ama daha yüksek bir seviyede ilerleriz.

■ Masumiyet ve tecrübe

Eğer algılamaya açılan kapılar temizlenebilseydi evreni gerçekte olduğu gibi görebilirdik.
William Blake

Değişim meydana getirmek için yaratıcı düşünceyi kullanan bir Değişim Düşünürü sürekli olarak evreni olduğu gibi görmek için çaba sarf etmektedir ve bu yolda algılamaya açılan kapıları "temizlemeyi" ve çevresindekilere evreni yeni bir perspektifle göstermeyi başarmıştır.

Büyük İngiliz sanatçı, şair ve hayalci William Blake, sürekli öğrenme, tekrar öğrenme ve etkili değişim kapasitemizi açığa çıkaran şahane ve berrak, zarif ve güçlü bir kavramı tanıtmıştır. Dünyaca ünlü "Songs of Innocence" (ÇN: Masumiyet Şarkıları) ve "Songs of Experience" (ÇN: Tecrübe Şarkıları) adlı eserlerinde Masumiyet, Tecrübe ve (yeniden kazanılmış) Tecrübe durumlarını ana tema olarak kullanmıştır.

İlk durum olan Masumiyet şiirlerinde bebeğin veya çocuğun tümden meraklı, tümden araştırıcı ve hoş bir biçimde toy olduğunu vurgular. Hayat ilerleyip değişimlere ve birikimlere neden olunca davranışlar daha açık olmaktan daha "öğrenilmiş" olmaya doğru değişir. Tecrübe kazanırız.

Zaman içinde bu değişimler, sürekli değişen beyin tarafından elekten geçirilir ve ayıklanır. Daha az tutarlı olanlar elenir, daha çok tutarlı olanlar korunur ve hafıza tarafından geliştirilir. Böylelikle bizler, hayatımızın her evresi ve safhasında Masumiyetten Tecrübeye geçeriz.

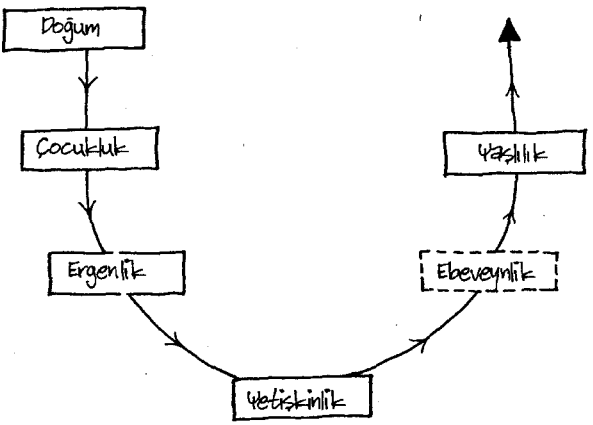
Başlangıçtaki deneyim özümsendikten sonra bir sonraki etaba geçmek için hazır hale geliriz. Şimdi yeni ve bilinmeyen bir araziye giriyoruzdur. Tecrübe, Yeniden Kazanılmış Masumiyete dönüşür.

Yaşamın tümü ve bireysel olarak bizim hayatlarımız sürekli yenilenen bir geçiş döngüsü içinde hareket eder. Bu döngünün kendisi de bu kavramı kanıtlayan pek çok daha küçük döngüden oluşmaktadır.

Bir önceki sayfadaki deyişinde William Blake'in de belirttiği gibi bizim eşyaları gördüğümüz yol bulanıktır ve onun netlik kazanması için hayatı gözlemlediğimiz ve yaşadığımız yolları (algılarımızı) değiştirmeye (temizliğe) ihtiyacımız vardır. Bu da yine Masumiyetin, Tecrübeyle dönüşümü ile ilgilidir. Masumiyet zaman içinde Vizyonu gölgeleyen Tecrübeye dönüşür. Algılarımızı temizlemek ve Vizyonumuza yeniden odaklanmak için gereken açıklığı kazanabilmemiz için yeniden bir Masumiyet biçimi kazanmamız, ileri bir bilinç durumu çerçevesinde algılarımızı geçmişte oldukları biçimleriyle değiştirmek zorundayız.

■ En son ne zaman bir şeyi ilk kez yaptınız?

Hayatın Değişim Patikası, iyi bir Değişim Düşünürünün de izlediği gibi hevesli bir gezgini, bir dizi "yeni şafağa" doğru götürür. Bu şafaklarda, tüm duyularınız bir kez daha ardına kadar açılacak, merakınız kendini yeniden tesis edecek ve zihniniz, bedeniniz ve ruhunuz yeni bir Çocukluk Çağına; yani değişimle, onu yönetmekle ve ona şükretmekle ilgili en iyi ve en uygun bilgiler haline dönüşecektir.



■ Tony'nin tarih anıları

Tarihle olan ilişkim, okul yıllarında, Masumiyet'te başladı. Her şeyi merak eden, her şeye ilgi duyan, bana öğretilen her şeyi öğrenmeye hazır biriydim. Ta ki tarihin dümdüz, gri, tekdüze ve angarya öğretilme biçimi bana sunulana kadar...

Sıkıcı şekilde anlatılan olaylar ve birbiriyle bağlantısız tarihler, bana, hayatım veya geleceğim için gerçekten hiçbir şey ifade etmiyor gibiydi. Konunun içinde anlamlı bir şeyle bağlantı kurulabilecek bir şey bulmak neredeyse imkânsızdı. Tarihle olan bu Tecrübem beni, henüz fırsatım varken, onu akademik programımdan zevkle çıkartıp başımdan savmaya yöneltti. Bu Tecrübe durumu birkaç yıl boyunca devam etti.

Hafıza konusuna ilgi ve tutku duymaya başlamama neden olan bir aydınlanma –vahiy- yaşadığımda henüz 20'li yaşlarımın ortalarındaydım. Tarih insan ırkının hafızasıydı! Eğer tarih hafıza demekse benim en ateşli ilgi alanımın başlığı da buysa o zaman tarihle ilgilenmeye başlamalı ye tarih çalışmayı sevmeliydim! Yeni bir açık-fikirlilik durumuna ulaşmıştım; bu Yeniden Kazanılmış Masumiyet'ti.

Masumiyet ve Tecrübeden, Yeniden Kazanılmış Masumiyete giden yol, bilinçli olarak, son derece orijinal ve hayli yaratıcı bir Değişim Yönetimi Tekniği olarak kullanılabilir. Bir değişim durumu ile karşılaştığınız ve onu yönetmek zorunda olduğunuz her seferinde, konuya bir çocuğun gözleriyle yaklaşın; önyargısız ve masumiyetle... Durumun yaradılışından var olan sorunlar ve mücadeleleri uygun bilgilerle tamamlayın. Ancak bir sonraki "hiçbir bilgiye sahip olmadığınız" etaba geçerken ona dürüst ve berrak bir biçimde; yeniden kazanılmış masumiyetle yaklaşın. Değişimi yönetme ihtimalinizi kendiniz ve kendi geleceğiniz yararına arttıracaksınız.

Masumiyeti her şeye karşı, kavrayış ve taze bir yaklaşım olarak kullanın. *Böylelikle masumiyetten* Tecrübeye ve tekrar Yeniden Kazanılan Masumiyete doğru ilerleyebilirsiniz.

Eğer dünyanızı Yeniden Kazanılmış Masumiyetle görmeyi öğrenirseniz, hedefleriniz, vizyonunuz, hayalleriniz ve kişisel "cennet"iniz için çabalama ve onu gerçekleştirme yolunda Vizyonunuzu tazeleyebilir ve sürekli değişebilirsiniz.

Öğrenme ve yeniden öğrenme, hayat yolunuz içerisinde, ister evde ister işyerinde olsun, büyüme ve değişimle başa çıkmak için kullanabileceğiniz en temel yöntemlerdir. Değişimle başa çıkmak için – söğüt ağacının önemli değişimler sırasında yaptığı gibi- pozisyonunuzu bir seviyede (gözünüzü Vizyonunuzdan ayırmadan) dengeli tutarken aynı zamanda esnek olmanız (TEFCAS aracılığıyla) gerekir.

■ Söğüt ağacı

Söğüt ağacı, hareket ederken ve büyürken hareketsiz kalma kabiliyeti için harika bir metafordur. Özellikle de aynı kaldığımız halde hayatın içinde esnek olduğumuz ve büyüdüğümüz, önemli değişim

zamanlarındaki gibi. Bu ağaç esnek olmayan bir güce sahip olmanın aksine hareket edebilme ve değişebilme yeteneği ile aynı zamanda güçlülüğün de simgesidir. Pek çok büyük, kalın ve esnek olmayan ağaç büyük fırtınalarda yok olup gider. Görünürde başka ağaçlardan daha zayıf ve daha kırılgan da olsa söğüt ağacı kökleriyle sağlamca toprağa tutunurken aynı zamanda çılgınca savrulup esneyebilir.

Katılığı ve hareketi zarifçe birleştirebilir: Ağacın yapısını, biçimini ve güvenliğini oluşturan gövde ve dalları diğer ağaçlara nazaran çok daha esnektir. İşte Değişim Düşünürleri ve Değişim Yaratıcıları da söğüt ağaçları gibidirler. TEFCAS'ı temel alıp değişime yapısal yaklaşırlarken gayet esnektirler.

■ Üçüncü yaş: Yeniden Kazanılmış Masumiyetin yaşı

Yaşlanma geleneksel olarak bir fiziksel bozulma, emeklilik, yavaşlama, "geçmişe bakma" ve eğer şanslıysak torunlarımızın keyfini çıkarma dönemi olarak algılanır. Yaşlanma hakkında pek çok sayıda kavram hatası yapılmaktadır.

Geleneksel "emeklilik" yolunu izlemeyen pek çok insan vardır. Çalışmaya devam edebilirler, bir kursa yazılabilirler, bir girişimde bulunabilirler, kendi işlerini kurabilirler, dünyayı gezebilirler, yeni lisanlar ve yeni beceriler öğrenebilirler. Belki de hep bahçede çalışmak istemiştirler ve bahçıvan olurlar; kitap yazabilirler veya birdenbire resim yapmaya başlayabilirler.

Yaşlanma, ergenlik yaşlarındakinden çok daha az travmayla, enerji ve umutla kucaklanıp keyfi çıkartılan heyecan verici bir kişisel dönüşüm ve mücadele sürecidir.

İşin sırrı, değişim sırasında gereksinim duyacağınız denge duyusuna ulaşmak için kendi seçeceğiniz bir yöntemle anı kucaklamak ve farkına varmaktır.

Daha önceki bölümlerde olduğu gibi Zihin Haritaları gereçleri, TEFCAS, Meta-Pozitif Düşünce, Planlama ve Zihin Haritası Günlüğü tutmak size ileriki yıllarınız için inanılmaz yararlar sağlayacaktır.

Yaşlılık yıllarınızın Zihin Haritasını çıkarmak

Şu anda yaşınız kaç olursa olsun "ihtiyar yaşlarınızın" nasıl olmasını istediğinizin bir Zihin Haritasını çıkarın. Unutmayın ki sağlığımız yerindeyse, kaç yaşında olursak olalım yaşlılık sınırına geldiğimizi nadiren kabul ederiz. Umarım ki, hayal gücünüz bunu hâlâ mesai dışında bir zaman gibi algılıyor olsun.

Zihin Haritanızın merkezine, sizin yaşlılık günleri hakkındaki fikrinizi kapsayan bir görüntü çizin. Sonra buradan dallar çıkararak Vizyonunuzu geliştirin.

Şimdi Zihin Haritanızı kontrol edin.

Merkezdeki görüntü için yaşlılığın klasik imajlarından birini mi kullandınız? Bastonuna dayanmış, tekerlekli sandalyede, yürüteçli, mezarlıkta ya da kurukafa ve kemikler biçiminde mi? Böyle yapmadınız mı? Tebrikler! Meta-Pozitif Düşünce işbaşında. Bir anlığına, yaşlanmayla ilgili şartlanmış izleniminizle kendi kişisel arzularınız arasındaki uçurumu bir düşünün. Bu andan itibaren "üçüncü yaşınız" hakkındaki kişisel ve olumlu arzularınız üzerinde odaklanmaya başlayın, basmakalıp şablonları sonsuza dek kıracaksınız.

Haritanızdaki dallar üzerine, seyahat etme, torunlarla vakit geçirme, bahçede çalışma, müziği yeniden keşfetme, yeni aşklar, maddi güvenlik, bilgiyi başkalarına yardım etmek için kullanma, her yıl en az iki büyük şey öğrenme gibi olumlu ve aktif hedeflerinizi çizdiniz mi?

Burada büyük Vizyonunuzun her zaman enerjinizi ve aktivitenizi yönlendirdiğini vurgulamak gerekir. İleriki yıllarınızda kendinizle ilgili

Vizyonunuz sizi iki büklüm ve sakatlanmış olmaya yönlendiriyorsa bu kendinize bilinç dışı şekilde nereye götürmek için rehberlik ettiğinizi gösterir. Bu, son iki yüzyılın büyük bir bölümünde dünyanın her yerindeki normal yaşlılık imajıdır ve bu yüzden de pek çok insan bu çeşitli imajları gerçek hayata dönüştürmüştür. Bir insanın bu şekilde değişmesi ve evrimleşmesi doğal kabul edilmiştir. Oysa gerçekte bu doğal değildir ve olmanız gereken de bu değildir. Yaşlanma tümüyle zihindedir. Değişimi olumlu şekilde kucaklayanlar, fiziksel durumları ne olursa olsun hep genç kalacak insanlardır.

Eylemlerinizin sizi olumlu ve devamlı olarak sağlıklı bir yöne götürmesi için TEFCAS ve Zihin Haritalarını kullanın. Olumsuz görüntüleri kenarda tutmak için Meta-Pozitif Düşünceyi ve yeni Masumiyet durumlarına doğru devam eden dönüşümünüzün grafiğini çizmek için de Değişim Günlüğünüzü kullanın.

■ Yeni arkadaşlar, yeni deneyimler

Emeklilik sırasında en beklenmeyen değişim birdenbire bir dizi boş zamanınızın olmasıdır. Yoğun çalışma hayatlarının çılgınca rutinine alışmış pek çok insan için potansiyel olarak bunaltıcıdır. Oysa gerçekte sizi çocukluğunuza geri döndüren ve yeni arkadaşlar edinmeniz için imkânlar sunan cennetten bir hediyedir.

Şöyle düşünebilirsiniz: Ömür boyu süren arkadaşlıklarım var, artık yeni arkadaşlar edinmek için çok yaşlıyım – ama aslında sahip olduğunuz özgürlük ana okulundaki ilk gününüze benzer. Yeni bir safhaya girmekte olduğunuz, oynayacağınız, kavga edeceğiniz, birlikte araştıracağınız, güleceğiniz ve ağlayacağınız bir dolu yeni arkadaşla tanışmıştınız. Eğer emekliliğinizi de bu şekilde düşünürseniz, yeniden başlamanın ve yeni arkadaşlarla yeni ufuklar bulmanın sinirli bekleyişiyle enerji veren duyumlarını kazanırsınız.

8.Bölümde vurguladığım gibi unutmayın, tutumunuz tamamıyla kendinize bağlıdır. Emekli oldukları zaman geriye yaşanacak hiçbir şeyin kalmamış olduğunu fark edenler hep işlerinin hayatları olmasına izin vermiş kişilerdir. Neden? Çünkü değişime tamamiyle hazırlıksızdırlar; dinozorlar gibi ne yaptıklarının farkında bile olmadan, her şeyden habersiz bataklıklara, katran kuyularına dalmışlardır. Birdenbire yetkisiz, günlük rutinden uzak, bilgisayarsız, şirket arabaları, şirket harcamaları, özel telefonlar olmadan kalakalmak bir şoktur ve dönüşmüşlerdir. Ne yapacaklarını ve değişimle nasıl başa çıkacaklarını bilmezler.

Sizin Tutumunuz nedir? Buna hazırlıklı mısınız? Zihin Haritalarınız, Vizyonunuzun simgesi olarak hareket ederler. Zihinsel ve fiziksel enerjilerinizin yelken açtığı değişmez bir fenerdirler.

Eğer siz maaşlı çalışma hayatınızdan bir sonraki evreye geçmiş bir Değişim Düşünürü ve Değişim Yaratıcısı iseniz unutmayın: sadece hayat üniversitesinin başka bir bölümüne transfer oluyorsunuz. Siz hâlâ tam zamanlı bir öğrencisiniz, sadece üzerinde çalıştığınız ve öğrendiğiniz yolun şiddetini değiştiriyorsunuz.

Aktivitelerinizi değiştirmek, bugüne kadar fark edilmemiş yeteneklerinizi keşfetmek, rüyalarınızı ve isteklerinizi gerçekleştirmek, her zaman istediğiniz şeylere başlamak anlamında tüm seçeneklere sahipsiniz. Kendinizi istediğiniz herhangi bir yolla dönüştürmeyi tercih edebilirsiniz.

Geleceğinizi kucaklamak

Değişimi Kucaklamak kitabının sonuna geldiniz ve sürekli değişen yolculuğunuzu da tamamlamak üzeresiniz. Bu kitabı okumakla geleceğinizi, gelişmiş bir yoğurma, yontma yeteneğiyle karşılayacaksınız ve hayatınızı bir Değişim Aracısı ve Değişim Üstadı olarak yönlendireceksiniz. Artık yolculuklarınız için son derece gelişmiş bir Değişim Aracısıyla -yani beyninizle- teçhiz edilmiş durumdasınız. Giderek artan esneklikte bir zihne ve bedene, kendinize giderek artan bir inanca ve yolculuğunuza eşlik eden Değişim Gereçlerine sahipsiniz.

Değişim Düşüncesi Katsayınız, olumlu değişiminizi hızlandıracak ve sürekli gelişen bir temel sağlayacaktır. Giderek arınmış ve netleşmiş Vizyonunuz bir projektör gibi sizi hedefinize doğru sürekli olarak çekecek ve hızınızın artmasını sağlayacak, aynı zamanda engellerin üstesinden gelmenizi sağlayacaktır. TEFCAS ise size Evrenden gelen fiziksel temelli bir armağandır. Duyularınız aracılığıyla algıladığınız trilyonlarca bilgiyi katlayarak onları vizyonunuza doğru yönlendirecektir.

Zihin Haritaları sizin nihai düşünce gereçleriniz, hayattaki başarılarınızı ve dönüşüm gereçlerinizin etkinliğini arttıran, kaydetmenizi ve aydınlanmanızı sağlayan Değişim Günlüğünüz için temel gereçlerinizdir. Meta-Pozitif Düşünce dünyanın esas işgücünü oluşturan beyin hücrelerinizi sıraya dizecektir. Artık hepsi sizin için çalışıyorlar!

Bütün bunları tedarik eden ve sizin adınıza görsel Zihin Savaşçıları olarak hareket edense Değişim Üstadlarınızdır: hevesinizi, vaatlerinizi, yaratıcılığınızı, azminizi ve dayanıklılığınızı artırmaya yardım etmeleri için

birer kule gibi dimdik duran Değişim Ustalığı simgeleri... Aynı zamanda başarının peşinden giderken risk almanıza da yardımcı olacaklardır. Size sürekli ve iyimser bir hayata bakış açısıyla birlikte keyif, eğlence ve kahkaha dolu pek çok an da sağlayacaklardır.

Ve şu anda giderek artan şekilde yaşamakla giderek artan şekilde sonsuzluğa doğru uzanıyorsunuz. Siz şimdi daha da artmış olan bir enerji ve hevesle yönetilen zihniniz ve bedeninizden oluşan bu uzay gemisinin kaptanısınız. Haydi ne duruyorsunuz, Evren sizi bekliyor!

DİZİN

ABD, 287, 297
Ackroyd, Peter, 190
Aile, 70, 193, 225, 241, 242, 245, 248, 252, 297, 305, 311
Aksiyon noktası, 47, 48, 98
Alexander Tekniği, 46
Anahtar kelimeler, 110, 113, 119
Aristoteles, 188, 207
Arkadaşlar, 44, 45, 73, 90, 93, 126, 154, 159, 169, 172, 193, 205, 224, 248, 252, 332
Arşimed, 188
Arzu, 44, 75, 79, 86, 93, 94, 99, 100, 143, 161, 184, 203, 209, 266
Asabiyet, 57, 245
Aşık olmak, 314, 316
Bağımlılık, 209, 210, 249
Bağışıklık sistemi, 35, 46, 47, 48, 162, 245, 258
Başarı, 16, 20, 40, 53, 56, 57, 61, 66, 87, 88, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 101, 109, 114, 125, 140, 184, 198, 209, 221, 223, 230, 247, 253, 279, 286, 296, 298, 304
Başarısızlık, 61, 101, 103, 146, 161, 163, 295, 299
Beagle 2, 101, 102, 160
Beden, 14, 38, 41, 46, 48, 161, 162, 244, 257, 288, 304, 310, 325
Bell, Alexander Graham, 64, 161, 189
Besin, 43, 44
Beslenme, 43, 58, 295
Beyin fırtınası, 116, 283, 284, 285
Beyin, 39, 40, 42, 54, 108, 110, 116, 140, 142, 195, 205, 211, 257, 283, 284, 285, 289, 291, 305, 326, 334
Bilgi, 9, 19, 30, 39, 40, 41, 42, 45, 46, 91, 92, 93, 101, 111, 154, 184, 195, 198, 223, 229, 271, 275, 287, 289, 290, 294, 304, 305, 306
Bireysellik, 308
Birleştirme, 113, 118, 170, 233
Bismarck, Otto von 252
Blake, William, 41, 190, 238, 313, 326, 327
Boş zaman, 205, 225, 267, 332
Brown, Shona L., 269
Brunel, Isambard Kingdom, 191

Burt, David, 9, 277
Carnegie, Andrew, 191, 297
Cesaret, 19, 103, 138, 150, 163, 183, 185, 197
Churchill, Winston, 136
Çaresizlik, 203
Çocuklar, 44, 87, 88, 95, 126, 156, 200, 248, 251, 256, 306, 311, 312, 313, 314
da Vinci, Leonardo, 92
Darwin, Charles, 5, 77, 101, 190
de Saint-Exupery, Antoine, 318
Değişim Düşüncesi Katsayınız, 51, 52, 56, 59, 334
Değişim Düşünürleri, 25, 54, 59, 109, 168, 183, 195, 218, 253, 260, 271, 273, 311, 312, 329
Değişim günlüğü, 8, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 234, 266, 268, 299, 320, 331, 334
Değişimin içsesi, 136
  Negatif, 29, 59, 60, 61, 67, 133, 134, 136, 137, 138, 139, 143, 144, 145, 147, 148, 150, 152, 153, 155, 156, 159, 162, 165, 186, 196, 209, 213, 222, 266, 292, 293, 303, 304
  Pozitif, 7, 16, 29, 54, 59, 60-62, 67, 97, 125, 133, 134, 136-156, 157, 159-161, 163,-165, 168, 185, 186, 191, 204, 206, 209, 210, 213, 222-24, 226-228, 230, 231, 246, 252, 254, 256, 266, 276, 281, 293, 297, 303-305, 309, 310, 316, 319, 330, 331, 334
Değişim üstadları, 8, 15, 54, 66, 80, 93, 98, 167, 168, 183, 185, 186, 187, 193, 194, 195, 203, 223, 226, 266, 296, 307, 313, 316, 325, 334
Değişim Yaratıcıları, 14, 25, 27, 89, 168, 183, 195, 206, 218, 242, 253, 260, 273, 276, 294, 311, 329
Değişime direnmek, 79
Deneme, 53, 86, 89, 90, 95, 100, 184, 210, 221, 246, 247
Deneyim, 14, 30, 73, 96, 252, 283, 300, 315, 326
Denge, 47, 126, 137, 189, 240, 256
Depresyon, 79, 206
Deutsch Ltd, 277, 279
Dickinson, Emily, 39
Dinleme, 308
Doğa, 31, 190
Doğal değişim, 68, 69
Doğal mimari, 108
Dokunma, 44, 91
Donne, John, 54
Dönüşüm için gereçler, 314
Drucker, Peter, 290
Durgunluk, 162
Durum, 18, 52, 57, 78, 123, 135, 136, 146, 151, 232, 252, 255, 273, 292, 308, 326
Duygular, 116, 172, 220, 303, 305, 314, 316
Duyma, 189
Duyular, 113
Düzeltme, 54, 87, 93, 94, 95, 130, 202, 232, 247, 253, 317
Edison, Thomas, 100, 297
Egzersiz, 28, 48, 58, 115, 116, 207, 298

Eisenhardt, Kathleen M., 269
Enerji, 16, 20, 29, 30, 41, 43, 48, 67, 76, 99, 134, 137, 141, 172, 206, 210, 211, 212, 241, 248, 258, 259, 268, 276, 303, 304, 305, 330, 332, 335
Entelektüel sermaye, 212
Erteleme, 198, 199
Esneklik, 185, 282
Etiopya, 173
Evrim teorisi, 190, 269
Eylemsizlik, 69, 71, 74, 81, 117, 201
Faraday, Michael, 84, 161
Finans, 233
Ford, Henry, 209, 297
Form, 42, 140, 144, 247, 259, 260, 316
Fox, Vicente, 212
Futbol, 19, 94, 304
Gandi, Mahatma, 50
Geldof, Sir Bob, 174
Gerçek, 15, 17, 19, 27, 35, 55, 69, 84, 86, 93, 96, 97, 100, 108, 109, 110, 113, 123, 125, 126, 135, 137, 140, 144, 146, 149, 151, 152, 185, 188, 190, 193, 194, 197, 204, 208, 209, 221, 223, 228, 235, 243, 256, 267, 283, 298, 302, 311, 315, 317, 331
Gerçekler, 18, 40, 116, 296
Geri bildirim, 53, 56, 86, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 101, 103, 114, 130, 160
Giacolleto, Sergio, 274
Goethe, Johann Wolfgang, 152
Görüntü, 18, 42, 108, 110, 112, 113, 114, 118, 136, 143, 147, 270, 330, 331
Görünüm, 191
Gutenberg, Johannes, 161
Gülmek, 80, 124, 207
Güven, 72, 95, 96, 154, 155, 277, 280, 282, 306, 309
Hafıza, 39, 41, 43, 109, 119, 245, 288, 307, 326, 328
Hastalık, 47, 78, 79, 231, 245, 259
Hayal gücü, 113
Hayal kırıklığı, 296, 299
Hedefler, 142, 151, 275
Hisler, 304
Hisse senedi piyasası, 286
Huxley, Aldous, 213
Hüsnükuruntu, 126, 156, 157, 204
İletişim, 183, 189, 191, 256, 276, 280, 281, 308
İlişkiler, 30, 42, 44, 69, 110, 125, 207, 224, 228, 245, 308, 310, 312, 314
  Beyinle, 26, 56, 305
  İşyerinde, 71, 256, 276, 329
  Kendi kendisiyle, 113
İmaj, 143, 305
  Kendi, 14-16, 21, 26-29, 34, 38, 40, 43, 44, 46-48, 56, 61, 66, 68, 71, 72, 75, 79, 82, 90-92, 96, 98-100, 109, 118, 125, 135, 136, 137, 138, 145, 149, 153, 162, 163, 165, 169-173, 183, 186, 187, 188, 189, 191, 194, 195, 196, 199, 200, 203, 204, 208, 213, 219, 222, 223, 227, 228, 230, 234, 243, 247, 248, 255, 260, 265, 266, 268, 269, 272, 273, 277-279, 284, 285, 288, 290, 294, 296, 298, 299, 303, 305, 312, 314, 318, 328, 330, 331

İnisiyatif sahibi, 60, 142, 165, 293
Israr, 156, 158
İstikrar, 75, 186, 273, 289, 308
İş dünyası, 264
İş, 16, 44, 52, 57, 73, 74, 78, 97, 98, 109, 115, 128, 129, 153, 159, 172, 197, 222, 228, 255, 257, 264, 265, 266, 267, 269, 271, 272, 276, 278, 279, 282, 283, 286, 291, 293, 294, 295, 296, 298, 299, 309, 310, 311, 325
İşten çıkarılma, 293
İzlenimler, 308
Jobs, Steve, 166
Johnson, Bruce, 288
Johnson, Samuel, 310
Jung, Carl Gustav, 106
Kaos Teorisi, 170
Karmaşa teorisi, 269
Kaybı, 77, 139
Kayıp, 227, 294
Kayıtsızlık, 156, 201
Kazantzakis, Nikos, 324
Kelime oyunu, 207
Keller, Helen, 197
Kendi kendine konuşma, 138, 153, 303
kendine güven, 33, 146, 147
Kendine saygı, 61, 62, 81
Kendini algılama, 7, 15, 107
Kierkegaard, Soren, 322
Kipling, Rudyard, 262
Kişisel çıkar, 186
Koku, 42, 43
Kontrol, 15, 27, 46, 53, 55, 56, 61, 62, 68, 77, 86, 92, 94, 95, 97, 98, 102, 103, 111, 112, 121, 129, 130, 134, 185, 202, 208, 221, 231, 234, 247, 253, 267, 270, 281, 286, 298, 302, 313, 317, 331
Kopernik, 161, 189, 190
Korku, 19, 26, 57, 150, 163, 194, 228, 278
Kotter, John P., 268, 269
Kurban, 54, 259
Liderlik, 57, 264, 272, 273, 276, 277, 283, 309
Lincoln, Abraham, 191
Lister, Joseph, 161
Live Aid, 173
Mandela, Nelson, 112
Maneviyat, 260
Marah, Chad, 204
Masumiyet, 325, 326, 327, 328
Matcham, Alan, 9, 274
Meta-Pozitif Düşünce ve TEFCAS, 163
Meta-Pozitif Düşünce ve Zihin Haritaları, 165
Molalar, 241
Montessori, Maria, 192
Motivasyon, 93, 95, 97, 139, 144, 146, 161, 222, 223
Müzik, 42, 122, 174
Naisbett, John, 272
Negatif düşünce, 60, 148, 209, 266, 303
Nehir bulmacası, 25
Non-konformizm, 186, 189
North, Vanda, 9, 250
Odak, 7, 53, 65, 66, 67, 87, 117, 127, 191, 220, 242, 282
Olaylar, 99, 311, 317, 328
Oracle, 9, 274, 275
Ortak, 55, 66, 69, 76, 79, 81, 103, 126, 152, 163, 195, 211, 232, 240, 283,

318, 319
Ovid, 24
Öğrenme, 16, 30, 54, 86, 89, 90, 92, 95, 96, 108, 109, 144, 185, 252, 282, 306, 314, 326, 329, 331
Ölüm, 68, 78, 190, 227
Panik, 26, 97, 154, 162, 287, 288
Peale, Norman Vincent, 132
Pillinger, Colin, 101, 102
Planlama, 62, 120, 134, 160, 189, 230, 256, 274, 295, 330
Planlı değişim, 73, 77
Plato, 95, 168, 188
Player, Gary, 298
Radyant Düşünce, 110, 111, 112, 257, 276, 318
Renk, 112, 118, 192, 283
Rilke, Rainer Maria, 300
Risk alma, 56, 89, 184, 190, 208, 335
Sağlık, 47, 78, 126, 150, 212, 224, 248, 257, 259
Salgın, 169
San, Hyakawa, 32, 33, 34, 270
Savaşlar, 169
Seçenek, 70, 78, 91, 99, 100, 117
Sezgiler, 290
Shakespeare, William, 207, 315
Shaw, George Bernard, 36
Sheehy, Gail, 216
Sindirim sistemi, 44, 258
Sinizm, 208
Soros, George, 290
Söğüt ağacı, 329
Sörfçü, 28, 78, 195, 287
Stres, 126, 134, 161, 162, 163, 194, 207, 234, 245
Sun Tzu, 189
Sunum, 153, 154, 156, 158, 159, 160, 226, 284
Tahmin edilen değişim, 72, 73
Talmud, 138
Tan, Ronald, 113
Tat alma, 43, 44
Tavsiye edilen değişim, 70, 71
TEFCAS, 7, 53, 69, 85, 86, 88, 90, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 103, 113, 121, 125, 128, 129, 141, 162, 163, 164, 184, 185, 188, 196, 199, 200, 202, 205, 208, 210, 219, 221, 224, 226, 230, 231, 243, 246, 247, 254, 256, 266, 276, 281, 286, 291, 292, 296, 298, 316, 319, 325, 329, 330, 334
Tekrar, 77, 79, 95, 103, 115, 140, 143, 151, 152, 153, 158, 162, 184, 202, 233, 259, 266, 286, 289, 294, 298, 325, 326, 329
Tesadüf, 34, 171, 325
Test, 51, 305
Thwaite, Arbuthnot, 32, 33
Tutum, 133, 140, 141, 304, 310
Türbülans, 80
Ueshiba, Morihei, 193, 206, 211
Uluslararası akımlar, 268
Umutsuzluk, 97, 230
Uyku, 96, 241
Vaat, 142, 143, 246, 308
Vizyon, 7, 53, 65, 66, 155, 199
Yaklaşım, 54, 162, 228, 329
Yalnızlık, 205, 206, 227
Yapı, 125, 218, 280
Yaratıcılık, 116, 118, 168, 184, 212, 225, 248, 252, 306, 307
Yaşlanma, 8, 58, 323, 325, 330, 331

Yeniden kazanılmış, 326, 328, 329, 330
Yenilik, 275, 280
Yüzme, 30, 100
Zaman, 15, 18, 19, 20, 30, 31, 32, 35, 36, 39, 40, 42, 43, 44, 47, 58, 66, 67, 68, 74, 76, 77, 79, 80, 86, 89, 90, 91, 95, 96, 97, 99, 100, 106, 111, 116, 117, 126, 128, 129, 135, 139, 141, 142, 146, 148, 149, 152, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 161, 162, 172, 173, 186, 195, 197, 200, 203, 205, 207, 208, 212, 219, 221, 223, 226, 228, 229, 230, 231, 232, 234, 239, 240
Zihin Haritaları nasıl okunur, 120
Zihin Haritaları nasıl uygulanır?, 124
Zihin Haritaları, 54, 107, 108, 109, 110, 113, 114, 117, 128, 129, 130, 188, 193, 213, 218, 219, 222, 231, 233, 246, 256, 266, 274, 275, 276, 281, 284, 285, 286, 291, 292, 294, 296, 299, 306, 314, 318, 320, 330, 331, 334
Zihin Haritaları, Mini 116
Zorunlu değişim, 77, 81