HERKÜL'ÜN

12 GÖREVİ

Rahip Modu & Disiplin

Yükselmek ve yaratmak için
2000 yıllık bir hikaye

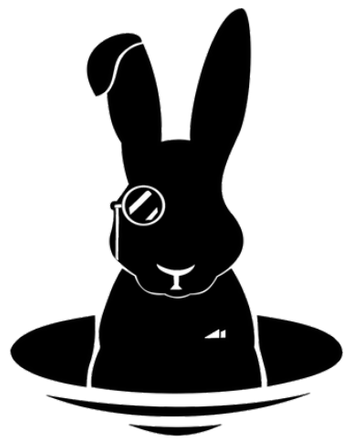


FRANK BANDITI
FREDDIE

WWW.ERKEKADAM.ORG

Yaşamda yaptıklarımız,
sonsuzlukta yankılanır.

Orhan Tezişçi
Hocam Anısına

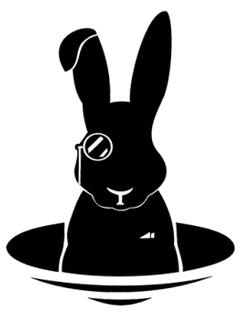


Ön Söz

RAHİP MODU

İnsanın hayatında yapması ve yapmaması gereken şeyler vardır. Bu şeyleri isteyip istememen kimsenin umrumda değil. Eğer sonunda istediğin şeyi elde etmek istiyorsan, yapman gerekenleri hemen şimdi yapmalısın.

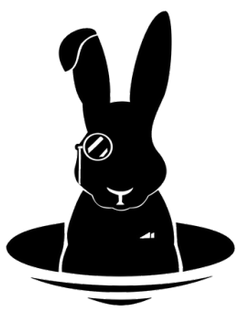
En önemli noktalardan birisi de hedeflerden ziyade, sistemlere odaklanmaktır.
Monk Mode (Rahip Modu) ise istediklerini elde etmen için gereken disiplini ve çalışma düzenini birleştiren bir sistemdir, bir başarı sistemidir. Hedefinden bağımsız olarak o hedefe ulaşman için gereken sistemi en iyi şekilde kurmanı sağlar. Hayatında bir değişiklik mi istiyorsun? Düşünce yapını değiştirmek? O sınavı kazanmak veya o projeyi çalışıyor hâlde görmek?



Ön Söz

Hepsinde, Monk Mode sana yardımcı olacak sistemin adıdır. Bu sistemde, protokollere sahip olacaksın. Protokollerin anlamı, bu mod sürecince uyman gereken koşullardır. Oruç tutuyorsan, yemek yemeyeceksin ve eğer Monk Mode protokolünde sabah 7’de uyanmak varsa, her sabah 7’de uyanacaksın. Bunlar tartışılmazdır.

Herkül’ün 12 Görevi’ndeyse, uyman gereken 12 adet protokol bulunuyor. Tüm bu protokoller, mitolojik hikayelerle birleştirildi ve seni unutulmayacak bir yolculuğa çıkarmak için hazır hale getirildi. Bunlar üzerine tartışılmayacak protokollerdir. Uyman gerekiyor. Ancak eğer istersen, üzerine farklı protokoller de ekleyebilirsin ama süreci kendin için zorlaştırma, ve 6 aydan uzun süre de bu mod içerisinde kalma.



Ön Söz

Önemli olan hedeflerine ulaşmak için sistemler belirlemektir ve bu sistemleri çalışır
hâle getirmektir, sonuçlar kendiliğinden gelecektir.

Başarı için gereken sistemi buldun, şimdi hedefini belirle ve o hedef için gereken sistemi kurmak için Monk Mode’a gir.

Görüşürüz

-FREDDIE



Herkül Kimdir?

Yunan mitolojisinde Herakles Roma Mitolojisi'nde Herkül, Zeus ile Miken kralının kızı Alkmene'nin oğludur. Kadına aşık olan Zeus ona kocası kılığında yaklaşmıştır.

Herakles'in Zeus'un çocuğu olduğunu anlayan Hera onunla sürekli uğraşmış ve ölümüne neden olmuştur.

Herakles doğduğu günden itibaren tanrısal bir kuvvete sahiptir. Hera'nın gönderdiği iki zehirli yılanı öldürdüğünde henüz birkaç günlük bebekti.



Herkül Kimdir?

Herakles üstün bir eğitim görmüştür. En iyi yaptığı işler ok atmak, araba kullanmak ve güreşmektir. 18 yaşına geldiği zaman Kitharion ormanlarında yaşayan ünlü canavarı öldürmüştür. Kendisine ödül olarak Thebai kralının kızı Megara verilmiştir.

Herkül’ün Megara’dan üç çocuğu olur. Hera, onu türlü oyunlarla çıldırtırken Herakles bir nöbet anında çocuklarını ve İphikles’in iki çocuğunu ateşe atarak öldürür. Bunun üzerine gönüllü olarak sürgüne gider. Sonra Delphoi bilicisine akıl danışır.

Bilici ona suçlarından ve tüm günahlarından arınması ve ölümsüzlüğe ulaşması için , Miken Kralı Eurystheus’a gidip uzun bir süre onun hizmetine girmesi ve kralın her istediğini yerine getirmesi gerektiğini söyler. Eurystheus, Heraklesten 12 iş yapmasını ister, buna kaynaklarda ‘’ Herakles’in 12 görevi ’’ veya 12 işi denir.



Herkül Kimdir?

Herakles, insanın doğaya karşı yenilmez oluşunu, kuvvet ve dayanıklılığı simgeler. Doğanın, insanın başına saldığı afet ve musibetlerden insanlığı daima korumuştur.

Zor bir hayat istiyorsanız kolay seçimler yapın, kolay bir hayat istiyorsanız zor seçimler yapmanız gerekiyor. Geçmişte yaptığınız kötü seçimlerin sonuçları hakkında yakınmak size bir şey katmayacak, şu an kontrol edebileceğiniz şeylere odaklanın; siz de günahlarınızdan arının.

1- Nemea Aslanı

Herkles'in ilk görevi Nemea bölgesine korku saçan aslanı öldürmesi olur. Typhon ile Ekhidna'dan doğma bu canavar, Kerberos ve Sfenks ile de kardeştir. Herkül aslanla ilk karşılaştığında oklarının ve diğer silahlarının da bir işe yaramadığını anlar.

Nemea Aslanı, aslında postunun delinmez olduğuna inanılan bir canavardır. Herakles canavarı topuzuyla kovalayarak köşeye sıkıştırmayı başarır ve güçlü kollarıyla sıkarak öldürür. Aslanın kendi pençeleriyle derisini yüzer ve üstüne giyer.

Nemea Aslanı

Konu ne olursa olsun istikrarlı bir şekilde ilerlemek istiyorsanız kontrol etmeniz gereken ilk şey uyku. Sizin Nemea Aslanı’nız düzensiz uykunuz. Uyursan gece biter, uyumazsan sen bitersin.

Eskiden ben de "Uyku vakit kaybıdır." diyenlerden biriydim. Şimdi ise bu kadar kesin konuşmanın bir hata olduğunu düşünüyorum. Uyku vakit kaybı değildir, aksine düzgün bir uyku itici bir güçtür, diğer alışkanlıkları edinmek için gerekli olan ana alışkanlıktır. Asıl vakit kaybı olan şey ise en verimli olacağınız saatleri yatakta oyalanarak geçirmektir.

Gelin bunu biraz açalım.

Nemea Aslanı

Disiplinsiz olduğundan yakınan insanlara sorduğum ilk soru "Kaçta kalkıyorsun?" oluyor. Aldığım cevap ise 10 civarında değişiyor. (İş vb durumu varsa da evden çıkmadan kısa bir süre önce kalkılıyor) Buradaki önemli nokta kaçta uyandığınız değil, kaçta yataktan kalktığınız. Çünkü pek çok insan uyandıktan sonra, daha yataktayken en az yarım saat telefonda vakit geçiriyor. Bu yarımşar saatler toplandığında büyük bir vakit kaybı oluşuyor.

Teknoloji bağımlılığının diğer etkilerine ileride değineceğim.

Uyandığı gibi telefonuna bakmayan biri olduğunu farz edersek uyanılan saat yine geç oluyor. O zaman da kaçta uyuduğunu soruyorum. Özellikle genç yaştaki arkadaşlardan aldığım cevaplar oldukça geç saatlerde uyunduğunu gösteriyor. Asıl problem geç kalkmak değil, geç uyumak.

"Ama Frank, ben gece daha verimli çalışıyorum"

🙂

Ben de eskiden geceleri daha verimli çalıştığımı sanıyordum. Taa ki gece güzel bir uyku alıp sabah çalışmanın nasıl etkili olduğunu görene kadar. Tamam, geceleri daha verimli olan bazı insanlar var ama bunların sayısı az ve sizin bunlardan biri olma ihtimaliniz düşük. O yüzden en azından bir süre bahsettiğim düzene uymaya çalışın ve sonuçlarına göe karar verin.

Fark ettiğim bir diğer şey ise (ben de dahil olmak üzere) geceleri ruh halinizin olumsuz yönde etkilendiği. Düzensiz uyku ve geç saatlere kadar uyanık kalmak depresif bir etki yapacaktır.

Şimdi nasıl bir düzen izleyebileceğimize bakalım.

Öncelikle sabah kalkmak için bir nedeniniz varsa uyumanız ve uyanmanız çok daha kolay olacak. Bu işiniz olabilir, okulunuz olabilir vb. Ben biraz daha erken kalkmaktan bahsediyorum.

Spor yapan arkadaşların işi bu konuda da kolay olacak. Örneğin ben şu an sabah 6'da uyanıyorum, 6.30'da evden çıkıyorum ve spor salonunda sabah aç karna cardio yapıyorum. "Bir an önce uyuyayım da antrenmana gideyim." dediğim çok oluyor.

Bu spor olmak zorunda değil. Meditasyon yapmak, kitap okumak vb şeyler de bunlardan biri olabilir. Veya gece yaptığınız çalışmaları artık uyuduğunuz için yapamayacağınıza göre bu saatlerde yapabilirsiniz. Etraf sessiz ve çoğu kişi uykuda olduğu için çalışmak keyifli oluyor.

Uykuya dalma süreciyle ilgili insanların dikkat edebileceği önemli birkaç madde var.

Bu maddelerden ilki teknoloji. Nasıl sabah yatakta telefonla oyalanıyorsanız benzerini gece de yaptığınız için uykuya dalamıyorsunuz ve uyku veriminiz düşüyor. Ben şu an 11'de yatağa giriyorum ve saat 10'dan sonra teknolojiden uzak duruyorum. Yani bilgisayarım kapalı, telefonumun ise interneti kapalı ve benden uzak oluyor.

Bir diğer etken ise uyarıcılar. Yüksek kafein tüketimi gece uyumanızı zorlaştırıyor ve uyku veriminizid düşürüyor. 17.00'den sonra kafein içeren bir şeyler tüketmenizi veya pre-workout tarzı ürünler almanızı tavsiye etmem.

Uykuya dalmasanız bile yatakta kalın. Ne kadar zaman geçtiği önemli değil, gözlerinizi kapatın ve orada kalın. Hiçbir şekilde telefona, bilgisayara bakmayın.

2- Hydra Ejderi'nin Öldürülmesi

Herkül yaratığı öldürmeye gidince ilk ateşli oklar atarak canavarı ininden çıkarmayı başarır. Daha sonra kılıcı ve topuzuyla ona saldırır. Canavarın bir başını kestiğinde yerine iki tane baş çıktığını görür.

Bu da görevi daha da zor bir hale getirir. Son çare olarak ormanı ateşe verir ve yeni çıkan kafaları da ağaçları kullanarak dağlayarak yakar. Son ölümsüz başı da büyük bir kayanın altına gömüp öldürmeyi başarır. Canavarın zehirli safrasını oklarına sürerek zehirli bir hale getirir.

Hydra Ejderi’nin Öldürülmesi

Yoğunluğum ne olursa olsun kitap okumaya hep zaman ayırdım. Sizin oklarınıza süreceğiniz zehir, kitaplardan alacağınız bilgiler olacak. Hem disiplin edinme konusunda hem de monk mode sürecinde yapmak istediğiniz iş için de ayrıca kitaplar okuyun, seviyorsanız roman vb okunabilir. Ben size farklı konulara sahip beğendiğim birkaç kitabı önereceğim. Siz yoğunluğunuza göre düzenli bir şekilde okuma yapın.

Hydra Ejderi’nin Öldürülmesi

Atomik Alışkanlıklar - James Clear

Sevgili Dostum Freddie'nin önerisi üzerine okuduğum James Clear'ın bu kitabı, okuduğum en iyi kişisel gelişim kitaplarından biri. Çok ufak değişikliklerin ne kadar büyük bir etkiye sebep olabileceğini ve sürekliliğin önemini oldukça iyi açıklıyor. Süreç için kesinlikle öneriyorum.

Yavaş bile olsa hep yürüyün.

Bu kitap size 10 şeyi öğretecek:

1- Her gün %1 oranında kendi sisteminizi iyileştireceksiniz.
2- Kötü alışkanlıklarınızdan birinden vazgeçerken, yerine güzel bir alışkanlık kazanacaksınız.
3- Alışkanlıklarınızı belirlerken çoğu insanın yaptığı yaygın hatalardan kaçınacaksınız.
4- İrade ve motivasyon eksikliğinizle mücadele edeceksiniz.
5- Kendinize inanmanız ve güçlü bir kimlik oluşturmak için kendinizi geliştireceksiniz.
6- Yeni alışkanlıklar için zaman ayırmayı öğreneceksiniz.
7- Çevrenizi başarılı bir şekilde daha kolay dizayn edeceksiniz.
8- Küçük değişikliklerin büyük sonuçlar doğurduğunu (iyi anlamda)öğreneceksin.
9- Yolunu kaybettiğinde düzeltecek yolları öğreneceksin.
10- Ve en önemlisi, fikirlerini hayatına uygulayacak pratikleri yapmayı öğreneceksin.

Hydra Ejderi’nin Öldürülmesi

Kitap Listesi

- Lewis Carroll - Alice Harikalar Diyarında
- Marcus Aurelius - Kendime Düşünceler
- Jules Payot - İrade Eğitimi
- Jordan B. Peterson - Hayat İçin 12 Kural
- Donald Robertson - Roma İmparatoru Gibi Düşünmek
- Sun Zi - Savaş Sanatı
- Robert Greene - İktidar
- Robert Greene - Ustalık
- Robert T. Kiyosaki - Zengin Baba Yoksul Baba
- Seneca - Bilgenin Sarsılmazlığı Üzerine & İnziva Üzerine
- Seneca- Mutu Yaşam Üzerine & Yaşamın Kısalığı Üzerine
- Seneca - Öfke Üzerine
- Epiktetos - Yarın Bambaşka Bir Insan Olacağım Diyorsun. Niye bugünden Başlamıyorsun?

Buradaki kitaplar benim daha önce okumuş olduğum ve hoşuma giden bazı kitaplar. Ne okuyabileceğiniz konusunda size fikir verebilir.

3- Kyreheia Geyiği

İlk iki görevini tamamlamasına sinirlenen Eurystheus, Herakles'e yapamayacağını düşündüğü Kyreheia Geyiği'ni yakalama görevini verir. Altın boynuzlu, bakır ayaklı bu geyik Av tanrıçası Artemis için kutsanmıştır.

Herkül eğer geyiğe zarar verirse Artemsin gazabına uğrayacağını bildiğinden onu diri yakalamak için bir yıl boyunca takip eder. Sonunda yorgun düşen geyiği nehirden geçerken hafifçe yaralar ve yakalar.

3- Kyreheia Geyiği

Herakles dönüş yolunda Artemis ile karşılaşır ve ona durumu anlatı ve geri getireceğine dair söz verir. Geyiği Eurystheus'a götürmesinin ardından geyiği elinden kaçırmış gibi yapar bu şekilde hem görevini yerine getirmiş, hem de Artemis'e verdiği sözü tutmuş olur.





Kyreheia Geyiği

Herkül, geyiğin yorgun düşmesi için 1 yıl boyunca onu takip edip sabırla bekliyor. 1 Yıl oldukça uzun bir süre ama ancak bu şekilde onu yakalayabilecek hale geliyor, her gün 1 adım bile olsa atıyor.

Bir hedefe ulaşmak için edinmeniz gereken en önemli alışkanlıklardan biri süreklilik. Bunu Kaplumbağa ve tavşan masalındaki gibi düşünebilirsiniz. Kaplumbağa çok yavaş ama sürekli olarak adım atıyor. Siz de az bile olsa bir adım atın.

Örneğin bir sınava hazırlanıyorsanız, konuları bitirmek için sınava yakın "kamp haftaları" yapmak yerine uzun vadede haftada 1 konu bitirmek bile sizin için çok daha verimli olacaktır.

Veya spor yapan kilolu biriyseniz 1 gün boyunca sürekli cardio yapmak yerinde birkaç ay boyunca her sabah yürüyüş yapmak çok daha etkili ve sürdürülebilir bir yöntem olacaktır.

Bu durumda sonuçtan çok sürece odaklanmanız ve bundan keyif almaya çalışmanız gerekiyor.

Çok uzun zamandır spor yapıyorum, sizce her idmanımdan önce "Bunu yaptıktan sonra kaslarım büyüyecek, kocaman olacağım." gibi bir düşüncede miyim? Tabii ki hayır. Yaptığım her idmanın beni hedefime ilerlememi sağlayacak minik adımlar olduğunu biliyorum. Ve bu minik adımları atmak hoşuma gidiyor. Minik adımlar birleştikçe kocaman bir yol haline geliyor. 7-8 sene önceki Frank, şu halimi tahmin edemezdi ve bu durum sadece spor özelinde değil.

Hayatınızdaki her alanda koyduğunuz hedef için sürekliliği sağlamalısınız. Bahaneler uydurmaktan vazgeçin ve birkaç adım atmaya başlayın.

4- Ermanthos Dağındaki Yaban Domuzunun Canlı Getirilmesi

Eurystheus hala hoşnut değildir. Bu sefer Arkadia'daki Erymanthos dağında yaşayan ve civardaki köyleri yakıp yıkarak büyük zararlar veren vahşi yaban domuzunun canlı yakalayıp getirilmesini ister.

Herkül kısa bacakları olmasına rağmen hızlı koşan domuzun peşinden uzun bir süre koştuktan sonra yorulan hayvanı kıstırır ve bir ağla yakalayıp Eurystheus'a götütür. Hayvanı görünce korkan Eurystheus bir fıçının içine saklanır.

Ermanthos Dağındaki Yaban Domuzunun Canlı Getirilmesi

Tabii ki fırsat buldukça spor yapmanın öneminden bahsedeceğim. 🙂

Üniversite sınavına hazırlandığım dönemde sporu bırakmak zorunda kaldım. O zamanlar bunun bir zorunluluk olduğuna kendimi inandırmıştım. Vaktim yok vb bahanelerim vardı. Ancak şimdi dönüp geçmişe baktığımda bir yolunu bulabilirdim diye düşünüyorum. Bırakmasaydım şu an başka bir yerde olabilirdim.

Peki sizce bıraktığım için pişman mıyım? Eğer pişman olduğumu düşünüyorsanız beni hala tanıyamamışsınız demektir.
"Bırakmasaydım şu an başka bir yerde olabilirdim." cümlesi hem olumlu hem olumsuz anlamda söylenmiş bir cümle. Örneğin 5-6 sene önce bir kız beni reddetmeseydi muhtemelen siz bu yazıyı okuyamayacaktınız. Belki de şu an, sporu bırakmamış helimden daha iyi bir yerdeyimdir, bilemeyiz. Yaptığım şeylerden pişman olmamaya çalışırım çünkü verilen her karar beni şu anki Frank yaptı.

Ermanthos Dağındaki Yaban Domuzunun Canlı Getirilmesi

Yine de size tavsiyem imkanlarınızı biraz zorlayarak spor yapmaya çalışın. Gerekirse evde bile bir şeyler yapabilirsiniz.

Uyku alışkanlığı gibi spor alışkanlığı da sizin diğer alışkanlıkları edinmenizi kolaylaştıracak ve sürekliliği kazanmanızı sağlayacak. Psikolojik açıdan sizin daha iyi hissetmenizi sağlayacak.

Sağlam çalışın, çünkü Erymanthos dağı domuzunu yakalayabilmek için sağlam bir kondisyona ihtiyacınız olacak.

Nasıl çalışacağınızı bilmiyorsanız buradan kitapçıklarımıza ulaşabilirsiniz:

- Türkiye
- Yurt Dışı



Süreçte koyduğun hedeflere ulaşmayı
gerçekten istiyor musun?

Süreci her bozduğunda tekrar sor
kendine:
“Bunu ne kadar istiyorum?”

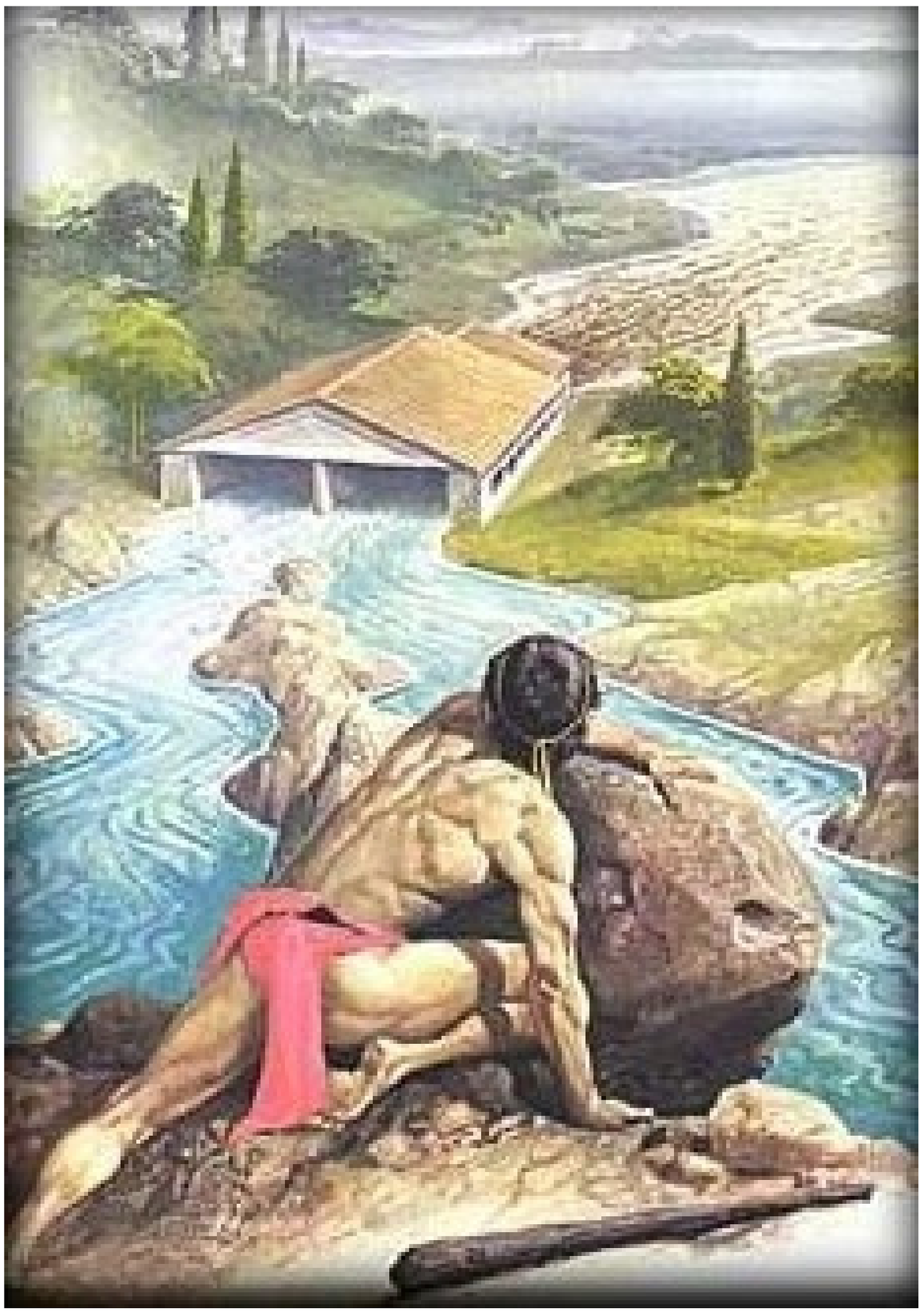
5- Augias'ın Ahırlarının Temizlenmesi

Elis Kralı Augias'ın çok sayıda hayvanı vardı. Ahırlar yıllarca temizlenmemiş ve pislik içindeydi. Eurystheus, Herakles'ten onu küçük düşürmek için bu ahırları bir gün içinde temizlemesini ister. Herkül ahırları temizleyecektir ama karşılığında sürünün onda birini istemiştir.

Kral ahırların bu kadar kısa sürede temizlenemeyeceğini düşündüğü için Herakles'in teklifini kabul eder. Herkül tanık olarak kralın oğlunu yanına alır. Uzun süreden beri birikmiş olan hayvan pisliklerini temizlemek için bir plan yapar.

5- Augias'ın Ahırlarının Temizlenmesi

Ağılların duvarlarına iki delik açıp Alpheus ve Peneus ırmaklarının yataklarını değiştirerek ağıllara yönlendirir. Böylece ağıllardaki tüm gübre ve pisliği bir gün içerisinde temizlemiştir. Herkül ahırları bir gün içinde temizlemesine rağmen kral sözünü tutmaz. Herakles'te buna sinirlenip kral ve çocuklarını öldürür.



Augias’ın Ahırlarının Temizlenmesi

Bazı insanlar zeki olup çok çalıştığı halde bir şeyler başaramaz, bazı insanlar ise çok az bir çalışmayla pek çok şey yapabilir. Bunun en büyük sebeplerinden biri akıllıca çalışmaktır.

Sizin sadece çok çalışmanız gerekmiyor, akıllıca çalışmanız gerekiyor.

Sınava hazırlanan 2 öğrenci düşünelim. Bir tanesi her deneme sınavından sonra tüm soruların çözümlerini dinliyor, konuyu bilse bile sürekli çalışıyor. Gece-gündüz dershanede kalıyor. Diğer öğrenci ise her deneme sınavından sonra yapamadığı soruların çözümlerini dinliyor, yapamadığı ve eksik olduğu konularda çalışmalar yapıyor. Kalan zamanında ise spor yapıyor ve düzenli bir uykusu var.

Sizce bu iki öğrencimizden hangisi hem hayatta hem sınavda daha başarılı olma ihtimaline sahip? Hangisi hem mental hem fiziksel olarak daha sağlıklı?

Augias’ın Ahırlarının Temizlenmesi

Peki nasıl akıllıca çalışabilirsiniz?

Öncelikle bu kitapta bahsettiğim her şeyi çok iyi anladığınızdan emin olun. Gerekirse arkadaşlarınızla üzerinde beyin fırtınası yaptığınız buluşmalar ayarlayın.

Ne yapmak istediğinize karar verin, bir oraya bir buraya savrulup durmayın. Bir hedefiniz olmalı. Sonuç olarak o gelmeyebilir ama siz yine de zaman içinde onu elde etmek için çalışmış ve elinizden gelen en iyi eforu sarf ederek ona yaklaşabildiğiniz kadar yaklaşmış olmalısınız.

Haftalık olarak ne yaptığınızı takip edin. Eğer hedefinize ulaşmanız için bazı mini adımlar varsa bunları belirleyin. Bu konuda bir Excel dosyası işinizi görecektir. Düzenli periyotlarla bunu takip edin ve başardıklarınıza tik atın. İlerleme kaydettiğinizi görmek sizi motive edecek. Eğer isterseniz bu dosyayı çıktı alarak kendiniz kalem ile de tik atabilirsiniz.

Hedefinize göre planlama yapın ancak bunu bir yere yazarak veya sesinizi kaydederek düşünün.

6- Stymhalos Kuşları

Arkhadia’da Stymphalos Gölü kıyılarında yaşayan Ares için kutsal sayılan bu kuşlar pençeli, tunçtan kanatlı ve gagalıdır. Bu kuşlar kanatlarını ok gibi kullanıp insanlara ve hayvanlara zarar verirlerdi. Zamanında bir kurt istilasından kaçarak buraya sığındığı düşünülmektedir.

Herakles, gölün kenarına ulaştığında sayıları çok fazla olan kuşlar Hephaistos’un yaptığı ve Athena’nın ona armağan ettiği çıngırakla ürküterek kaçırır. Kaçan kuşların bir bölümünü de oklarıyla öldürür.

Stymhalos Kuşları

Eğer Robert Greene okuduysanız, hayatta biraz makyavelist olmanın faydalı olduğunu anlamışsınızdır. Gerekiyorsa ve çok büyük problemler yaratmayacaksa Ares'in kuşlarından birkaç tanesine ok atmanın sakıncası yok. Hedefinize ulaşmanız için böyle durumlar varsa neden yapmayasınız? İyice tartıp doğru kararı verin.

Her şeyi %100 kuralına göre yaparsanız başarılı olabilirsiniz belki ama çok başarılı olabilir misiniz bu tartışılır. Sanmıyorum.

7- Girit Boğası

Poseidon’un Girit Kralı Minos’a kendisine kurban etmesi için gönderdiği boğayı, Minos kurban etmek istememiştir. Poseidon öç almak için boğayı kudurtmuştur. Eurystheus, Herakles’ten bu boğayı da canlı getirmesini ister.

Hayvanı önce yorup daha sonra kollarıyla kavrayarak yakalar daha sonra hayvanı sırtlanıp Eurystheus’a götürür. Eurystheus boğayı Hera için kurban etmek ister, fakat Hera bunun Herakles’e daha fazla şan ve şöhret getireceğini düşündüğünden reddeder ve boğayı serbest bıraktırır.

Girit Boğası

Epiktetos’un da dediği gibi,
“Kişisel erdeminizi yaratmak için kendi emeğinizi harcamalısınız. Bunu şimdi yapın, elinizden gelenin en iyisini yapın ve sizi kimin gözetlediğiyle ilgilenmeyin. Başkalarından saygı ya da hayranlık beklemeden kendi yararlı işinizi yapın. Başkalarından beklediğiniz hiçbir şey, kendi yaratacağınız erdem kadar değerli değildir.”
(İçsel Huzur İyi Yaşamın Kapısını Açar)

Bir hedef için çalışıyorsanız bunu başkaları görsün diye değil, kendiniz için yapmalısınız.
Uzun bir süredir sosyal medya kullanmıyordum ama yaptığım spor tamamen gösteriş üzerine bir spor. Bunu yapmak bana keyif veriyordu ve Instagram'a post-story atmasam da mutluydum ve eksikliğini hissetmedim. Her dakikasını story atan fitnessboyların, bloggerların çok büyük bölümü ise bu işi takipçileri için yapıyor, telefonu ellerinden alsanız muhtemelen evden çıkmayan göbekli asosyallere dönüşecekler.

Girit Boğası

Bu durum sınavlar için de geçerli. Örneğin siz tıp fakültesi kazanmak istiyorsanız, arkadaşlarınız veya çevredekiler "zeki çocuk" ya da "doktor" diyecek diye değil; gerçekten doktorluk yapmak istediğiniz için çalışmalısınız.

Para kazanmak istiyorsanız tanıdıklarınız size imrensin diye değil, başarılı biri olmak istediğiniz için ve bazı şeyleri arzu ettiğiniz için çalışmalısınız.

8- Diomedes'in Azgın Atlarının Eğitilip Getirilmesi

Bir sonraki görev, Trakya kralı Diomedes'e ait dört vahşi atı ehlileştirip yakalamaktı. Kral bu atları demir zincirlerle bağlar ve masum konuklarını atlara yem ederdi.

Herakles, bu işi yalnız başına yapamayacağını anlayıp, ona aşık olan erkek sevgililerinden Abderus ve birkaç arkadaşından yardım ister.

8- Diomedes'in Azgın Atlarının Eğitilip Getirilmesi

Atları yakalarlar fakat yolda Diomedes'in saldırısına uğrarlar. Herakles, Diomedes ile savaşırken, atların kontrolünü Abderus'a bırakır. Herakles, Diomedes ile uğraştığı sırada kontrolden çıkan atlar, Abderus'u paramparça ederek yerler.

Bunun üzerine sinirlenen Herakles, Kral Diomedes'i öldürüp, onu kendi atlarına yedirir. Karınlarını iyice doyuran hayvanlar ehlileşir. Herakles, sakinleşen atların bu durumu sayesinde kolaylıkla Eurystheus'a götürür.

Diomedes’in Azgın Atlarının Eğitilip Getirilmesi

Peki disiplinli olduğumuz süreçte kadınlarla ilişkileriniz nasıl olmalı?

Bu yaşınıza da bağlı olmakla birlikte bazı kadınların sizi hedefinize ilerlerken desteklediği, yanınızda yürüdüğü doğrudur.

Yukarıda bahsettiğim gibi biriyle birlikte değilseniz veya yaşınız genç ise ben daygame yerine lifegame yapmanızı tavsiye ediyorum.

Yani bu süreçte kadınlarla tanışmak için dışarıya çıkmayın. Çıktığınız zamanlarda denk geldikçe tanışın. Çünkü bu zamanlarınız kendinizi inşaa edeceğiniz zamanlar.

Haftada 1 gün arkadaşlarınızla kahve içmek için gittiğiniz kafede veya çalışmak için kütüphaneye giderken karşılaştığınız kadınlarla tanışabilirsiniz.

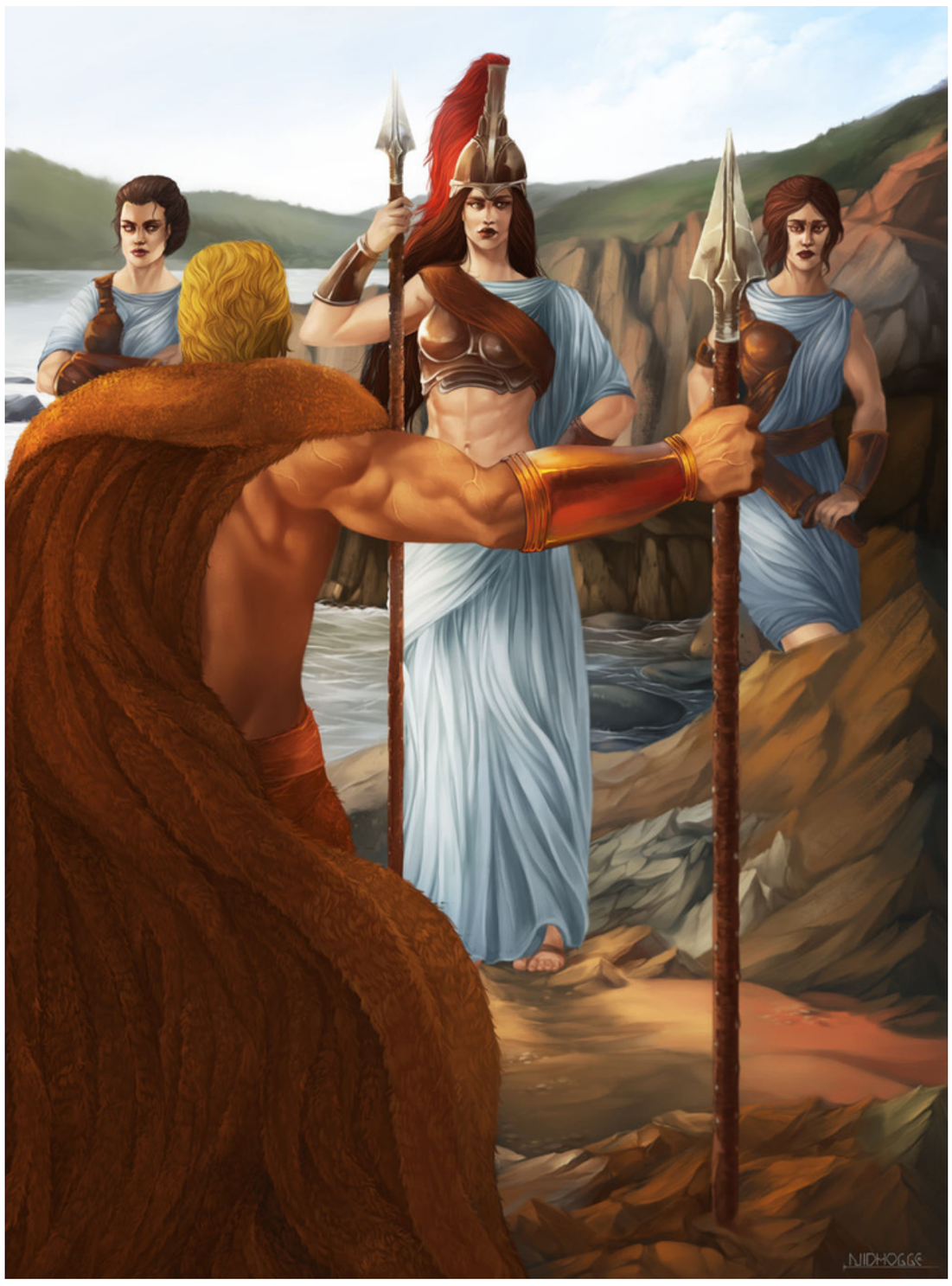
9- Amazon Kraliçesi Hippolyte'nin Sihirli Kemerinin Getirilmesi

Ares'in Hippolyte'ye armağan ettiği büyülü bir kemer vardı. Herakles'e 9. görev olarak Eurystheus'un kızının istediği üzerine bu kemeri alma görevi verilir.

Kemeri almak için Amozonlara Hippolyte'nin yanına gidip konuşur. Herakles'ten etkilenen kadın, Herakles'in kemeri almasına izin verir.

9- Amazon Kraliçesi Hippolyte'nin Sihirli Kemerinin Getirilmesi

Bunun üzerine Hera ortalığı karıştırmak için, Herklesin aslında Amozonlara Hippolyte'yi kaçırmak için geldiği dedikodusunu yayar. Bunu duyan Amozonlar ona saldırırlar. Hippolyte'nin ona ihanet ettiğini zanneden Herakles ise onu öldürür.



Amazon Kraliçesi Hippolyte’nin Sihirli Kemerinin Getirilmesi

Günümüz insanının en büyük problemi teknoloji bağımlılığı. Bu bağımlılığın getirdiği pek çok negatif etki mevcut. Uykuya olan etkisinden bahsetmiştim.

Örnek vermek gerekirse bir konserde 20 tane hikaye atan kişiyi aklınıza getirebilirsiniz. Bu arkadaşlar anı yaşamak yerine onu kaydetmeyi seviyor.

Çok fazla teknoloji kullanımı bilişsel kapasitenizi azaltıyor. Telefonla fazla uğraştığınızda odak yeteneğinizi kaybettiğinizi, çok çabuk sıkıldığınızı ve bazı şeyleri hatırlamakta zorlandığınızı fark ettiniz mi? Teknoloji bütün bu etkiler ile hayatımızı kötü etkiliyor.

Telefonumu kullanmayı tamamen bıraktığım uzun bir dönem oldu ve bu dönem belki de tüm hayatımda en iyi odaklanabildiğim dönemdi.

Peki siz neler yapabilirsiniz?

Amazon Kraliçesi Hippolyte'nin Sihirli Kemerinin Getirilmesi

Öncelikle teknolojiyle ne kadar içli dışlı olduğunuzu belirlemeniz gerekiyor. Bunu ekran sürenizi kontrol ederek yapabilirsiniz.

Telefondaki ekran sürenizi mümkünse 30 dakika çevresinde tutun. Eğer işiniz telefonda ise bu süre hariç olarak düşünün.

Haftada 1 gün telefonunuzun internetini kapatıp biri sizi aramadığı sürece veya acil bir durum olmadığı sürece teknolojiden uzak kalmayı düşünebilirsiniz.

Instagram, Twitter, Facebook gibi uygulamaları kullanıyorsanız bunların bildirimlerini kapatın. Whatsapp için ise grup bildirimlerini kapatın. Eğer çok bildirim geliyorsa komple sessize alabilirsiniz. Çok acil bir durumda zaten telefon ile arayabilirler.

Eğer bu bağımlılığınız ciddi bir seviyede ise telefon renklerinizi siyah-beyaz yapabilirsiniz. Olan ilginizi büyük ölçüde kaybedebilecğinize emin olabilirsiniz.

10- Geryoneus'un Sürülerini Çalmak

Okeanos Irmağı'nın bir adasında Erytheis Kralı Geryoneus, üç insan gövdesi taşıyan bir devdir. Bu devin, iki başlı köpeği Orthos'un bekçilik yaptığı dillere destan sürüleri vardı.

Herakles'in bu seferki görevi bu sürüleri Eurystheus'a getirmekti. Herakles Geryoneus'un yanına giderken güneşten o kadar kavrulur ki oklarını güneşe fırlatmaya başlar. Helios (Güneş), Herakles'in bu cesaretinden etkilenir ve ona altın bir sandal hediye eder.

10- Geryoneus'un Sürülerini Çalmak

Herkül bu sandalla Okeanos nehrini rahatlıkla geçer. İlk Orthos ile karşılaşır, köpeği zeytin ağacından yapılma bir sopayla öldürür. Sürüsünü kurtarmak için koşarak gelen Geryoneus'u da zehirli okuyla kafasından vurarak öldürür. Dönüş yolunda Herakles'in başına bir çok aksaklıklar daha gelir. En sonunda sürüyü Eurystheus'a teslim eder ve oda sürüyü Hera'ya kurban eder.



Geryoneus’un Sürülerini Çalmak

Bir şeyleri başarmak için yapılması gereken en önemli şeylerden birinin rutinler edinmek olduğunu düşünüyorum.

Pavlov'un köpeğini duymuşsunuzdur. Pavlov, köpeğine yemek vermeden önce bir zil çalıyor. Bir süre bunu tekrarlıyor ve bir süre sonra her zil çaldığında köpeğinin ağzının sulandığını ve yemek beklediğini görüyor. Siz de bunu kendi hayatınıza uygulayabilirsiniz.

Örneğin uyumadan önce 4 adımlık bir rutin izlediğinizi düşünelim:

1. Mailleri kontrol etmek
2. 30 dakika kitap okumak
3. Diş fırçalamak
4. Bir bardak su içmek
5. Yatağa geçmek

Geryoneus’un Sürülerini Çalmak

Her gün aynı saatte maillerinizi kontrol ederek başlarsanız bir süre sonra o saatte maillerinizi kontrol etmek isteyeceksiniz.

Bir süre sonra bu adımları arka arkaya tamamladığınızda uykunuz gelecek. Mantığı anladınız diye düşünüyorum.

Bu şekilde yavaş yavaş rutinler edinerek gününüzü düzenli bir hale getirebilirsiniz. Örneğin ilk olarak öğrenmek istediğiniz bir dil var ise sabah uyandıktan hemen sonraya bir meditasyon koyun. Her sabah bunu uygulamaya başladıktan sonra o dil çalışmasını ekleyin. Burada dil çalışmasını 2 şarta bağladık. Sabah erken kalkılacak ve aynı saatte meditasyon yapılacak, hemen sonrasında ise dil çalışması geliyor. Bunun hemen sonrasına da kahvaltı eklerseniz tebrikler, artık 3 adımlık bir rutininiz var.

Zamanla bu rutinleri edindikçe ve süreklilik mantalitesini oturttuktan sonra disiplinli bir hayatınız olacak, hedefiniz için daha sağlam adımlarla ilerleyebileceksiniz.

11 – Hesperidlerin Altın Elmaları

Kendisine verilen on görevi, sekiz yıl gibi bir sürede bitiren Herakles'in ikinci ve beşinci görevini saymayan Eurystheus, ona iki görev daha verir. Herakles'in on birinci görevi ise, Hera'nın kutsal bahçesinde bulunan altın elma ağacından bir meyveyi getirmektir.

Bu bahçe Atlas Dağı'nın altında bulunur ve Atlas'a ait binlerce at burada dinlenirdi. Atlas'ın kızları yani Hesperidlerin, bahçeye girip elmaları çalması yüzünden Hera, bu ağaçları koruması için korkunç bir canavar olan Ladon'u görevlendirir. Ayrıca Atlas da bahçeyi sahiplenir ve onları korumayı kendine görev bilirdi.

11 – Hesperidlerin Altın Elmaları

Herakles, yolculuğu sırasında ak saçlı, yaşlı Deniz Tanrısı Nereus'u bulur ve ona altın elmalara nasıl ulaşacağını sorar. Bu bilgiyi almak için şekil değiştirmekte çok usta olan Nereus'u sıkıca yakalayan Herakles, tanrının geçirdiği birçok değişikliğe rağmen ona sarılmayı bırakmaz. Sonunda Nereus, Herakles'e elmaları kendi eliyle toplamamasını, Atlas'a toplatması gerektiğini tembihler.

Herakles, bahçeye ulaşır ulaşmaz Atlas'ın yanına gider ve Eurystheus'a götürmek için elmaları kendisi yerine toplamasını ister. Atlas'ın görevi, gök kubbeyi taşımak olduğundan birkaç saatlik rahatlama için yapamayacağı şey yoktur. Gök kubbeyi Herakles'e devreder ve elmaları toplamaya gider.

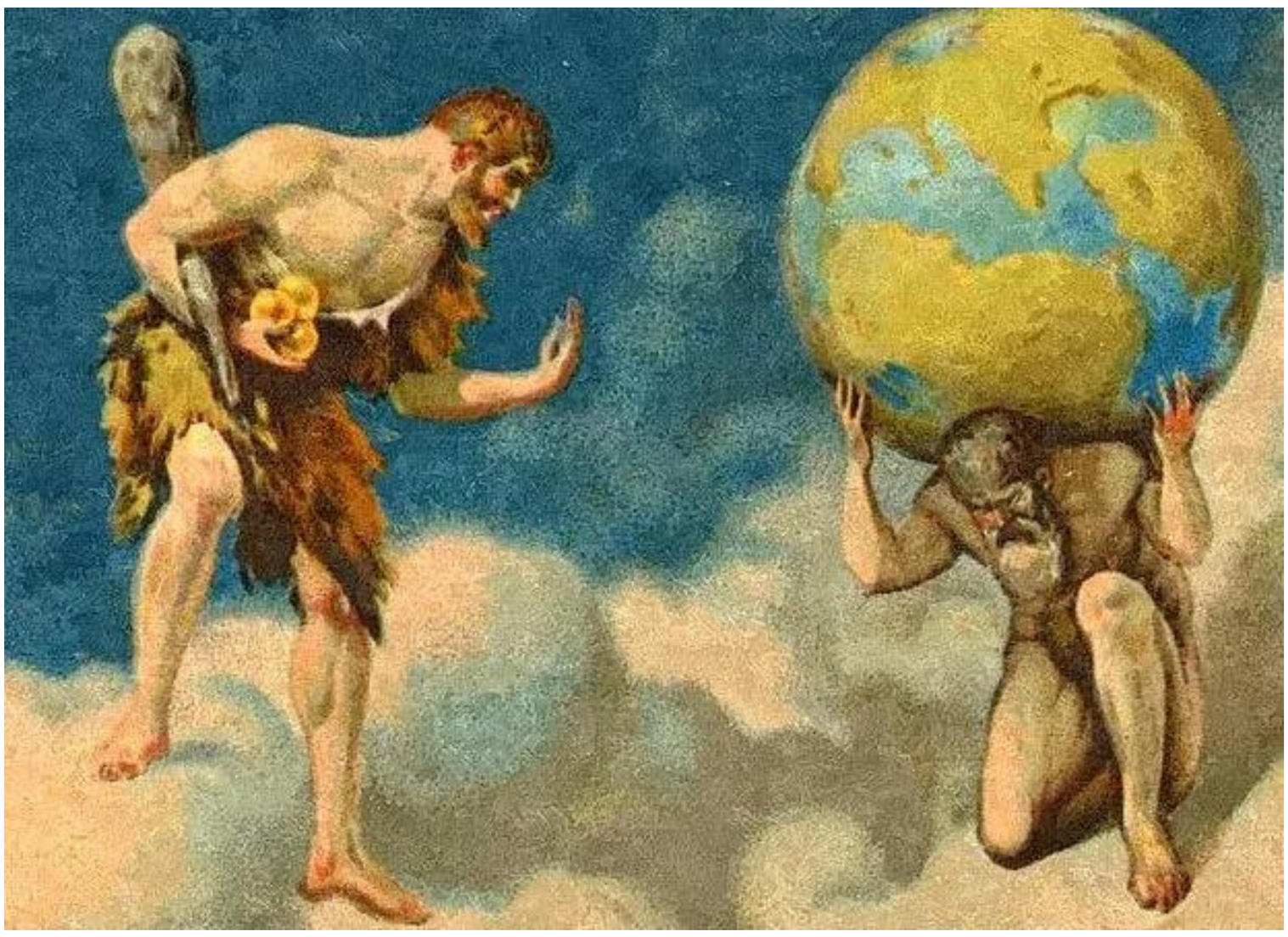
11 – Hesperidlerin Altın Elmaları

Herakles, yolculuğu sırasında ak saçlı, yaşlı Deniz Tanrısı Nereus'u bulur ve ona altın elmalara nasıl ulaşacağını sorar. Bu bilgiyi almak için şekil değiştirmekte çok usta olan Nereus'u sıkıca yakalayan Herakles, tanrının geçirdiği birçok değişikliğe rağmen ona sarılmayı bırakmaz. Sonunda Nereus, Herakles'e elmaları kendi eliyle toplamamasını, Atlas'a toplatması gerektiğini tembihler.

Ne var ki elmayla dönen Atlas'a özgürlük çok cazip gelir ve elmaları Eurystheus'a kendi götürmek istediğini söyler. Herakles ise, kurnazca davranak bu isteği kabul etmiş gibi davranır fakat başının altına bir destek almak için Atlas'tan yükü kısa bir süreliğine tutmasını ister.

11 – Hesperidlerin Altın Elmaları

Herakles’e inanan Atlas, elmaları yere bırakır ve gök kubbeyi tekrar omuzlar. Bunu fırsat bilen Herakles ise, elmaları yerden alarak hemen oradan uzaklaşır



Hesperidlerin Altın Elmaları

Kutsal bahçelerden bahsetmişken meditasyonun öneminden söz etmesek olmaz.

Stoacı İmparator Marcus Aurelius'un da dediği gibi:

"İnsanlar kır evlerinde, deniz kenarlarında ve dağlarda inzivaya çekilecek yer arar; sen de buna şiddetli bir özlem duyuyorsun. Fakat bu özlem çok cahilcedir. Eğer inzivaya çekilme isteği duyuyorsan, gayet mümkün ve basittir bu: İnsan dilediği zaman kendi içinde inzivaya çekilebilir. Üstelik insan inzivaya çekilmek için kendi içinden, kendi ruhundan daha huzurlu, daha sakin hiçbir yer bulamaz, özellikle de kendinde inzivaya çekildiğinde ona huzur verecek şeylere sahipse. Huzur dediğim zarif bir düzendir aslında. Kendini sürekli böyle bir inzivaya çekilmeye ver ve kendini yenile: Ancak önermelerin çok kısa ve özlü olsun ki, tüm acılar bir anda silinsin ve oradan hiç yıpranmadan dönebilesin."

Meditasyon tekniklerinden söz etmişken oldukça faydalı bir yöntemden bahsedelim. "Wim Hof Metodu"

Wim Hof Kimdir?

Wim Hof, diğer bir adıyla buz adam. Nefes alıp vermeyi çok iyi yönetmesi sayesinde pek çok fizyolojik olayı kontrol edebiliyor. Yıllar içinde geliştirdiği "Wim Hof Metodu" ile vücudunu ekstrem durumlara maruz bırakarak Guiness Rekorlar kitabına 26 kez girmeyi başardı. Hiç su içmeden tamamladığı çöl maratonları, buz dolu havuzlarda saatler geçirmesi veya üzerine bir şey giymeden buzlu dağlara tırmanması gibi özellikleri ile gerçekten inanılmaz bir adam.

Bu şekilde otonom sinir sistemi hakkında kontrol elde etmek bağışıklık sistemini güçlendiriyor ve hastalıklara karşı daha dayanıklı olmanızı sağlıyor.

Peki bu yöntem nedir, nasıl yapılır?

Wim Hof Metodu Nedir, Nasıl Yapılır?

Bu teknik 7 temel adımı içeriyor.

1. **Adım - Rahat Oturma:** Rahat bir pozisyonda oturun ve mümkünse gözlerinizi kapatın. Rahat nefes alabileceğiniz bir pozisyon olmasına dikkat edin.
2. **Adım - Isınma:** Derin ve hızlı bir nefes alın, aldığınız bu nefesi tutabildiğiniz kadar tutun ve tamamen nefes verip birkaç saniye bekleyin. Bunu 15 kez tekrarlayın.
3. **Adım - Güç Nefesi:** 2. adımdaki 15 nefesi tamamladıktan sonra ciğerlerinizi iyice şişirecek şekilde burnunuzdan derin bir nefes alın. Sonra ağzınızdan kısa ve güçlü bir nefes olarak verin. Bunu 30 kez tekrarlayın.
4. **Adım - Nefes Tutma:** Alabileceğiniz kadar büyük bir nefes alın ve tamamen geri verin. Sonrasında nefes almadan durabildiğiniz kadar durun.
5. **Adım - 10 Saniye Nefesi:** Burnunuzdan tekrar nefes alın ve 10-15 saniye tutun.
6. **Adım:** 3-4-5 adımlarını arka arkaya 3 set olacak şekilde yapın.
7. **Adım - Rahatlama:** Tüm bunları yaptıktan sonra meditasyona geçebilirsiniz.

Eğer isterseniz egzersizi wim ile birlikte yapabilirsiniz.

12 – Kerberos’un Ölüler Ülkesi’nden Kaçırılması

Herakles’e verilen en son görev, aynı zamanda en zoruydu. Herakles’ten, Tartaros’taki üç başlı köpek Kerberos’u çıkarıp yeryüzüne getirmesi istenir. Herakles, Lakonia sınırları içerisinde bulunan Tainarum’dan Tartaros’a iner ve Hades’ten Kerberos’u ister.

Hades ise alaycı bir gülümsemeyle savaşçıya dönerek: “Eğer onu, sopanı ve oklarını kullanmadan yenmeyi başarırsan Kerberos senindir.” der.Herakles, Akheron kapılarına zincirlenmiş olan Kerberos’un yanına gider ve hemen yaratığın boynuna sıkıca sarılır.

12 – Kerberos’un Ölüler Ülkesi’nden Kaçırılması

Bu hamleye karşı Kerberos, korkunç dikenlerle kaplı olan kuyruğuyla Herakles’e saldırmaya çalışır ancak üzerindeki aslan postu sayesinde Herakles, bu saldırılardan kurtulur. Yaratık pes edene kadar boğazını sıkmaya devam eder ve en sonunda Kerberos dayanamaz ve pes eder. Kerberos’u yanına alan Herakles onu Eurystheus’a teslim ederek görevini tamamlar.



Kerberos’un Ölüler Ülkesi’nden Kaçırılması

Kaybetmekten Korkmayın!

Düşünsenize aylarca çalışıyorsunuz ama başarısız oluyorsunuz. Korkunç, değil mi?

Bir konuda başarılı olmak istiyorsanız, başarısız olma riskini göze almak zorundasınız. Üniversite sınavında çuvallayıp "Zaten çalışmamıştım" diyenleri duymuşsunuzdur. Bunlar, kaybetme riskini göze alamayan korkaklardır. Derece yapan her öğrenci başarısızlık ihtimalini göze aldı. Bazıları belki istediğini elde edemedi ancak elinden gelen en iyi sonucu almak için çalıştı. Ayrıca bu sürecin kazandıracağı disipline paha biçilemez.

Kerberos'un Ölüler Ülkesi'nden Kaçırılması

"En azından bir kez bile başarısız olmadan başarılı olmak imkansızdır. Başarısızlık, başarının ön koşulu gibidir. Başarılı olmayı sadece başarısız olarak ve ardından o başarısızlığın sebeplerini değerlendirerek öğrenirsiniz."

(Milyon Dolarlık Alışkanlıklar-Brian Tracy)

Daha başarılı olmak istiyorsanız, başarısızlık sayınız da artmalı. Başarı, başarısızlığın uzak ucunda yatar.

Basketbol mu oynuyorsunuz ? Daha çok şut kaçırın. Sınava mı hazırlanıyorsunuz ? Daha çok yanlış yapın. Kadınlar konusunda başarı mı istiyorsunuz ? Daha çok reddedilin. Ama en önemlisi, bütün bunlardan sonra sebeplerini sorgulayın, analiz ederek yolunuza devam edebilin.

Peki Herkül'ün bu süreç için zorunlulukları nelerdir?

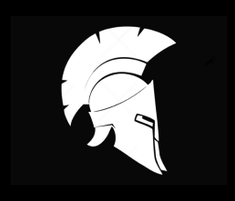
Şimdi, rahip modu süreci ile ilgili dikkat etmeniz gereken zorunlu/tartışmasız adımlardan bahsedelim



1- Neden yola çıktığını bil

Hatırlayın, Herkül bir anlık öfke sonucu işlediği günahların affedilmesi için yola çıkmıştı.

Sizin günahlarınız bir anlık olmayabilir, yıllarca içinde bulunduğunuz disiplinsiz hayattan kurtulmak için de bu süreci kullanabilirsiniz, büyük hedeflere ulaşabilmek için de.



Neden yola çıktığını bil

Kendinize şu soruları sorun:

- Geçtiğimiz birkaç yıla bakarsak, hayatın istediğin yönde mi gidiyor?
- Hayatta şu anki durumundan memnun musun?
- Her gün işe, spor salonuna gitmek gibi aktiviteler için yeteri kadar motive misin?
- Çevrendeki insanlar seninleyken kaliteli ve eğlenceli vakit geçiriyor mu?
- Kendini değerli hissediyor musun?
- Zihinsel ve fiziksel açıdan sağlıklı mısın?

Eğer bu sorulara verdiğiniz cevapların çoğu olumsuz ise bu sürece girmeyi düşünmelisiniz.

Peki bu sürece girme sebebiniz ne olabilir, bu süreçte neler yapılabilir?

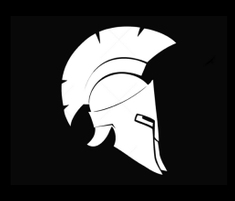
1- Zihinsel olarak kendinizi sıfırlayabilirsiniz:

Modern dünyada insan, sürekli bir koşuşturma içerisinde. Sürekli bir şeyler ile meşgulüz. Günümüzü telefonumuza bakarak öldürüyoruz. Tam boş vakit bulduk derken bu süreyi dizi izleyerek veya sosyal medyada gezinerek harcıyoruz. Bu süreç sizlere biraz olsun yavaşlama, dinlenme ve zihinsel olarak gelişme imkanı sunabilir.

Peki bu sürece girme sebebiniz ne olabilir, bu süreçte neler yapılabilir?

2-Büyük bir hedefe ulaşmak:

Çok önemli ve başarmayı çok istediğiniz hedefleriniz olabilir ancak bu hedefe odaklanmadan başarmak imkansızdır çoğu zaman. Bu hedef bir sınavı kazanmak, bir iş kurmak, fiziksel olarak değişmek gibi pek çok şey olabilir. Rahip modu ile o kadar dikkat dağıtıcı ve vakit alıcı şeyi ortadan kaldırıyorsunuz ki bu hedefe ulaşmak kolaylaşıyor.



Neden yola çıktığını bil

Peki bu sürece girme sebebiniz ne olabilir, bu süreçte neler yapılabilir?

<u>3-Bağımlılıklar ve kötü alışkanlıklardan kurtulmak:</u>

Her insanın kendince zayıflıkları vardır. Bunlar bazen kötü alışkanlıklar, bazen de tehlikeli bağımlılıklar olabilir. Porno, bilgisayar oyunları, netfix, sosyal medya, alkol, sigara gibi bağımlılıklarınız olabilir. Bu süreç zihinsel olarak sıfırlanmanıza ve bunlardan kurtulmanıza yardımcı olabilir.



2- Süreç için hazırlan

Herkül Tanrısal olarak bir güce sahipti, kendisi henüz birkaç günlük bebek iken; Hera'nın gönderdiği 2 zehirli yılanı elleriyle öldürdü.

Bizler de içimizde müthiş bir güç taşıyoruz ancak bu gücü ortaya çıkarmak için istekli isek bu kadar güçlü olabiliriz.

Süreç için hazırlan

Bu süreçle ilgili ilk olarak yapmanızı istediğim bir egzersiz var. Ben bunu "**Farkındalık Egzersizi**" olarak adlandırıyorum.

Sessiz-sakin bir ortamda oturun ve önünüze kağıt,kalem alın; silgi kullanmayın. İçinizden geldiği şekilde hayatınızda şu an hoşunuza gitmeyen, sizi sıkan problemleri, karşılaştığınız zorlukları yazın. Zayıflıklarınızı yazın ama bunu yaparken utanmayın. Her şeyi yazın. Bu yazı sayfalarca olabilir, yazarken üzülebilirsiniz, kalbiniz kırılabilir ama bu iç gözleminiz için gerekli. Her satırda hatırlayın: "Bu normal ve bu sürecin bir parçası."
O kağıdı süreç sonunda tekrar bakmak üzere saklayın.

Bu kitabın sizi, kendinizi geliştirmek ile ilgili motive edeceğini ümit ediyorum ancak motivasyonun geçici olduğunu unutmayın.

Motivasyonunuzun bitmeye yakın olduğu durumlar olacak, bu zamanın geleceğini bilerek disiplininizi bozmamalısınız.

"Motivasyon bir parça sıcak kek gibidir, size kısa bir süre mutluluk ve iyi hisler sunar. Disiplin ise şahmerdanla dövülmüş kılıçtır! Taşıması zordur ama mutlak ve daimi güç verir."

"Motivasyon, kafasına taktığı amacı için hızla start veren ama bu hızla erken tükenip yarışı bırakan uzun mesafe koşucularına benzer. Disiplin ise son yüz metrede açılan İngiliz Tayıdır. Çalışılmış, planlanmış bir eylemler bütününü temsil eder ve başarı için duyguları, yapılması gerekli olan eylemlerden tamamen ayırır."



Süreç için hazırlan

- Uzun zamandır okyanusun ortasında kürek çekiyorsunuz ama kıyı hala görünmemiş olabilir, bu sizin karaya yanaşmadığınız anlamına gelmiyor. Uyarıcılar olmasa da kürek çekmeye devam edin.
- Kovadaki yengeçler sizi geri çekmek istiyor olabilir, onlara aldanmayın.
- Şu anki konumunuza bakarak üzülmeyin, süreç sonundaki halinizi düşünerek sevinin.



"Non fert ullum ictum
inlaesa felicitas"

"Yara almamış bir talih,
hiçbir darbeye karşı
koyamaz."

Seneca - De Providentia (Tanrısal Öngörü)



3-Zamanı Belirleyin

Herkül'ün bu görevleri tamamlaması 12 yıldan fazla sürdü.

Aslında bu görevlerin sayısının 10 olmasına ve daha erken bitmesi gerekmesine rağmen Herkül 12 görevi de tamamladı.



Zamanı belirleyin

Rahip modu süreci birkaç hafta da sürebilir birkaç ay da. Bu size ve sizin yapmak istediklerinize bağlı olarak oldukça değişkendir.

Hedefiniz ne olursa olsun dikkat etmeniz gereken 2 durum var:

- **Rahip modunda en az 1 ay kalın:** Daha kısa süreçler sisteme alışmak için yetersiz kalıyor. Benim görüşüm 3-6 ay civarında olması ancak herkes buna ayak uyduramayabilir.
- **Hedefiniz için yeterli bir süre belirleyin**: Bu süreçteki amacımız bir şeyleri kısa sürede yapmak değil, bir şeyleri başarmak. Bu sebeple yeterli süreyi gerçekçi bir şekilde belirlemeniz önemli. Vücudunuzu forma sokmak istiyorsanız bu 1 ayda olmayacak.



4- Yol Arkadaşı Edinin

Görevlerin bazılarında Herkül, yardıma ihtiyaç duydu.

Herkes yardıma ihtiyaç duyabilir. Spesifik olarak bir yardım olmasa bile biriyle birlikte yürüdüğünü bilmek sizi daha iyi hissettirir.

Yol Arkadaşı Edinin

Kendinizi geliştireceksiniz diye insanlardan tamamen izole olmayın. Sosyal açıdan gelişmek de bir gelişimdir.

Birlikte bu sürece gireceğiniz ve düşüşlerde yardımlaşacağınız biri varsa şanslısınız. Yalnız bu kişiyi seçerken çok dikkatli olun.

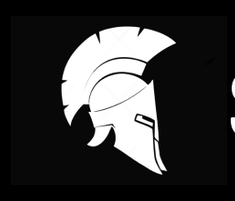
Böyle bir destekçiniz olmasa bile arkadaşlarınızla belli periyotlarda görüşmeyi aksatmayın. %100 çalışamaz insan, optimum verimde çalışmak için bu tarz aktivitelere de abartmayacak şekilde ihtiyacımız var.



5- Sosyal aktiviteleri azaltın

Bu süreçte görevleri tamamlamak için bazı şeylerden feragat etmeniz gerekiyor.

bkz. görev 8



Sosyal aktiviteleri azaltın

Bir önceki maddede izole olmayın derken burada da sosyalliği azaltın diyorum.
Bu Frank de saçmalıyor ha? 🙂

Ben her şeyin belli bir ölçüde olması gerektiğini düşünüyorum sadece.

Çoğu kültürün rahipleri sıkı kuralları ile bilinirler. Sizler de sosyal aktiviteleriniz ile ilgili kurallara sahip olmalısınız.

Örnek vermek gerekirse:

- Haftada 2 saat sosyalleşeceğim
- Sadece cuma akşamları eğlence için çıkabilirim.



6- Gürültüyü Kesin

Hera ne yaparsa yapsın,
Herkül yoluna devam etti.

Ufak gürültülerin büyük
hedefinize ulaşmanıza
engel olmasına izin
vermeyin.

Gürültüyü Kesin

Geçmişte pek çok büyük düşünür çıkmasının sebeplerinden biri bu insanların düşünecek zamanı olmasıdır. Günümüz insanı sosyal medya ve teknoloji sebebi ile sürekli bir **zihinsel gürültü** ile yaşıyor.

- Sosyal medya hesaplarınızdan uzak durun (bence kapatın)
- Netfix, youtube gibi platformların vaktinizi çalmasına ve zihninizi çer çöp ile doldurmasına izin vermeyin. (Kaliteli içerik izlemek için ufak bir zaman dilimi belirlenebilir.)
- Kitap okumak bile bu gürültüye sebep olabilir. Her şeyin bir zamanı ve ölçüsü olmalı. Kitap okuyacağınız zamanda okumalı, çalışacağınız zamanda ise çalışmalısınız.



7- Beslenmenizi Düzenleyin

"...Merkür'ün, ayaklarına benzeyen ayakları, Mars'ın bacakları gibi güçlü bacakları, Herkül'ünkilere benzeyen kolları..."

(William Shakespeare - Cymbeline)

Herkül'e benzeyen güçlü bir vücut inşaa edin.

Beslenmenizi Düzenleyin

Vücudumuza aldıklarımız bizleri hem zihinsel hem fiziksel olarak oldukça etkiler.

Zaten spor yapacağınız için bunlara dikkat edersiniz diye düşünüyorum ama özellikle belirtmek istedim.

Kısıtlamanız veya büyük ölçüde azaltmanız gereken şeylerden bazıları:

- Abur cubur yiyecekler
- Şekerli içecekler
- Alkol
- Aşırı kafein (bazı idmanlardan önce belki olabilir)
- Fast food
- Uyuşturucular

Vücudumuza aldıklarımızı kastederken bunu sadece yiyecek-içecek olarak söylemiyorum. Pornografiden de uzak durmalısınız.

"*Porno ücretsiz değil, bedelini ruhunuzla ödüyorsunuz.*"

Benzer şekilde arabesk müzik, hüzünlü filmler gibi modunuzu düşürecek her türlü uyarandan uzak durmaya çalışın.



8- Çalışma Zamanınızı Belirleyin

"Planı olmayan bir hedef sadece bir dilektir."
-Antoine de Saint-Exupéry

Herkül planlı ve akıllıca çalışmıştı, siz de benzer şekilde çalışın.



Çalışma Zamanınızı Belirleyin

Bu süreç için yaptığınız plan dışında günlük bir planınız da olmalı. Ve o plana katı bir şekilde uymalısınız.

- Eğer saat çalışma saatinizse çalışırsınız
- Eğer saat idman saatiyse idman yaparsınız
- Eğer meditasyon zamanı ise oturun ve buna hazırlanın

Zaman ne zamanı ise başka bir gürültü ile zihninizi kirletmeden odaklanmış bir şekilde onu yapın.

Peki odaklanma probleminiz varsa ne yapabilirsiniz?

Burada, işleriniz için birkaç çalışma metodundan bahsedeceğim.



1- Pomodoro Tekniği

Bu yöntem 1980'li yıllarda Francesco Cirillo tarafından geliştirildi ve hala insanlara zaman yönetimi konusunda yardımcı olan oldukça etkili bir yöntem.



Pomodoro Tekniği

Bu tekniği 5 adımda uygulayabilirsiniz:

- Bir yapılacaklar listesi hazırlayın.
- Alarmlı bir saat, pomodoro saati veya pomodoro uygulaması edinin.
- Alarmı 25 dakika sonrasına ayarlayın ve bu 25 dakika boyunca sadece belirlediğiniz tek bir görev için çalışın.
- Bu süre bittiğinde 5 dakikalık bir ara verin ve listenizdeki göreve tik atın.
- Her 4 pomodoro seansından sonra 15-30 dakika arasında belirlediğiniz uzun bir ara verin.



Pomodoro Tekniği

Francesco henüz daha üniversitedeyken dikkati çok çabuk dağılıyordu ve bir türlü odaklanamıyordu. Bir gün, kendine "10 dakika boyunca sadece ders çalışacağım." şeklinde meydan okudu. Ve faydasını da gördü. Dikkati çok çabuk dağılan insanlar için uygun bir yöntem olabilir. Eğer çok problem yaşıyorsanız 10 dakika ile başlayıp yavaş yavaş bu süreyi arttırabilirsiniz. Yapacağınız işe ve sizin odaklanma yeteneğinize göre 30-40 dakika, belki de 1 saatlik bloklar oluşturulabilir. Ancak bunu yaparken molalarınızı da bir miktar uzatın.

Peki bu tekniğin faydası nedir?

- Daha kısa sürede daha çok işi tamamladığınız için kendinizi daha iyi hissedeceksiniz. Bir şeyleri tamamlamış olmanın verdiği tatmin hissi paha biçilemez.
- "Multitasking" yani birkaç şeyi aynı anda yapma düşüncesi bazı insanlarda çalışmıyor. Bence bu tarz çalışmalar daha çok **zihinsel gürültüye** sebep olabiliyor. Bir iş yapılacağı zaman tam olarak odaklanarak onu bitirip bir diğerine geçmek sizin için daha uygun olabilir.
- Saatlerce masa başında oturduğunuzda bunun ne kadarının **gerçekten çalışarak** geçtiği tartışılacağı gibi bu sürenin size verdiği fiziksel ve zihinsel yorgunluk da cabası. Bu yöntem bunları önlüyor.



2- İş Bitiricilik Tekniği

2001 yılında David Allen tarafından yayımlanan aynı isimli kitabı ile (Getting Things Done) bu yöntem yoğun çalışanlar ve gün boyu büyük-küçük farklı pek çok iş tamamlaması gerekenler için yararlı olabilir.



İş Bitiricilik Tekniği

Bu teknik size biraz daha zor gelebilir ama bir kere alıştıktan sonra işlerinizi kolaylaştırabilir.

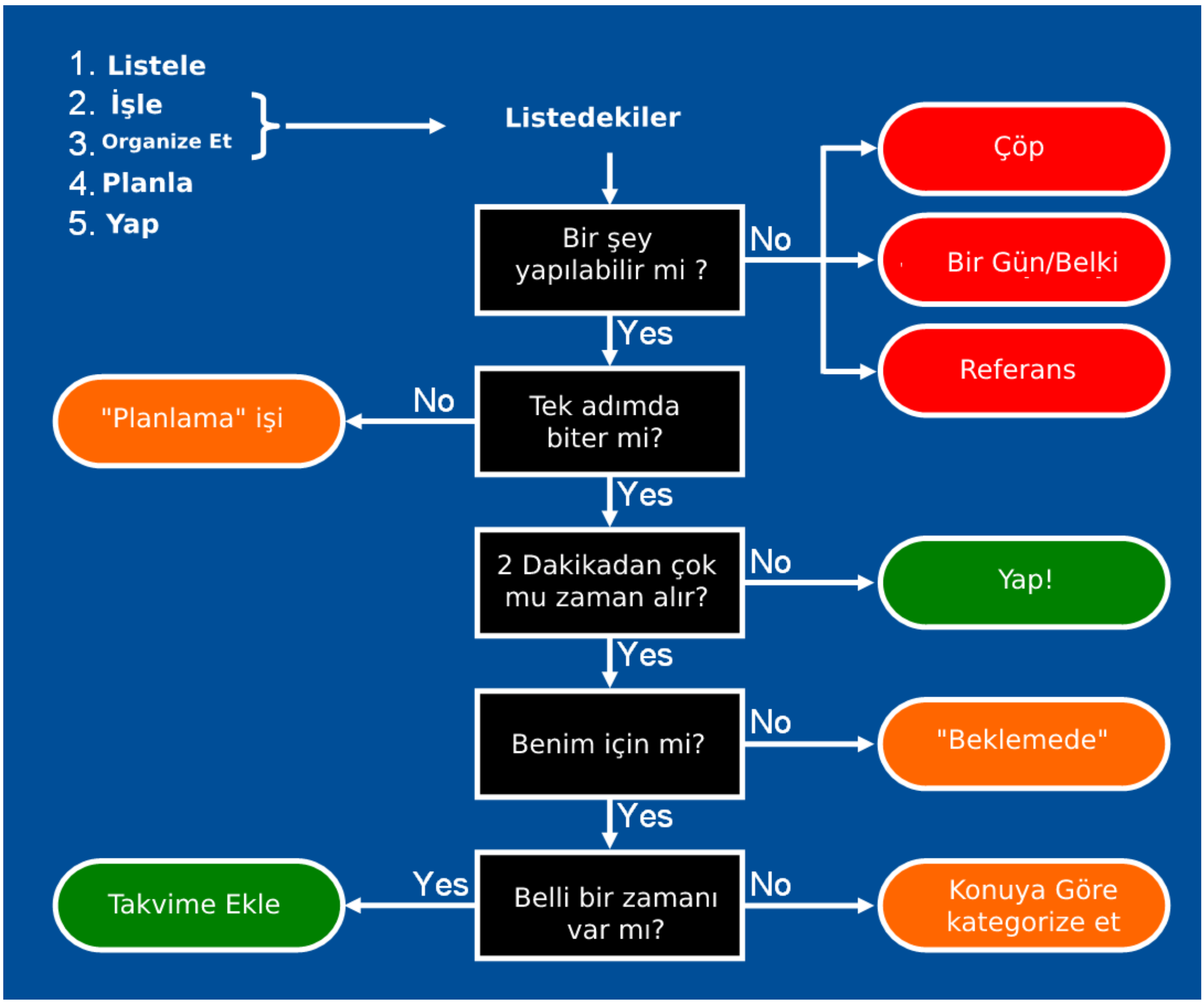
Bu yöntemi beş adımda yapıyorsunuz:

- Listele
- İşle
- Organize Et
- Planla

- **Listele:** Yapmanız gereken küçük-büyük her şeyi yazıyorsunuz. Buna bir arkadaşınızı aramak da, toplantıda sunum yapmak da dahil. Bunu yapmak için takvimle entegre bir mail adresi de kullanabilirsiniz, sadece bir not defteri veya excel de olabilir.

İş Bitiricilik Tekniği

İşleme ve Organize etme adımları için aşağıdaki görsel size anlamanız konusunda yardımcı olabilir.





İş Bitiricilik Tekniği

Görselde de görebileceğiniz üzere "Planlama", "Bekleme" veya konuya bağlı olarak isimlendireceğiniz kategoriler oluşturup bu listeyi ayırıyorsunuz.

İlk adımda kendinize "Bir şey yapılabilir mi?" diye soruyorsunuz. Çünkü her şeyin yapılması gerekmez, bazı görevler anlamsızdır ve kimseye faydası olmaz.

- Eğer gerçekten yapılması gerekmiyorsa bunu çöpe atın.
- Şu an yapılması gerekmiyor ama ileride gerekebilecek ise "belki" ile işaretleyin.
- Şu anda bir şey yapmanız gerekmiyor ama ileride hatırlamanız gerekecekse "Referans" olarak işaretleyebilirsiniz. Masanızda duran bir kağıt parçasındaki not gibi düşünün bunu.

İş Bitiricilik Tekniği

Bir sonraki adımda ise bir görev seçip bunun tek adımda bitip bitmeyeceğine bakın.

- Eğer daha çok adım gerekiyorsa bunu "Planlanacak" olarak işaretleyin.
- Tek adım yeterli ise bir sonraki adıma geçin.

Bu görevi 2 dakikadan kısa sürece yapabilecek misiniz?

- Eğer 2 dakika yeterli ise bunu yapın.
- Daha uzun sürecek bir iş ise bir sonraki adıma geçin.

Bu görevi en iyi yapacak kişi siz misiniz bunu düşünün.

- Eğer değilseniz "Bekleme" olarak işaretleyip bu görevi kimin yapacağını belirlemek için ayırın.
- Eğer siz iseniz bir sonraki adıma geçin.



İş Bitiricilik Tekniği

Şimdi ise bu görevi yetiştirmeniz gereken bir zaman var mı, buna bakın.

- Eğer yetiştirme zamanınız var ise bu görevi takviminize ekleyin.
- Eğer zaman problemi yok ise konuya göre kategorize edin ve daha sonra yapmak için ayırın.

Bütün bu adımları yaptıktan sonra en önemli görevden başlayarak işi bitirebilirsiniz.



3- Zinciri Kırma Tekniği

Komedyen Jerry Seinfeld kendi espirilerini yazarken bu sistemi uyguluyor. Siz de bunu farklı yerlerden duymuş olabilirsiniz.

(Kendisini çok severim, izlemediyseniz bu süreçten sonra dizisini izleyin.) 🙂



Zinciri Kırma Tekniği

"Daha iyi bir komedyen olmak için ne önerirsiniz?" sorusuna cevap olarak daha iyi espiriler yazması gerektiğini söylemiş. Ve her gün ufak da olsa bir şaka yazmış. Ve her yaptığı gün için takviminde bir çarpı atmış, bu çarpılar birleşerek bir zincir haline gelmiş.

Bu metotta hedefinizi belirledikten sonra çok ufak bile olsa her gün onun için bir şey yapıyorsunuz. Örneğin daha çok kitap okumak istiyorsanız her gün bir süre belirleyip o kadar kitap okuyorsunuz.

Bu tekniğin en güzel yönü ise diğer tekniklerle birleştirebilirsiniz. Örneğin üniversite sınavına hazırlanan bir öğrencinin düzenli olarak paragraf-problem-geometri çözmesi gerekiyor. Bu öğrencimiz her sabah 3 bloktan oluşan bir pomodoro **rutini** ekleyebilir ve zinciri kırmadan süreç boyunca götürebilir.



4- 1,3,5 Listesi Tekniği

Bu tekniği hem yıl bazında hem de gün bazında uygulayabilirsiniz ve zinciri kırma tekniğinde de olduğu gibi diğer yöntemler ile uyumlu şekilde çalışabilir.



1,3,5 Listesi Tekniği

Bu teknikte toplam 9 adet görev belirliyorsunuz.

- 1 tanesi önemli
- 3 tanesi orta seviyede öneml
- 5 tanesi ise düşük seviyede önemli oluyor

Bu yaptığınız eleme yöntemi ile gün içerisindeki görevleriniz hakkında önem sırası belirlediğiniz için görevlerinizin bitiş tarihi ile ilgili problem yaşama ihtimaliniz düşüyor.



1,3,5 Listesi Tekniği

Bu teknik ile birlikte uygulayabileceğiniz başka bir şeyden bahsetmek istiyorum.

Brian Tracy'nin ünlü "Ye O Kurbağayı" adlı kitabını okumanızı şiddetle tavsiye ediyorum.

Eğer sabah kalktığınızda ilk iş bir adet kurbağa yerseniz, gün boyu başınıza bundan daha kötü bir şey gelmeyeceğini bilirsiniz.

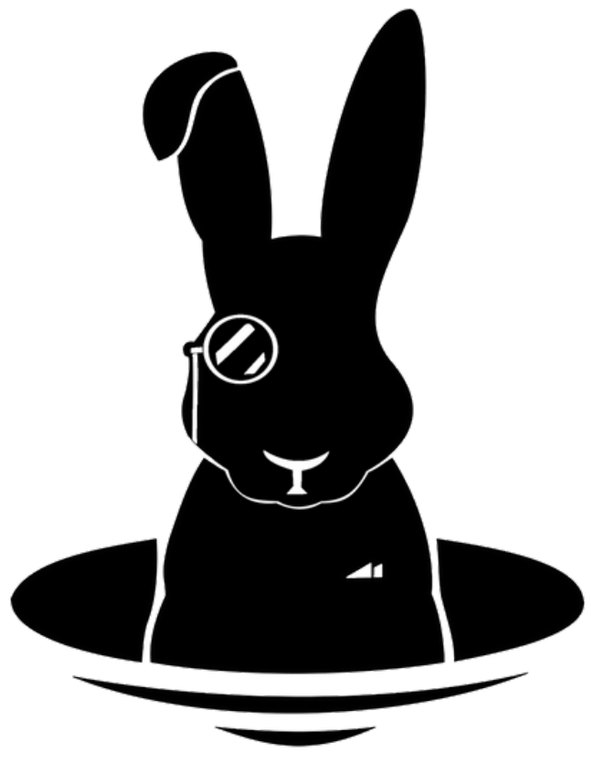
Yani ilk iş olarak sizi en çok zorlayacak işi yaparsanız, günün geri kalanında sizi daha çok zorlayacak bir şey olmadığını bilerek devam edersiniz.



1,3,5 Listesi Tekniği

Eğer işiniz kurbağa yemek ise, en iyisi kurbağayı sabahtan yemektir.

Eğer işiniz 2 adet kurbağa yemek ise, çirkin olandan başlayın.



Son Söz

Çok küçük yaşlarımdan beri hep yaşamın anlamını ve neden yaşadığımı sorguladım. Neden bu hayata geliyorduk? Buna net bir cevap verebiliyor muyum veya bu anlamı aramak absürt müdür bilmiyorum. (Camus'a selamlar :)) Ancak şunu biliyorum ki, bu hayatta bir şeyler inşaa etmek, bir şeyler başarmak istiyorum. Bunun yanında tanımadığım ve belki de hiç tanışamayacağım insanlara yardım etmek ve onların da bir şeyler başarmasını sağlamak beni mutlu ediyor.
Yıllar önce kötü birkaç tecrübe sonucunda kendimi dipte bulmuştum. O dönemde Erkek Adam Blogu ile karşılaştım, bana sağlam bir tokat atıp o dipten çıkmamı sağlayan şey buydu. Bu sebeple Mahmut Abi'ye -ödememin mümkün olmadığı- bir minnet borcum var. Ayrıca desteğinden dolayı sevgili dostum Freddie'ye ve Blogta, Discord'da insanlara yardımcı olan arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.
Umarım bu kitap size hayatta bir şeyler başarma konusunda yardımcı olur.
Sizi buradan çıkaracağım, beyaz tavşanı takip edin. :)

WWW.ERKEKADAM.ORG

Herkül'ün 12 Görevi

Rahip Modu & Disiplin

@frankbanditi @freddmercurian

Follow the White Rabbit