İçsel Güçlerinizi Kullanarak

Başarı Avcısı Olun

Niyazi Fırat ERES

akis kitap

© AKİS KİTAP Tüm yayın hakları yayınevine aittir. Kaynak gösterilerek tanıtım ve iktibas yapılabilir. Çoğaltılamaz, basılamaz, senaryolaştırılamaz ve farklı biçimlerde hazırlanıp satışa sunulamaz. Elektronik ortamlarda yayınlanamaz.



İçsel Güçlerinizi Kullanarak

Başarı Avcısı Olun

Niyazi Fırat Eres

Yayın Yönetmeni : İbrahim Özbay
Editör : Deniz Tekin
Kapak Tasarım : Gökhan Koç
İç Tasarım : Yeliz Yıldız
Film : Grafist Film
Baskı-Cilt : Milsan Basım Sanayi A.Ş.
Muammer Aksoy Cad. Milsan Çıkmazı 34620
Sefaköy - İSTANBUL
Tel: 0212 471 71 50
Genel Yapım : Endülüjans İçerik Hizmetleri
1. Baskı : Şubat 2008 İstanbul
ISBN : 978-9944-257-75-6

AKİS KİTAP
Özbay Yayıncılık San.Tic.Ltd. Şti
Osmanlı Sokak Alara Han No: 11-B
Kazancı Yokuşu Gümüşsuyu/Taksim-İstanbul
Tel: 0212 243 61 82-84 Fax: 0212 243 62 36
www.akiskitap.com-akis@akiskitap.com

İçsel Güçlerinizi Kullanarak

Başarı Avcısı Olun



Niyazi Fırat ERES

1971 yılında İstanbul'da doğdu. 1998 yılında Marmara Üniversitesi B.E.S.Y.O. Spor Yöneticiliği bölümünden Spor Yöneticisi-Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni olarak mezun oldu. Aynı yıl özel bir lisede Beden Eğitimi ve Spor öğretmenliğine başladı.

1995 yılından beri Sosyoloji, Psikoloji, Semavî Din Öğretileri, Ahlak Kuralları, Hadisler, Doğu ve Batı filozoflarının hayatları ve dünya görüşleri, Türk-İslam düşünürlerinin ve şahsiyetlerinin hayatları ve dünya görüşleri üzerine çalışmalar yaparak "Kişisel ve Toplumsal Gelişim-Kişisel ve Toplumsal Yaşam Kalitesini Artırma" üzerine çalışan yazar, çalışmalarını toplumun her kesimine yaymayı amaçlamıştır. Ayrıca bu alanlarda sporcular üzerinde olumlu değişiklikler yapmak üzere sporcu öğrencilerle çalıştı. Kişisel Gelişim ve artan yaşam kalitesinin kişi üzerindeki olumlu değişimlerini ve artan performanslarını hayatlarının her aşamasında kullanan sporcular ordusu yetiştirmeye devam etmektedir.

Sporcu olmayan insanların da yaşam kalitelerini ve performanslarını arttırmaya yönelik araştırma ve çalışmalarıyla ilgili seminerler de veren Niyazi Fırat ERES'in diğer eserleri "Daha İyi Bir Yaşam İçin OKU", "Hayatın Yedi Rengi", "Başarının 41 Maşallahı", "Batı Bilgeliği" ve "Doğu Bilgeliği"dir.

Yazar; kişisel gelişim konularında düzenli aralıklarla seminerler vermektedir. Bunların yanı sıra düzenli olarak dergilerde makaleleri de yayınlanmaktadır. Halen İstanbul'da kamu sektöründe bir spor kuruluşunun yönetim kurulu üyeliğini ve spor projeleri yöneticiliğini yapmaktadır. Yazar, çeşitli radyo ve TV'lerin programlarına uzman konuk olarak katılmaktadır. Aynı zamanda Genç Gelişim dergisi editörlerindendir.

ÖNSÖZ

Başarı, kişinin kendi potansiyeline göre belirlenen bir kavram olmalıdır; çünkü başarı kişiye göre değişir. Zira başarının ne olduğu; her insanın hedeflerine göre, içsel değerlerine göre, içsel değerlerini güç olarak kullanabilmesine göre, bu gücün devamlılığını sağlayabilmesine göre değişir. Bu farklılıklardan dolayı da kişinin başarısı tamamen kendi içsel durumunu nasıl kullanacağıyla alakalıdır.

İçsel güçlerimizin farkına vararak -ki bu kendini tanımaktır- başarıyı her durumda elde edebilirsiniz, bir avcı gibi başarıya uygun zamanda ve uygun mesafeden yaklaşır ve onu avlarsınız. Başarının yaşadığı dağlarda ne tip olaylarla karşılaşırsak karşılaşalım, her durumla yüzleşebilmek ve yine de iç huzurumuzu koruyabilmek başarı avcısının önemli bir özelliğidir.

Bir insan kendi belirlediği hedef ve amaçlarına yine kendi içsel değerleriyle ulaşabilir. Bütün bu değerler aynı zamanda kişinin insani değerleri olarak da düşünülebilir. Çünkü bu değerlerin başında kişinin kendini tanımasının yanı sıra doğruluk, iyilik, sabır, ahlak gibi önemli erdemler de vardır. Her insanın ruhunun derinliklerinde sevgi, saygı, şefkat, kendini ifade etme, kendini gerçekleştirme gibi temel ihtiyaçlar vardır. Bu ihtiyaçlar giderilemediğinde derinlerden gelen korku, öfke, üzüntü, acı, stres gibi duygular insanı sarar.

Kişinin başarısında önemli bir etken de inançları, tutum ve davranışlarının ne yönde olduğudur. Bunlar da doğrudan içsel güçler üzerinde etkilidir.

İçsel güçlerini keşfeden, bu güçleri doğru ve etkili kullanan, geliştiren kişi adeta bir başarı avcısına dönüşür. Bazen başarıyı kovalar, bazen başarıya ulaştıracak fırsatları görür ve değerlendirir.

Başarı avcısı olan insan, hayatı bir av sahası olarak görür. Nasıl ki iyi bir avcı her gördüğü hayvanı vurmuyorsa iyi bir başarı avcısı da her gördüğü, duyduğu işin peşinden gitmez. Neyin peşinden gidip neyi avlayacağını bilir. Sonra da bir avcı edasıyla başarısıyla poz verir.

Niyazi Fırat ERES

İstanbul, 2007

İÇİNDEKİLER

BAŞARI AVCISI KENDİNİ TANIR 7
BAŞARI AVCISI CESURDUR ve DENEME
CESARETİNE SAHİPTİR 14
BAŞARI AVCISI MUTLULUK DÜZEYİNİ YÜKSEK TUTAR ...20
BAŞARI AVCISI ÖZGÜVEN ve ÖZSAYGI SAHİBİDİR 25
BAŞARI AVCISININ MİZAH YETENEĞİ GELİŞMİŞTİR 29
BAŞARI AVCISI SÖZÜNÜN ERİ ve
DOĞRULUK TİMSALİDİR 31
BAŞARI AVCISI SABIRLI ve HOŞGÖRÜLÜDÜR 35
BAŞARI AVCISI İYİ AHLAK SAHİBİDİR 39
BAŞARI AVCISI TEVAZU SAHİBİDİR ve
KİBİRDEN UZAKTIR 43
BAŞARI AVCISI ÖFKESİNİ KONTROL EDER 48
BAŞARI AVCISI GÜÇLÜDÜR 52
BAŞARI AVCISI İYİLİKLERLE DOLU
DAVRANIŞLAR SERGİLER 55
BAŞARI AVCISI İYİMSERDİR 63
BAŞARI AVCISI SEVGİNİN GÜCÜNE İNANIR 73
BAŞARI AVCISI KISKANÇLIK ve HASET
DUYGULARINA YENİLMEZ 88
BAŞARI AVCISI NEFSİNİN KÖLESİ DEĞİLDİR 92
BAŞARI AVCISI İNANÇ, TUTUM ve
DAVRANIŞLARININ IŞIĞINDA YAŞAR 99
BAŞARI AVCISI İÇ MOTİVASYON GÜCÜ ile
HAREKET EDER 106
BAŞARI AVCISI ZORLUKLARLA MÜCADELE
ETMEYİ BİLİR 108
STRES ve İÇSEL GÜÇ 114
DÜŞÜNCELERİN SAĞLIĞI 120
GÜLÜMSEMEK, İÇSEL GÜÇLERİNİZİ HAREKETE GEÇİRİR .120
İÇSEL DÜNYAMIZ ile İLETİŞİM KURMAK 125
BAŞARI AVCISININ İNANÇ ve DAVRANIŞ KRİTERLERİ 126



BAŞARI AVCISI KENDİNİ TANIR

Başarıyı yakalamanızın ve elde ettiğiniz başarının üzerinizdeki etkilerini anlamanızın yolu, kendinizi tanımaktan geçer. Kendinizi tanımak için oluşturduğunuz değerler başarıya ulaşmanızda sizin yolunuzu aydınlatacak bir araç olacaktır.

Allah'ın yarattığı canlılar içinde insan, çeşitli potansiyel ve yeteneklerle donatıldı. Ancak bunun farkına varan kişi bu yetenek ve potansiyeli başarıyı avlamak için kullanabilir.

Bir insan için başarı; zengin olmak, para, mal, mülk gibi değerler anlamına gelir. Gerçek başarıya ulaşanlar ise, hayatın amacının farkına varmış, hayatını anlamlaştırmış, hayat felsefesini oluşturmuş insanlardır. Kişi, kendinin farkında olmalı ve bu farkındalıkla hareket etmelidir.

Kendini tanımaya çalışan insan, davranışlarını önce kendisine sağlayacağı avantaj ve dezavantajları değerlendirerek kontrol etmelidir. Bu değerlendirmeyi yapabilmek içinse kişisel gelişim düzeyinin arttırılması gereklidir. Kişi kendinin ve engellerinin farkına vardığında davranışlan da kendine ve çevresine fayda sağlayıcı olur.

Kişiye her davranışı sonunda çevreden "Ne derler?", "Konu komşu ne düşünür?",

"İnsanların sizden neler beklediği değil, sizin kendinizden neler beklediğiniz önemlidir."

N. F. Eres

"İnsan kendini bildi mi her şeyi bildi demektir."

Tebrizi

"Anne-baba ne söyler?", "İş arkadaşların güler; komik durma düşersin" şeklinde yaklaşıldığında bu davranışlar kişinin önünde yükselen bir duvarı oluşturan tuğlalar şekline bürünür. Bir süre sonra kişi kendi kişisel hapishanesinde hapsolur ve dışarı çıkamaz. Başarıdan uzak ve içsel değerlerinin farkında bile olmadan düşük moral ve motivasyonda bir hayat sürdürür.

Düşündüğünüz sürece var olduğunuzu zannedersiniz. Aslında var olduğunuz sürece düşünürsünüz. Düşüncelerinizi istediğiniz sonuca ulaştırmak için harekete geçerseniz var oluşunuzun gerçeklerine ulaşırsınız. Ulaştığınız bu gerçek ise sizi başarı konusunda bir adım daha ileriye taşır.

Hayatın kendisi başlı başına bir başarıdır. Bu başarı ise tüm başarıların ilkidir. Dünya hayatımızda hem dünyevi hem de uhrevi başarılara ulaşmak, içsel güçlerimizin fark edilerek doğru kullanılmasıyla mümkündür.

Şu an yaşadığınızdan daha iyi bir hayat her zaman mümkündür. Bu hayatı yaşamak için yapmanız gereken, daha iyi bir hayat için kendi içinize bakmaktır.

İleriye bakarken burnumuzu göremeyiz. Bu, gözümüzün oluşturduğu paradokstandır. Burnumuzu göremememiz burnumuzun olmadığı anlamına gelmez. Burnumuzu görebilmek için aynaya ihtiyaç duyarız.

İnsan için en yakın ve göremediği engel aslında kendisidir. İnsanın kendisini net olarak görebilmesi için kişisel gelişimine yatırım yapması gerekir. Bu gelişim, kişinin kendisini tanıması için ayna olacaktır.

Tüm insanlar verimli birer tarla gibidir. Önemli olan, bu tarlaya uygun tohumu ekip uygun su miktarını ve gübrelemeyi doğru tespit edebilmektir. Tütün ekilebilecek bir tarlaya buğday ekerseniz, verim alamazsınız. Gübre, su ve güneş de size yardım edemeyecektir. Ekin ekmeden önce tarlanın toprak cinsini, iklim şartlarının çiftçiliğini iyi öğrenmelisiniz.

Kendinizi verimli hale getirmek için de kendinizi iyi tanımalı, gelişim hızınızı, ilerleme isteğinizi, hayattan ve kendinizden ne istediğinizi, bu isteklere ulaşmak için neler yapabileceğinizi iyi düşünmeli ve öğrenmelisiniz. Yani iyi bir çiftçi ve iyi bir bahçıvan, iyi bir avcı olmalısınız; çünkü toprak türlerinin birbirlerinden farklı özellikler göstermesi gibi insanlar da birbirlerinden farklı özellikler gösterirler. İyi bir çiftçi, iyi bir bahçıvansanız tarlanızdan herkesin elde edebileceğinden daha fazla verim alırsınız. Her insan kendi veriminden sorumludur.

Kendinizden en iyi ürünü yine kendiniz alabilirsiniz ve çıkacağınız zirve ancak kendi zirveniz olacaktır; başkasınınki değil. Hayatınızla ilgili bir adım attıysanız bu adımın ne kadar kısa olduğunu değil, uzun mesafeler kat edebilmeniz için atacağınız diğer adımların başlangıcı olduğunu düşünün.

Hayatımızı daha güzel hale getirmek elimizdedir; çünkü hayatımız için atacağımız adımların sınırı yoktur. Milyonlarca insanın yaşadığı dünyamızda çoğu insan varlığının büyük bir makinenin küçük bir dişlisinden ibaret olduğunu düşünür. Bu tehlikeli düşünce potansiyelinizin içinizde hapsolmasına sebep olur.

Milyonlarca insanın içinden sıyrılarak kendi zirvelerine ulaşmış sayısız insana tarih kitaplarında ve güncel yayınlarda hatta çevremizde rastlıyoruz. Alman atlet Adi DASSLER (Adidas'ın kurucusu), Fatih Terim, Hidayet Türkoğlu ve Mehmet Okur yurt dışında Türk futbolunu temsil eden Nihat Kahveci ve daha niceleri milyonlarca insanın içinden sıyrılmıştır. Siz de sıyrılabilirsiniz!

İnsanları memnun etmek için hayatınızı harcamayın. Diğer insanların sizin için ne düşündüğünü kendinizi kaybedecek kadar önemsemeyin. Kendi öz-saygınızı başkaları üzerinden oluşturmayın. Diğerlerinin istek ve ihtiyaçları sizin istek ve ihtiyaçlarınızdan daha önemli değildir.

Kendinizi ispatlamak için değil, bir şeyleri ortaya koymak, denemek ve başarmak için çalışmalısınız. Eğer kendinizi kanıtlamak için uğraş verirseniz etrafınızdaki insanların size inanmadığı, sizden bir şeyler beklediği düşüncesi sizi olumsuz yönlendirir.

İnsanları memnun ederken kendinizi unutmayın. Karşınızdaki insanları mutlu etseniz bile mutlu kalmalarını sağlamanız size çok fazla enerjiye ve zamana mal olabilir.

Nerede yaşıyor olursanız olun, önce kendiniz için yaşarsınız. Kendi hayatınızda bir ışık yakabilirseniz ancak o zaman bu yaşama başkalarını da katabilirsiniz; daha önce değil. Tıpkı bir avcının avından, önce kendisinin pay alması gibi...

Hayatın incelikleri, hilelerinden daha çok işimize yarar. Bu incelikler hayatımızı huzurlu hale getirir. Hayatın incelikleri, sizi çıkmanız gereken zirvenin eteğinde bekleyerek hayatınızı burada geçirmenizi engeller. Bu incelikler sizi istediğiniz sonuçlara götürecek basamakları oluşturur.

Hayatınızın rutin, durağan olduğunu ve hiç bir şeyin değişmediğini düşünüyorsanız kendinize iki soru sorun: "Niçin?" ve "Nasıl?" Bu soruların cevabı sizi diğer insanların önüne geçirebilir.

Yaşadığınız olumsuz olayların tekrarlanma duygusu ve korkusu sizi hızla dibe çeker. Dünyamızda haksızlıkların yapıldığını düşünebiliriz. İçsel güçlerinin farkında olmayan insan kendine haksızlık yapar. En büyük haksızlık, kişinin kendisine yaptığı haksızlıktır. Kendinize haksızlık ederseniz bir süre sonra başkalarına da haksızlık etmeye başlarsınız. Kendi yeteneklerinizi ve ruhunuzu güçlendirirseniz, kendinize vermeniz gereken değeri verebilirsiniz. Çevrenizdekilere değer verip onların da size değer vermelerini mümkün kılarsınız.

TV'de, gazete ve dergilerde ünlü insanların haberlerini ve yaşamlarından kesitler okuruz; onların neler yaptıklarını magazin basınından merakla takip edenlerimiz bile vardır. Bu ünlüler, şöhret olmadan önce arkadaşlarıyla aynı şeyleri paylaşıyordu. Ancak potansiyelleri, hedef ve amaçları farklıydı. Bir hazır giyim atölyesinde çalışan iki arkadaştan biri, diğerinin bir süre sonra ünlü bir kişi olabileceğini keşfedememiş olabilir. Bu iki insandan biri, halen aynı işi yaparken, diğeri bugün ülkemizin en iyi şarkıcılarından biri olmuştur.

Kendi yetenek ve potansiyeli keşfetmeli, bu yetenek ve potansiyeli kullanarak istediğiniz sonuçlara ulaşmayı, mücadele etmeyi öğrenmelisiniz. Denizde yüzmek için kulaç atmanız, ayaklarınızı çırpmanız gerekir. Ancak bu sayede ilerleyebilir ve yüzmenin zevkine varabilirsiniz.

Hayatta başarılı olmak için de çalışmak, denemek, ilke oluşturmak, amaç ve vizyon sahibi olmak ve hedefi ıskalamamak gerekir. Saatin çalışabilmesi için gerekli olan tüm dişli ve yay mekanizmasının elimizde olması yetmez. Bu dişli ve yay mekanizmasının doğru şekilde dizilmesi ve kurulması lazımdır. Kendi saatiniz sizsiniz. Onu nasıl dizer ve kurarsanız o derecede doğru zamanı gösterirsiniz. Geri kalmazsınız.

İradenizi, kendinizi geliştirdikçe daha da kuvvetlendirirsiniz. Sağlam bir irade sahibi olursanız faydasız ve zarar verici alışkanlıklar edinmez ve boş işlerle uğraşmazsınız. Gelişimle birlikte akıllıca yaşar ve gerçeklerle uğraşırsanız; batıl inançlardan, hasis duygulardan kaçınmış olursunuz. Gelişim düzeyinizi arttırmadıkça fazla bir şey öğrenemez, insanları hatta kendinizi anlayamazsınız ve tanıyamazsınız.

Kendi yetersizliklerinizi ört bas etmek için başka olayları ve kişileri bahane etmeyin. Nasıl yeterli hale gelebileceğinizi keşfetmeye çalışın. Her keşif sizi daha umutlu hale getirecek ve yapabileceklerinize biraz daha yaklaştıracaktır.

Anlamsız sıkıntılardan, bunalımlardan kaçınmak, insanların içinde kabul görmek ve onlarla olumlu ilişkilerde bulunmak isteyen insan kendisini tanıyarak sürekli gelişim felsefesini kendisine rehber edinmelidir.

Çok sevdiğimiz bir insanı kaybetmemiz bizi sarsar. Aslında insanı etkileyen, o kişinin ölümünün yanı sıra kendisinin de her an ölebileceği düşüncesidir. Çoğu durumda yüreğimizi insanoğlunun faniliği ve ölüm karşısındaki çaresizliği kaplar. Bir ölüm karşısında gösterilmesi gereken tepki, çaresizlik değil, hayatımızı gözden geçirmek olmalıdır.

Artık hayatınıza gerçekten anlam kazandıracak bir şeyler yapıp yapmadığınızın farkına varabilirsiniz. Kendinize hayatınızın sizin için yeterince tatmin edici olup olmadığını sorun. Kişisel gelişim düzeyi yüksek,

bilgilerini bilgelik düzeyine yükseltmiş, ilkeli, hedef ve amaçlarına ulaşmak için yılmadan çalışan, bunun için meşru yolları birbiri ardınca deneyen ve deneyimlerini geleceğe aktarma yetisine sahip olan insan, zor soruların cevabını yaşayarak verir.

Birçok insan ölümden korkar ancak bu korku hayatın sona erme korkusundan öte, yaşanan hayatın yeterince iyi değerlendirilmemesi, anlam oluşturmaması, haz alınmamasından doğan korku ve üzüntüdür.

Kendini tanıyan insan, inançlarının ışığında hayatının bir gün sonlanacağının ve Yaratan'a döneceğinin bilincindedir. Bu insan, dünyada geçireceği hayatı en iyi şekilde tamamlaması gerektiğini bilir. Bunun için sürekli değişim ve gelişim süreci yaşaması gerektiğini bilerek hayatını, anı yaşayarak, geçmiş tecrübe ve bilgisini geleceğe taşıyarak sürdürür. Bu insan diğer insanlar gibi ölümden korkmaz. O, perdeyi alkışlarla kapatacağını bilir. Bu mutluluğu tatmak, kendini gerçekleştirmek isteyen ve bu yolda çalışan insanın tercihidir.

Karşılaşılacak çeşitli kaza ve doğal afet risklerine karşı birçoğumuz evimizi, arabamızı ailemizi sigortalıyoruz. Bunu yapmak içimizi biraz olsun rahatlattığı gibi kendimizi güvende hissetmemizi de sağlar.

İnsanlarla iletişimimizi güçlendirmek, hayatın anlamını bilmek ve yorumlamak, kendimizi tanımak, iç motivasyon gücünüzü geliştirmek, beden ve zihinsel sağlığımıza dikkat etmek, dini inançlarımızı güçlendirmek, olumlu bakış açımızı her durumda iyi halde tutmak insanın kendini yaşam boyu güvence altında hissedeceği "bireysel gelişim sigortası"dır.

Kendinizi tanıdığınız ölçüde şunları elde edebilirsiniz:

- Kendinizi tanıdığınızda mutluluk seviyenizi arttırabilirsiniz.
- Kendinizi tanıdığınızda düşüncelerinizle eylemlerinizi birleştirebilirsiniz.
- Kendinizi tanıdığınızda kendinize olan öz-güveniniz ve öz-saygınız da artar.

- Kendini tanıyan insan, kendini yönetecek gücü ortaya çıkartır ve bu güçle hayatını yönetir.
- Kendini tanıyan insan, kendisi için en büyük yardımı yapmış olur; ancak bundan sonra başkalarına yardım edebilir.
- Kendini tanıyan insan, kendi değişim ve gelişim sürecini başlatabilir.
- Kendini tanıyan insan, en büyük akıllılığın başkalarını tanımak değil kendini tanımak olduğunun bilincine varır.
- Kendini tanıyan insan, tüm tutum ve davranışlarının inanç ve düşüncelerinin eseri olduğunu bilir.
- Kendini tanıyan insan korku, kaygı, endişe, nefret gibi duyguları zihninden uzaklaştırdığında hayata daha iyimser bakabileceğini keşfeder.
- Kendini tanıyan insanda korku az, ümit çoktur. Çok dinler; az, yerinde ve doğru konuşur; az kızar çok sever ve bağışlar; sağlığına dikkat eder.
- Kendini tanıyan insanın beden dili sözleri kadar etkilidir.
- Kendini tanıyan insan, mevcut bir problemin çözümünün kendi içinde olduğunu bilir ve çözüme ulaşır.
- Kendini tanıyan insan, anı yaşamanın zevkine varır.
- Kendini tanıyan insan sabırlıdır.
- Kendini tanıyan insan, bilgilerini hayatına yansıttığı kadarıyla her insanın bilge olduğunun bilincindedir.
- Kendini tanıyan insan, her bildiğini söylemez fakat söylediğinin *ve etkilerinin bilincindedir.*
- Kendini tanıyan insan, öğüt vermek yerine davranışlarıyla örnek olur.
- Kendini tanıyan insan, davranışlarında ölçülüdür.

Siz de kendinizi tanıdığınız ölçüde bu maddelere hayattaki kazanımlarınızı ekleyebilirsiniz.



BAŞARI AVCISI CESURDUR ve DENEME CESARETİNE SAHİPTİR

Bu bölümde aptalca bir cesaretten ve meydan okumalardan bahsetmeyeceğiz. Zira Honore de Balzac'ın da dediği gibi "Aptallar cesur olurlar." Burada gerçek cesaretten bahsedeceğiz.

Cesaret, başarının temelidir. Cesaret, gerçekten başarılı olan insanların başat gelen özelliğidir; çünkü çoğu zaman insanı başarılardan alı koyan, cesaretsizliktir.

Cesaret üzerine birçok düşünür ve devlet adamı anlamlı düşüncelerini sözlerle günümüze taşımışlardır:

- *"Cesaret insanı zafere, kararsızlık tehlikeye, korkaklık da ölüme götürür." Seneca*
- *"Cesaret on kısımdır; biri korkmamak, dokuzu dikkat ve ihtiyattır." Hz. Ali (r.a.)*
- *"Cesareti olmayan insan, keskin kenarı olmayan bıçağa benzer." Benjamin Franklin*
- *"Hiçbir şeye cesaret etmeyen, hiçbir şeye ümit beslemesin." Schiller*

> *"Yüksek bir dağa çıkma güçlüğünden kaçınırsanız, güzellikleri göremezsiniz."*
>
> W. Shakespeare

Cesaret, birçok insanın arzuladığı, hatta birçok insanın kendisinde var olduğuna inandığı fakat hayata geçirmekte zorlandığı bir konudur. Cesaret, bilinçsizce ileri

atılmak, gözünü karartarak hareket etmek olmamalıdır. Cesaret, bir şeye karşı ilk adımın atılmasını, başlangıcını sağlar.

İnsanın kişisel yetenek ve potansiyelinin farkında olmaması, buna inanmaması kişiyi başarıdan uzak tutar. İnsanların kategorize edilmesinde de bu düşünce etkendir. Kişinin yetenek ve potansiyeline inanmaması, kendini tanımaması, kendisini diğerleri sınıfına koymasına sebep olacaktır. Mutlu olanlar/mutsuz olanlar, başarılı olanlar/başarısızlar, yönetenler/yönetilenler, zenginler/fakirler şeklinde oluşturduğu sınıflarda kendini hep olumsuzlar grubuna dâhil eder.

Deneme cesareti olmayan insanların zihinleri, yürekleri korkularla ve endişelerle doludur. Kendilerine inanmazlar ve en önemlisi, kendilerinden korkarlar.

İstanbul'un fethinde gemileri karadan yürüterek Haliç'e indirilmesi, fethin gerçekleştirilmesini sağlamıştır. Fatih Sultan Mehmet Han (II. Mehmet)'ın deneme cesareti sayesinde gemiler karadan yürütülmüş, İstanbul fethedilmiş ve bir çağ kapanmış, Yeniçağ başlamıştır. Her insan deneme cesareti sayesinde fetihler yapabilir, hayatında yeniçağlar başlatabilir. Akılla deneme cesaretini birleştirmiş insanlar, çizginin hep başarı tarafında olacaklardır.

Tercihlerini cesaretle deneme yönünde kullanan insanlar, hayattaki en renkli başarıları yaşarlar. Karşılaştıkları her zorluğu, sıkıntıyı er ya da geç bu özellikleriyle aşarlar.

Başarısızlık korkusu birçok insanın elini kolunu bağlayan bir sonuçtur. Bu korku kişiyi denemekten, harekete geçmekten alıkoyar. Denemeyi göze alamayan, kendine bu fırsatı tanımayan, tercihini deneme cesaretini kullanma yönünde yapmayan insan kendini, başarı potansiyelini yok olmaya mahkûm etmiştir.

"Başarısızlık kötüdür, ama başarmayı hiç denememek daha kötüdür."

T. Roosevelt

Denememek, reddetmektir. Deneme sonunda elde edilebilecek kötü sonuçlardan korkmak, bu korku sebebiyle iyi sonuçlara da ulaşamamaktır. Bir anlamda, denemekten kaçmak hayatın bize vereceği hediyeleri almamak, reddetmektir.

İnsanlar denemekten dahi başarısızlık ya da başarı sebebiyle korkuyorlar. Her iki halde de asıl düşman korkudur. Bu korku zihinde şekillenir ve beyninizdeki bir düşman gibi sizi yaşamdan alıkoyar. Bu korkunun kontrol altına alınabilmesi için ise eli kolu bağlı durmak yerine deneme cesareti silahını kullanmak gerekir.

Birçok insan, herhangi bir durumla karşılaştığında bir karar verme durumuna girer. Zihni karmaşık, karşılaştığı durum karşısında bocalayan kişi, ne yapacağını bilemez. Tıpkı bir tehlike karşısında donup kalan kişiler gibi kilitlenir. Bu kilitlenmenin anahtarı ise cesaret ve denemedir, tercihini hareketten yana kullanmaktır. Dikkat ederseniz, başarılı denen insanlar sürekli bir cesaretlilik ve deneme isteği, deneme azmi gösteren kişilerdir.

İnsan, karşısındaki engeli aşılmaz olarak görürse onu aşmak için harekete geçmekten kaçınır. İçindeki başarısızlık korkusu zihnini ele geçirerek deneme cesaretini sekteye uğratır.

1994 Dünya Kupası'nda İtalya milli takımının yıldızı Roberto Baggio'yu hatırlayın. Kaçırdığı penaltı ile İtalya, kupadan olmuştu. 1994 yılında ABD'de düzenlenen Dünya Kupası, Baggio için unutulmaz bir acıydı. Tek başına İtalya milli takımını finale taşıyan Baggio, penaltılara kalan final maçında en kritik penaltıyı kaçırdı ve Dünya Kupası'nı Brezilya'ya kaptırdı. Baggio'nun üzüntüsü, tüm dünyadaki futbol severleri derinden etkiledi. Hayatı boyunca bu anı unutamamıştı. Onunla beraber tüm sporseverlerin zihninde bu kare adeta yer etmişti. Baggio denildiğinde ilk akla gelen, penaltı kaçırışıydı artık... Fakat uzun bir zihinsel karmaşa yaşadıktan ve

"Zor oldukları için cesaret edemediğimiz işler, biz cesaret edemediğimiz için zordur."

Seneca

kırılan cesaretini topladıktan sonra Fransa 98'in ilk maçında Baggio yine sahadaydı. Şili maçında İtalya bir penaltı kazandı ve Baggio yine penaltı atmak zorunda kaldı. Tercih yapma şansı vardı. Geçmişin kötü etkisiyle penaltı atışını kullanmayabilirdi. Fakat o, tercihini denemekten yana kullandı. Roberto topun başına geçtiğinde ABD '94'ü hatırlayan İtalyanların çoğu bakmaya korktu. Ama o, bu penaltıyı gole çevirerek 4 yıl süren kâbusuna son verdi. Kendine verdiği fırsatla, cesaretle hem golünü attı hem takımına katkı sağladı hem de deneme cesaretini tekrar kazandı.

Bu olaydan sonra Roberto Baggio o günkü durumunu ve içsel gücünü yansıtan düşüncelerini şöyle ifade ediyordu: *"Bir daha futbol oynamamam gerekirdi. O zaman bende olmadığını düşündüğüm birçok özelliğimi fark ettim: Güçlü karakter, azim, kendine sonsuz güven, dik kafalılık ve başka birçok şey..."*

Başarı için, sürekli çabalayan ancak engellerle karşılaşan ve bu engeller karşısında donup kalan, pes eden, karamsarlığa kapılan, mücadele gücü bulamayan insanlar için yok edilmesi, aşılması gereken en önemli engellerden biri cesaretsizliktir.

Dener ve başarısız olursanız hiçbir şey kaybetmiş olmazsınız. Dener ve biraz başarılı olursanız daha iyi. Denemediğiniz sürece başarılı olma fırsatını göremez ve değerlendiremezsiniz.

Avrupalı ve Asyalı dünya kâşifleri, çıktıkları keşif yolculuklarında uzun süre, belki de bir daha hiç karaya ayak basamayacaklarını düşünerek yola çıkmışlardır. Vizyonlarda yeni kıtalar keşfetmek ve bu kıtaları kendi ülkelerinin toprakları saymak, ticaret vardı. Vizyonlarını gerçekleştirmek için tüm cesaretleriyle yola çıktılar. Şu an birçok insan bu cesaretli adamların topraklarında yaşıyor.

"İnsan, kıyıyı uzun bir süre göremeyeceğini kabul etmeden yeni toprakları keşfedemez."

Andre Gide

Başarıya ulaşmak için yılmadan, deneme cesaretini kaybetmeden çalışın.

Ulaştığınız her sonuçtan bir şeyler öğrenin, öğrendiklerinizi uygulayın ve devam edin. İçimizdeki cesaretsizlik tohumlarını ayıklayarak cesaret tohumlarını ekmeli ve bunları yeşertmeliyiz.

Cesaret ve Korku

Cesaret, salt anlamda korkmamak değildir. Korkunun kontrol altına alınması ve üzerimizde olumsuz etkiler yapmasına izin vermeyerek eyleme geçme isteğimizi devam ettirmektir. Örneğin cesaret, trafiğin hızlı aktığı bir otoyolda ters yönde gitmek değildir. Gerçek cesaret sahipleri de korkuya sahiptir. Fakat bu insanlar korkularına galip gelirler ve korkularının kendilerini yönetmelerine izin vermeyerek onların efendisi olurlar. Böylece, cesaretleri kabadayılıktan ve dengesiz ataklardan arındırılır.

Kontrol altına alınmış korku, kişinin cesaretini ortaya koyması için engel olmaktan çıkar. Konumu ne olursa olsun, korkunun kölesi olmak, bir insanın en kötü özelliğidir. Korkunun kölesi olan insan; merhamet, af, adalet gibi erdemli davranışları dahi yerine getiremez. Bunları ortaya koymakta da cesaretsizlik ve cimrilik gösterir.

Bilge sultanın, vezirlerinden birini baş vezirliğe tayin etmesi gerekiyordu. Bu göreve layık veziri bulabilmek için bütün vezirlerini etrafına topladı ve onları bir sınava tabi tuttu. Onları o güne kadar gördükleri en büyük ve en ağır kapının önüne getirip şöyle dedi:

"Sizler çok akıllı ve güçlü insanlarsınız ve ümit ediyorum ki içinizden birisi ülkemin şu en büyük kapısını açabilir. Şimdi sizi kapıyla baş başa bırakıyorum. Göreyim bakayım hanginiz kapıyı açabilecek."

Saray mensuplarından bazıları daha kapıyı görür görmez dudaklarını büküp kapıyı açmanın mümkün olmadığına karar

"Cesaret zafere, kararsızlık tehlikeye, korkaklık da ölüme götürür."

Seneca

vermişti. Diğerlerine göre daha akıllı sayılabilecek bazıları kapıyı daha yakından incelediler; ama kapının azameti karşısında onlar da pes etmekte gecikmedi. Kendi aralarında yaptıkları konuşmalarda, bu kapının açılma imkanının olmadığı konusunda fikir birliği ettiler. Sarayın en seçkin adamları kapının karşısında ümitsizce beklerken, o zamana kadar saygısından öne geçmeyen en genç vezir, diğerlerinin arasından sıyrılarak kapının yanına gitti. Onu şöyle bir gözden geçirdi. En sonunda bütün kuvvetiyle kapıya yüklendiğinde kapı ardına kadar açıldı.

Meğerse kapı zaten tam kapalı değildi ve onu açabilmek için gereken, sadece deneme cesareti gösterebilmekti. Sultan bu cesareti gösterebilen gence şunları söyledi: "Daha baştan, sadece görüntüye bakarak ümitsizliğe kapılmadın, sonunda başarısız kalacak olsan bile deneme cesareti gösterdin. Bu yüzden baş vezirlik makamına seni atadım."

Korku, kişinin tüm hayatını sekteye uğratacak ve içsel güçleri etkileyecek bir unsurdur. Korkular psikolojiyi de bozarak sürekli bir gerilim haline sebep olurlar. Korkularımız bizi denemekten, ilerlemekten alıkoyan, hatta tamamen hareketsiz hale getiren zihinsel prangalarımızdır.

"Sakın oturduğunuz yerden 'Allah'ım rızkımı ver' deyip durmayın. Biliyorsunuz ki gökten ne altın yağar ne de gümüş..."

Hz. Ömer

"Çalışma uçup gidebilen bir alışkanlıktır; bırakması kolay, yeniden başlaması zor bir alışkanlık..."

Victor Hugo



BAŞARI AVCISI MUTLULUK DÜZEYİNİ YÜKSEK TUTAR

İçsel güçlerimizin beslenebilmesi, mutluluk düzeyimizle orantılıdır. Nasıl ki çorak bir arazide ot bitmez, dağlık bir arazide keklik avlanmaz ise mutluluk düzeyi düşük bir insanda da içsel güçler kullanılamaz.

Günümüzde hemen herkes mutluluğu arıyor. Mutlulukla ilgili yazılan pek çok kitapta da insanlara bu arayışlarıyla ilgili reçeteler veriliyor, haritalar çiziliyor. Tabi bu harita ve reçeteler kişiye özel değil genele özel olduğu için sonuç genellikle hayal kırıklığı oluyor.

Herkes Pollyannacılık olgusuyla birer Pollyanna olmaya teşvik ediliyor. Fakat Pollyannacılığın sonu çoğunlukla hüsran oluyor.

Mutlu olmak diye bir şeye inanıyorsanız, bu inancınız sizi harekete geçirmesi gerekir. Eğer harekete geçemiyorsanız, bu inancınız yeterince güçlü değildir. Bugün birçok kişinin mutluluk ve mutsuzluk kavramlarını kullanmalarının temel sebebi, bu kavramlara inandırılmış olmalarıdır. Ve maalesef birçok insan, bu oyunun bir parçası olarak oyunda yer almaktadır. Evet! Mutluluk oyunu! Biliyorsunuz ki oyunlar gerçek değildir. Eğer mutluluk oyununa dâhilseniz, bu mutluluk da gerçek olmayacak ve bir oyundan öteye geçemeyecektir.

"Mutluluğun gelmesini beklemek yerine onu biz aramalıyız."

Alessandro Ancona

Mutluluğun yolunun her şeye Pollyannacı felsefeyle bakmak olduğunu söyleyen birçok öğreti insanların hayal kırıklığına uğramasına sebep olmaktadır.

Mutluluk Oyunu Oynamadan Mutluluk Düzeyimizi Artırmak İçin:

- Kendimizi tanımalıyız,
- Gelişime ve değişime açık olmalıyız,
- Zorluklar karşısında yılmamalı ve mücadeleci olmalıyız,
- Her engelin mutlaka bir geçiş yolu olduğuna inanmalıyız,
- Tutum ve davranışlarımızın inançlarımızın eseri olduğunun farkına varmalıyız,
- Deneme cesaretimizi kaybetmemeliyiz,
- Hayallerimizin ve isteklerimizin ayırtına varmalıyız,
- Tercihlerimizi doğru yapmalıyız,
- Gücümüzü gerektiği yerde ve doğru kullanmalıyız,
- Zamanı verimli kullanmalı ve paylaşmalıyız,
- Anı yaşamalıyız,
- İletişimlerimizin ve ilişkilerimizin kalitesini artırmalıyız,
- İç motivasyon gücümüzü keşfetmeli, geliştirmeli ve kullanmalıyız,
- Özgüvenimizi ve öz-saygımızı artırmalıyız,
- Sağlığımızı korumak için gerekenleri yapmalıyız,
- Ahlakımızı güzelleştirmek için çalışmalıyız,
- Mantıklı bir iyimserlik içinde olmalıyız,
- Şükretmeyi ihmal etmemeli, 'keşke'lerle vaktimizi harcamamalı, 'bir dahaki sefere' demeliyiz,
- Kendimizi mutsuz hissettiğimizde mutlu günler için sabretmeli, mutlu hissettiğimizde de bunun için şükretmeliyiz.

Mutluluk seviyemizi belirlemede en pratik ve kolay yol, bizi çöküntüye uğratan, huzursuz eden düşüncelerimizden kurtulmaktır. Bu, insanın elindedir. Dünyamızdaki her şeyin iyi ve mutlu olmasını isteriz; ancak bu mutluluğun kaynağının yaratıcının izni ile kendi içimizden doğup dünyaya yayıldığının bilincine varırsak, onu başka yerde aramakla enerjimizi boşa harcamayız.

Hayatınızın Mutsuzlukla Solmasını mı Yoksa Mutlulukla Açmasını mı İstersiniz?

Mutluluğu beklerseniz emin olun, gelmeyecektir; çünkü her şeyde olduğu gibi mutluluk da onu isteyene, ona yaklaşana yaklaşır. Onu isteyenlerin yanında olur. Nasıl ki çalışmadığınız zaman maaş alamıyor, derslerimize çalışmadığımız zaman iyi not alamıyorsak mutluluk için de bu geçerlidir.

Mutluluk düzeyimizi yükseltmek için çalışmazsanız, onun yanılsamasıyla kendinizi kandırırsınız. Mutluluğun yükseltilmesi yaşam kalitemizi artıracak, mutluluğun yanılsaması ise tıpkı Karagöz perdesinde olduğu gibi gölgeden ibaret olacaktır.

Ülkesi yerkürenin en önemli bölgesinde, bir denizden bir denize dek uzanıyordu. Halkı onu çok seviyordu. Rüzgârla yarışan süvarileri, koca dalgalara kafa tutan kalyonları vardı. Zengindi. Yemek yediği tabaktan su içtiği çeşmelere dek her şeyi altındandı. Sarayın odaları dünyada eşi menendi bulunmayan değerli taşlarla, altın paralarla tıka basa doluydu. Sarayının çeşitli odalarında yaşayan kadınlarına taktığı kolyeler, gerdanlıklar, tek taş pırlantalar, ayaklarındaki halhallar öylesine ağırlık yapıyordu ki kadınlar neredeyse yürüyemiyordu. Diğer ülkelerin hükümdarları onun gücü ve zekâsı karşısında şaşkın ve suskundu.

Dünyanın en güçlü, en zengin ve zeki hükümdarı bir sabah uyandığında yatağından kalkamadı. Kollarını, bacaklarını hareket ettiremiyordu. Yardımcılarına seslendi. Gelenler de hükümdarlarını ayağa kaldıramadılar. O güçlü efendileri birden hastalanmıştı. Yatağına tekrar yatırılan hükümdarın bedeni beyninin denetimi dışına çıkmıştı ama belleği yerindeydi. Her şeyi düşünebiliyor, sesleri duyabiliyor, konuşabiliyor ancak kımıldayamıyordu.

Hükümdar, kendine yakışan biçimde paniğe kapılmadı. Nasıl olsa dünyanın en güçlü hükümdarıydı ve dünyada bir sürü hekim, mistik güçlerle donanmış insan vardı. Onlar mutlaka derdine bir çare bulabilirlerdi.

Hükümdarın adamları dünyanın dört bir yanına haber saldı ve ünlü hekimler art arda hükümdarın sarayına gelmeye başladılar. Hepsi teker teker hükümdarı baştan ayağa özenle inceledi. Sihirli güçleri olduğunu iddia edenler hükümdarın yatağının çevresinde büyüler yaptılar, tütsüler yaktılar. Hiçbiri kâr etmedi. Dünyanın en güçlü, en zengin ve zeki insanı umarsız bir hastalığın pençesinde yatağında çaresiz yatıyordu.

Bir gün hükümdarın sarayına çok uzak bir ülkeden ak saçlı, ak sakallı bir yaşlı geldi.

"Hükümdarı bir de ben göreyim." dedi. "Belki derdine bir derman bulabilirim." Yaşlı adam, hükümdarın vücudunu elleriyle okşadı. Parmaklarını tüm eklemlerinde tek tek gezdirdi, sonra yavaşça çevresinde merakla ne diyeceğini bekleyen saray nazırlarına döndü ve şöyle dedi: "Hükümdarınız iyileşecek, yalnız bunun için dünyanın en mutlu insanını bulmanız ve onun gömleğini hükümdara giydirmeniz gerek."

Nazırlar sevindiler. Bu, kolay bir çözümdü. Yaşlı adamı pahalı armağanlarla yolcu ettikten sonra sarayın tüm çalışanlarını, orduların komutanlarını, askerleri, hocaları sarayın önündeki meydanda topladılar ve hepsinin dünyanın dört bir yanına dağılarak dünyanın en mutlu insanını bulmalarını ve onun gömleğini alarak getirmelerini istediler. Hükümdar, nazırlar ve hükümdarın sevgili kadınları soluklarını tutarak beklemeye başladılar. Gidenlerden bir süre ses çıkmadı. Sonra hepsi teker teker dönmeye başladılar. Ağlayarak mutlu bir insan bulamadıklarını nazırlara anlatmaya çalıştılar. Herkesin bir sorunu, herkesin bir derdi vardı. Hiç kimse yaşamında mutlu değildi. Acılar, mutluluk denen şeyi çoktan tüketip bitirmişti.

Gidenlerin içinden dönmeyen bir grup vardı. Bunlar uzak, çok uzak ülkelere gitmişlerdi. Nazırlar heyecanla onları beklemeye başladı. Onlar ülkenin de hükümdarın da son umuduydular.

Hükümdarın çok uzaklara giden bu adamları bir gün yüce dağın eteğindeki bir köye geldiler. Köyde yaşayanları köyün meydanında toplayıp

dertlerini anlattılar. Köyün en yaşlı kişisi "Şanslı kişilersiniz" dedi, "Dünyanın en mutlu insanı köyümüzde yaşıyor." Hükümdarın adamları heyecanla "Nerede, nerede?" diye sordular. Yaşlı adam eliyle dağın doruğuna yakın bir yerdeki kulübeyi işaret etti ve "işte orada!" dedi.

Hükümdarın adamları köylülere teşekkür etmeyi bile unutarak dağın doruğuna doğru tırmanmaya başladılar ve bir süre sonra, soluk soluğa kulübenin kapısına vardılar. Çok heyecanlıydılar. Sonunda hükümdarlarını kurtaracaklardı. Kapıyı usulca vurdular. İçeriden bir ses "Girin!" dedi.

Hükümdarın adamları telaşla içeri girdiler. Kulübenin bir köşesinde yaşlı bir adam oturuyordu. Yaşlı adam "Buyurun beyler!" dedi. "Size nasıl yardımcı olabilirim?" Hükümdarın adamlarından biri heyecanını gizlemeye çalışarak tane tane anlatmaya başladı: "Hükümdarımız dünyanın en güçlü hükümdarıdır. Çok zengindir ve çok zekidir. Halkı onu çok sever fakat bugün hükümdarımız hastadır. Hekimler onun mutlu bir insanın gömleğini giydiği zaman iyileşeceğini söylediler. Çok yer gezdik. Bu köye gelene dek hiçbir yörede mutlu bir insana rastlayamadık. Köylüler bu köyün en mutlu insanı olduğunuzu söylediler. Söyleyin lütfen, Gerçekten mutlu musunuz?"

Köşedeki adam şaşkın bir biçimde hükümdarın adamlarına baktı ve "Evet mutluyum, hem de çok mutluyum..." dedi.

"Gerçekten mutlu musunuz? Hiçbir sorununuz, hiçbir derdiniz, hiçbir acınız yok mu?"

"Elbette mutluyum. Yaşamım boyunca hiçbir şeyi dert edinmedim. Yaşamı ve tüm güzelliklerini bir soluk gibi içime çektim. Duya duya, doya doya yaşadım ve şu anda anlayamayacağınız denli mutluyum."

Hükümdarın adamları sevinçle birbirlerinin yüzüne baktılar. Yaşlı adama, "Aradığımız adam sensin!" dediler. "Yüce hükümdarımız senin sayende sağlığına kavuşacak. Seni altınlara, gümüşlere, ipeklere boğarız. Tüm bunlara karşılık senden bir tek şey istiyoruz. Bize gömleğini ver."

Yaşlı adam hükümdarın adamlarına anlaşılmaz bir şaşkınlıkla baktı. Onların dediklerini, altınları, gümüşleri, ipekleri anlayamamıştı. Bunlar ne işe yarar bilmiyordu. Usulca onlara şöyle dedi:

"Mutluyum ama benim gömleğim yok ki!"



BAŞARI AVCISI ÖZGÜVEN ve ÖZSAYGI SAHİBİDİR

Özsaygının ne olduğu ile ilgili olarak hemen hemen herkes iyi ya da kötü bir şeyler söyleyebilir. Özsaygı, kişinin benlik imajı ve ideal benliği arasındaki farkı değerlendirmesidir. Yani, kişinin kendini nasıl algıladığı ile o ana kadar olduğu haliyle olmayı arzu ettiği benliği arasındaki fark özsaygı düzeyini belirler. Tabi bunu yapabilmek için kişinin kendini tanıma yeterliliği önemlidir; çünkü kişinin kendini nasıl algıladığı, değerlendirdiği ve bu farkın kişinin duygusal dünyasını nasıl etkilediği önemlidir. Basit ifadeyle özsaygı, kendini sevmek, değerli ve iyiliklere, iyi şeylere en az diğer insanlar kadar layık olduğumuza inanmaktır.

Özsaygı, kendini gerçekleştirmenin bir göstergesidir.

Kendini Gerçekleştiren İnsanın Özellikleri:

- Yaşantılara açık olmak
- Anı yaşamak
- Kendini, başkalarını ve tabiatı kabullenmek
- *Sadelik, doğallık ve içten geldiği gibi davranmak*
- Problemlerden kaçmamak
- Kendi kendisine yetebilmek
- Güçlü ve sağlam iletişim ve ilişkiler kurmak
- Dostluklarında insanları sınıflara ayırmamak

- İyiyi kötüyü, doğruyu yanlışı, amacı ve aracı birbirinden ayırt edebilmek
- Nüktedan ve mizahçı olmak
- Sıradan davranmamak
- Yenilikçi olmak

Özsaygısı gelişmemiş insan, çevresine karşı cahilce bir egoizmle üstünlük kurma yarışı içine girer. Kendini gerçekleştiren ve özsaygısını artıran insan, zaten hemen farkını gösterecektir. Özgüven düzeyi arttıkça verimlilik de buna bağlı olarak artacaktır. Hayatı doğru ve esnek şekilde yorumlayacak farkı oluşturacaktır.

Kendimize Saygımızı Korumak İçin;

- Fiziksel, psikolojik ve zihinsel sağlığımızın yerinde ve iyi olmasına özen göstermeliyiz.
- Donanımlarımızı artırmalıyız.
- Sürekli kendimizi geliştirmeliyiz.
- Pratik ve dikkatli olmalıyız.
- Sürekli öğrenmeli ve öğrendiklerimizi uygulamalıyız.
- Yüksek ahlak ve erdemliliği elden bırakmamalıyız.
- Saygılı ve onurlu davranmalıyız.
- Olumlu ve kararlı olmalıyız.

Kendinize şu soruları sorun ve cesurca cevaplayın:

- Kendime saygı duyuyor muyum?
- Kendi değerlerime uygun bir yaşam sürüyor muyum?
- Güvenilir ve sözüme sadık biri miyim?
- Kendimi kabul ediyor muyum?
- Başkalarına gösterdiğim anlayışı kendime de gösteriyor muyum?
- Kendimi takdir ediyor muyum?

- Mantıklı ve dengeli kararlar verebiliyor muyum?
- Sağduyulu muyum?
- Olumluluklar üzerinde mi olumsuzluklar üzerinde mi yoğunlaşıyorum?

Kendine saygı duymayan insan, başkalarına da saygı duymaz. Egosunun esiri olan insanlar, hem başarıdan hem de insanlardan koparlar. Hiç kimse saygısız bir insanla aynı ortamı paylaşmak istemez. Hiçbir başarı da saygısız bir insana ait olamaz.

Özgüveniniz ve özsaygınız yoksa veya zayıfsa, başarıları ıskalama ihtimaliniz de bir o kadar yüksektir. Eğer özgüveniniz varsa ve güçlüyse, hayatınız boyunca başkalarının söylediklerinden olumsuz olarak etkilenmezsiniz. Kendilerine saygısı yüksek olanlar ise dünya ile barışık insanlardır. Bu insanlarla anlaşmak çok kolaydır; çünkü onlar temel ihtiyaçlarını karşılaşmış ve kişisel gelişmenin yoluna girmiş kişilerdir.

Tanıdığınız ya da tanımadığınız, sizden önce yaşanmış ya da şimdi yaşayan insanlar kadar iyi şeyleri hak ettiğinizi düşünüyor olmanız, aynı zamanda kendinizi sevmeniz -kendini beğenmişlik ve narsislik yapmadan- kendinize olan saygınızı arttırır.

Mutluluk ve huzur da yine kendinize saygı yolundan geçmekle elde edilir.

Çocukluğunuzdan bu yana yaşadığınız her an ve bu anlarda olan her olay size deneyim kazandırırken, sizin kendinize saygınızı da inşa eder. İnşa edilen kendine saygı binası bazı insanlarda tek kat iken, bazı insanlarda birçok katlı apartman gibi yükselir.

Kendinize bakış açınız, çevrenizin size bakış açısı da saygı gelişimini etkileyen unsurlardır. Kendi kendinize bakış açınızı bilinçli şekilde gözden geçirerek bazı yanlış ya da hastalıklı inançlarınızı değiştirerek kendinize saygı düzeyinizi de arttırabilirsiniz.

Kendinize saygınızı arttırmaya başladığınız ilk andan itibaren aynanın karşısındaki duruşunuz dahi değişecektir. Bu, aynı zamanda iş ve aile çevrenizin de size karşı davranış ve bakış açılarını değiştirecekleri anlamına gelir. İstemediğiniz şeyleri yapmak kendinize saygınızı

olumsuz etkiler. Eğer yapmak istemediğiniz bir şey varsa ve biri size yapmanızı söylüyorsa, sırf o istiyor diye bir şey yapmayın. Eğer yapıyorsanız da zihninizden kendinize lanet okuyan iç konuşma cümleleri geçmesin. Kendinize saygı duyun. İç konuşmalarınızda bile... Sizin sorumluluğunuzda olmayan bir şeyi yapmak zorunda değilsiniz.

Zaman zaman insanlardan sizin hakkınızda kaba yorumlarda bulunanlar olmuştur. Bu sözlerin moralinizi bozmasına izin vermeyin. Kendinizi kötü hissettiğiniz sürece yeni adımlar atmalısınız. Bu insanlar eleştirmeyi kaba yorumlar yapmakla karıştıran ahmaklardır. Onlara eğitici davranın ve umursamayın. Siz kendine saygı duyan bir insansınız. Bu tür yorumlarla karşılaştığınızda siz de aynı şekilde kabalaşarak mayına basmayın. Gülümseyin ve onların tatmin olmasına izin vermeyin. Sizin kendinizi kaybederek karşılık vermeniz onları mutlu eder. Bu da sizi kendinize olan saygınızdan uzaklaştırır.

İç konuşmalarınızda kendinize karşı adil olun. Adil olmaz ve acımasız eleştiriler hatta hakaretlerde bulunarak kendinizi yıpratırsanız, zaman içinde yaşayan bir enkaz halini alırsınız. İnsanlar zaten birbirlerini acımasızca eleştirerek kişinin kendine duyduğu saygıyı yıkıcı bir şekilde etkilerler. İnsanın kendi içinde de bunu yapması, kalenin içten yıkılması anlamına gelir. Kendinize saygı içinizde yaşadığı gibi yine içinizde yıkılır.

Özgüven, başarıya ulaştıran ilk adımı atmanızı kolaylaştıracak ve deneme cesaretinizle birlikte başarıyı avlamanıza yardım edecektir.

"Bir kuruluşun sahip olduğu yeri doldurulamaz tek sermaye, insanların bilgi ve yeteneğidir."

Andrew Carnegie

"Bilmediğini bilmek en iyisidir. Bilmeyip de bildiğini sanmak tehlikeli bir hastalıktır."

Lao-Tzu



BAŞARI AVCISININ MİZAH YETENEĞİ GELİŞMİŞTİR

Mizah yeteneği insana her şeyden önce daha dengeli bir bakış açısı sağlar. Türk kültürü, mizah yönünden oldukça zengin bir yapıya sahiptir. Türk insanı da mizaha yatkın bir zekâ ile doğmuştur. Tek yapılması gereken, bu zekâyı harekete geçirip mizah penceremizi genişletmek ve bunu, yaşam kalitemizi artırmak, başarımızı ilerletmek için kullanmaktır.

Öncelikle mizahçılığın, mizah kullanımının problemleri, sıkıntıları, olayları ve hayatı gülerek geçiştirmek olmadığını, tersine onlarla olumlu bir yapıcılık içinde yüzleşmek, kabullenmek olduğunu bilmek gerekir.

Mizah kullanmak demek, alaycı, aşağılayıcı, rencide edici şekilde davranmak değildir. Alay etmekle mizah kullanmayı karıştırmamak gerekir. Alaycılık insanların kırılmasına, utanmasına, rencide olmasına, moral ve motivasyonlarının düşmesine sebep olur. Tabi bunun size yansıyacak etkisi, insanların sizden kaçmaları, uzaklaşmaları şeklinde olacaktır.

Mizah, bir düşünce ve düşündürme yoludur. Mizahçı yaklaşımla hem olayın üzerinizdeki etkisini azaltırsınız hem de karşınızdakinin düşünmesi için bir kapı açarsınız. Mizahçı yaklaşım, görüş alanınızı genişletir ve netleştirir. Mizah, bir yaklaşım tarzıdır. Hem de ilgi çekici bir yaklaşım tarzı...

Mizahın hayat içinde kullanımı ustalık ve bilgelik ister. Yersiz kullanılan mizah kırıcı olabilir, alaya dönüşebilir. Mizahı kullanırken özellikle alaycılıktan kaçınmak gerekir. Mizah, öfkenin de azalmasına yardımcı olurken alaycılık bu öfkenin artmasını tetikleyecektir. Mizah, ilişkilerimizi de kolaylaştırır.

Hayatın mizahi yanını görmek hayatı daha kaliteli yaptığı gibi başarı yolunda ilerlerken de mizahi yönleri görmek, mizahçı yetenekle olaylara yaklaşmak başarıyı daha keyifli yapar.

Mizahçı Yaklaşımın Faydaları:

- Yaşam kalitesini artırır.
- Hayata çok yönlü bakmayı öğretir.
- İletişimi ve ilişkileri güçlendirir.
- Öfkeyi kontrol altına almayı öğretir.
- Stresi azaltır.
- Başarıya ulaşma ihtimalini artırır.
- Etkinliği ve etkililiği artırır.
- Zihnin daha etkili çalışmasını sağlar.
- Mizah anlayışını geliştirir.
- Duyarlılığı artırır.

Mizahın dikkat çekme, insanları konsantre etme gücü de vardır. Mizahçı yaklaşımlar insanları melankoli halinden çıkarır, olayları düzene sokmalarına yardımcı olur ve hayatlarını düzene sokmak için gerekli enerjiyi verir.

Mizahçı yaklaşımları önemseyin, geliştirin, mizahın gücünü fark edin ve bu gücü kullanın. Bunu yaparken yapıcı olmaya özellikle dikkat edilmelidir; çünkü mizah, iki ucu keskin kılıç gibidir. Alaycılığa kaçarsa, kırıcı etkisi tamiri mümkün olmayacak şekilde olabilir.



BAŞARI AVCISI SÖZÜNÜN ERİ ve DOĞRULUK TİMSALİDİR

Eski Türklerde söz vermek, insani ilişkilerde çok önemli bir yer tutardı. Kişinin sözünde durması, onun adeta namusunu, şerefini temsil ederdi. Ayrıca, söz vermek kutsal ve dinsel bir nitelik taşırdı. Bu nedenle ihlali söz konusu olmayan bir karakter özelliğiydi. Böylece, çok önceden verilmiş bir söz, zamanı gelince mutlaka yerine getirilirdi.

Söz, bir borç hükmündedir ve ahlaki bir anlayıştır. Söz vermek, sorumluluk almak, sözü yerine getirmek yaşamı netleştiren ve kolaylaştıran bir ahlaki karakter özelliğidir.

Söz vermek, ancak yerine getirildiği zaman anlam kazanır. Söz vermek, onu yerine getirme sorumluluğunu da yüklenmektir. Erdemli olan davranış, söz vermek değil sorumluluk duygusuyla o sözü yerine getirmektir.

Söz vermek riskli bir iştir. Kişi, tutamayacağı sözleri vermekten, taşıyamayacağı sorumlulukları almaktan kaçınmalıdır. Çok az şey yerine getirilmeyen bir söz kadar insanların size olan güvenini sarsar.

Özellikle günümüzde sözünü tutmak, *sorumluluk almak*, ayrı *bir önem taşıyor*; çünkü bu ahlaklılığa ve erdeme sahip insanlar bu özellikleriyle sıra dışıdırlar. Sorumluluklarını yerine getirdikleri her sözle, itibar ve başarıda üst sıralara çıkarlar.

"Bir kimseye sövmekten, verdiği sözü yerine getirmemekten ve ahdi bozmaktan sakınmalıdır."
Birgivi

İstiklal Marşımızın şairi merhum M. Akif ERSOY, söze ve sorumluluğa büyük önem verirdi. Hatta o kadar önem verirdi ki, söz verdiği halde sözünde durmayan bir arkadaşıyla altı ay konuşmamıştı. Hikâye şöyledir:

İstanbul Vaniköy'de oturan bir ahbabı ile öğleden bir saat önce buluşmak için sözleştiklerinde o gün yağmurlu, fırtınalı bir gün olup her tarafı sel bastığı halde M. Akif, bin bir güçlükle sırılsıklam bir vaziyette söz verdiği yere vaktinde gelmiş fakat arkadaşını bulamayınca çekip gitmişti.

Ertesi gün özür dilemek için gelen arkadaşını dinlemeyerek şöyle söylemiştir: "Bir söz, ya ölüm ya da ona yakın bir felaketle yerine getirilmezse mazur görülebilir."

Verilen sözlerin yerine getirilmesi sorumluluğu ve kendisine verilen sorumlulukları alarak cesur davranan insan, saygı, güven, destek kazanır ve kendisini de başarıya taşıyan basamakları tırmanır.

Doğruluk, gelişmiş bir toplumun merkezinde bulunması gereken bir erdemdir. Çeşitli doğruluk tanımları yapılmıştır. Bu tanımlar, türlü şekillerde sadece tek bir şeyi amaçlar; insanların doğruluğun ne olduğunu anlamalarını ve hayatlarını doğruluklarla güzelleştirmelerini...

Doğruluk, insanın kendisiyle ve çevresiyle olan ilişkilerinde her şeyi yerli yerine oturtmasıdır. Yalancılık ve sapkınlığın zıddı olan güzel bir özelliktir. Doğruluk, insanın bütün iş ve davranışlarında samimi olması, sözleriyle hareketlerinin uyum içinde bulunması demektir. Doğruluk; gerçek, yalan olmayan, akla ve mantığa uygun bir haldir. İçinde yalan, hile ve sahtekârlığın bulunmadığı söz ve davranışlardır.

Bütün bu tanımlardan anlaşıldığına göre doğruluk, insanın hayatında iyi bir ilerleme kaydetmesinde, toplum içinde statüsünün artmasında, ilişkilerinin iyi bir düzeyde olmasında, kişisel gelişiminde ve ahiret hayatında insana fayda sağlayacak, onu yüceltecek bir erdemdir.

Doğru İnsanın Öncelikle Düşünceleri Doğrudur

İnsan, akıl ve düşünce yoluyla hareket eden bir varlıktır. Dolayısıyla insanın bütün davranışları düşünceleriyle ilgilidir. Eğer insanın

düşünceleri karmaşıklık, kararsızlık, çalkantı içinde ve baskı altındaysa kişi daha şaşkın, kararsız ve güvensiz hale gelir. Bu karmaşa içinde doğruluğun yolunu bulamaz.

Düşüncenin doğruluğu, inancın doğruluğuna bağlıdır. Doğru insan, haktan ve adaletten ayrılmayan insandır. Tüm dini inanışların imandan sonra en fazla önem verdiği doğruluk, kişiliğin her yönünü içine alan çok kapsamlı ahlaki bir özelliktir.

Doğru İnsan, Konuşmasıyla Doğrudur

Müslümanlığın en belirgin özelliği, özüyle ve sözüyle doğru olmaktır. Doğru söylemek ve doğru olmak, iyi bir insan olmanın gereğidir. Allah, doğruluğu ve doğruları sever, doğrulara yardım eder.

M.Ö. 5. yüzyılda Atina'da yaşadığı sanılan Esope'nin "*Esope'nin Dili*" hikâyesi, dilin yerinde ve zamanında kullanılmasını anlatan meşhur bir hatıradır:

Esope, önceleri Xanthos adında zengin bir Atinalının kölesiymiş. Bir gün efendisi Esope'u yanına çağırarak;

"Yarın misafirlerim gelecek, çarşıya gidip yemek için en iyi şey ne ise onu al ve hazırla." demiş. Esope, çarşıdan dil satın alarak gelmiş, yemeği hazırlayarak misafirlerin önlerine koymuş. Herkes bu yemeği görünce şaşırmış ve homurdanmaya başlamış.

O zaman Esope:

"Dilden daha iyi ne vardır? Dil insanları birbirlerine bağlar. Bilgini ve ilmin anahtarı, gerçeğin ve aklın organıdır. Onunla şehirler yapılır, süslenir. Onunla öğrenim yapılır, başkalarına fikirler aktarılır ve toplantılarda söz sahibi olunur." demiş.

Xanthos durumdan pek memnun olmamakla beraber, "Pekala, öyleyse yarın da en fena şeyden bir yemek yap da görelim." demiş.

Ertesi gün Esope yine dil yemeği yapmış, bunu şöyle açıklamış:

"Dünyada en kötü şey dildir. O, bütün kavgaların anasıdır, savaşların ve ayrılıkların kaynağıdır. O, gerçeğin organı olduğu kadar, hataların da vasıtasıdır, yalanın ve riyakârlığın aletidir. Onunla şehirler yıkılır. O, küfrün ve inkârcılığın kaynağıdır."

Bu hikâye, doğru sözün iyiliklerini, kötü sözün de fenalıklarını gösteren güçlü bir hikâyedir.

Doğru İnsan, Davranışlarıyla Doğrudur

Bize nasıl davranılmasını istiyorsak, biz de başkasına öyle davranmalıyız. Elimizle, dilimizle insanlara zara vermemeliyiz. Yalnızca söz ve düşüncede kalan, davranışlarımıza yansımayan bir doğruluk anlayışı eksik ve yetersizdir. İnsan doğru bilgilere sahip olabilir, güzel düşünceler geliştirebilir, iyi niyet taşıyabilir, yalan söylemeyi sevmeyebilir. Bütün bunlar önemli olmakla beraber asıl olan, doğru olanı yapmak ve yaşamaktır.

Doğruluğun insanlara getirdiği bazı faydalar vardır. Doğru düşünmeyi, doğru konuşmayı ve doğru davranmayı kendine ilke edinen insanlar, dünya ve ahiret mutluluğuna kavuşurlar.

Sözünde durmak, doğruluk erdemine sahip olmak içsel gücünüze güç katacak ve sizi başarıya ulaştırırken aynı zamanda toplum içerisinde de iyi bir mertebeye yükseltecektir. Zira günümüzde başarılı sayılan birçok insanın bu başarılarının gerçekten başarı mı olduğunu düşünmek gerekir.

"Çalışan insanın, gözyaşı dökmeye vakti yoktur."
Lord Byron

"Sana bir şeyi nasıl bilebileceğini öğreteyim mi? Bildiğin zaman bildiğini anla, bilmediğin zaman ise bilmediğini anla."
Konfüçyüs



BAŞARI AVCISI SABIRLI ve HOŞGÖRÜLÜDÜR

Sabır erdemi, beraberinde azim, sebat, metanet, hoşgörü, merhamet ve tevazuu getirir. Sabırsızlık ise, isyanla, ahlaksızlıkla, güçsüzlükle ve pişmanlıklarla birliktedir. İnsanın pişmanlıkları, sabırsız davranışlarından doğar. Sabırlı insan pişman olmaz.

Hoşgörü, yeryüzünde yaşayan her insanın, bir diğerine göre farklı düşündüğünü, hissettiğini ve davrandığını temel alan ve insanların birbirlerini kabul etmelerini sağlayan bir değerdir.

Başarılı insanlar, bilinçli sabırları ve hoşgörüleriyle endişelere kapılmazlar. Bu insanlar, çağdaş değerlere ahlaki çerçeveler içerisinde her zaman açıktır. Sabır ve hoşgörü içinde kendilerine güven duyarlar, kendilerini ve olayları sorgulayabilirler. Bilinçli sabır ve hoşgörü, başarılı insanların erdemlerindendir.

Hoşgörü, affedilebilecek kusurları -hata arama mantığından uzak olarak- düzeltme hususunda fırsat vermek, yardımcı olmak gibi davranışları gerektirir. Bu davranış sonucunda hem olaylara hem kişilere hem de kendimize bakış açımız genişler. İnsanların bize, bizim insanlara hoşgörümüz artar.

Hoşgörü anlayışı tam olarak olgunlaşmış olan insan, haksızlığın olduğu yerlerde hoşgörü göstermek yerine adil

"Hoşgörü, yapılan her şeyin kolayca kabul edilip onaylanması değildir. Hoşgörü, başkalarının görüşlerini anlama yeteneği ve acı bir duygu beslemeden, anlayışlı bir tartışma arzusudur."

Macintosh

yönünü ortaya koyar; çünkü hoşgörü, insanları ve yaşanan hayatı doğru olana yönlendirmek için ortaya konan bir değerdir. Hoşgörü, adil olmanın da bir parçasıdır ve ikisi birden bir ahlak anlayışının unsurudur.

Hoşgörü, Türk toplumunun ahlaki bir özelliğidir. Ve tarihte de en umulmaz durumlarda dahi bu hoşgörüyü ortaya koymuştur. Fatih Sultan Mehmet Han, İstanbul'un fethinden sonra, umulanların aksine büyük bir hoşgörü içinde gayrimüslim cemaatleri, kendi liderleri yönetiminde inanç ve ibadetlerinde serbest bırakmıştır.

Başarıya ve hoşgörüye meyletmiş insan, ait olduğu toplumun en alt kademesinden en üst kademesine kadar hoşgörü meltemi estirir. Böylece, çevresini yaşanabilir hale getirir.

Başarılı insan, hoşgörü erdemiyle çevresindeki insanlara model oluşturur. Bu insan ve etrafındaki kişiler, hoşgörü çatısı altında başarılarını şekillendirirler. Hoşgörüsüz davranışların sonucunda ulaşılan başarının temelinde kötülük, adaletsizlik, kırık kalpler, kibir, dargınlıklar, haksızlıklar, ahlar ve şiddet vardır. Temeli böylesine çürük olan bir başarı ise gerektiği gibi yükselemez ve çöker.

Sabır, her insanın sahip olması gereken önemli bir erdemdir ve bu erdem insana her fırsatta nasihat edilmiştir. Fakat öğrenilmiş ve mecbur olunduğu için gösterilen sabır, bir zorlama ve bastırma duygusu gerektirirken, hoşgörü rahatlama, emin olma, kontrolü ele alma gibi artılar kazandırır.

Öğrenilmiş sabır göstermek, kişinin stres düzeyini artırır, bazı şeyleri içine atmasına, bazı şeyleri de sineye çekmesine sebep olur ve kişiyi içten içe rahatsız ederken, hoşgörü kişinin tercihlerini artırır. Hoşgörü erdemini kullanmayı ilke edinen insan, hem olaylara hem de ruh sağlığına hâkimdir.

Kendinize "Hoşgörülü müyüm, yoksa öğrenilmiş bir sabır göstererek bir şeylere zoraki katlanıyor muyum?" diye sorun! Hoşgörü düzeyi arttıkça iyiliklerin düzeyi, iyiliklerin düzeyi arttıkça da hoşgörünün

düzeyi artar. İçinde kötülük olan insanlar hoşgörülü olamazlar; fakat öğrenilmiş bir sabır gösterebilirler. Oysaki hoşgörü iyiliği artırır, kişinin ahlaki seviyesini yükseltir ve başarılarını haklı, adil, gerçek ve doğru kılar.

Hoşgörü, başarılı insanın altıncı duyusudur. Hayat bahçesinin en güzel ve en hoş kokulu çiçeğidir hoşgörü.

Bazı âlimler demişlerdir ki; bir kimse şu dört musibete sabretmeyince kâmil insan derecesine kavuşamaz:

- Düşmanının şamatasına
- Dostların ayıplamasına
- Cahillerin dil uzatmalarına
- Arkadaşların hasedine

Sabır, Şükretme Meziyetinin Ölçüsü ve Olgun İnsanın Özelliğidir:

Konuyu Hz. Mevlana'dan bir hikâye ile açıklayalım:

Lokman'ın efendisine bir karpuz hediye etmişlerdi. Lokman'ı çok seven efendisi, karpuzdan bir dilim kesip ona verdi. Lokman, şeker yiyormuş gibi karpuzu yedi. Onun karpuzu zevkle yediğini gören efendisi Lokman'a bir dilim daha verdi. Lokman o dilimi de yedi. Dilimler böylece on yediyi buldu. Efendisi Lokman'ın istekle ve iştahla yediğini görünce bir dilim de kendisi yemek istedi; fakat karpuzu ısırır ısırmaz ağzına acı bir tat geldi. Lokman'a neden karpuzun acı olduğunu söylemediğini sordu. Lokman; "Senin sunduğun bir ikrama acı demek ayıp olur. Bana bunca nimet vermişken, bir acı lokmaya katlanamazsam başıma toprak." dedi. (Mesnevi; II. 1525-1545)

İnsan, sabır göstermediği hususlar karşısında telaşa düşünce, bu zorluklar ve musibetler karşısında zaman ve mekân dar gelmeye, yetmemeye ve kişi çıkmaza sürüklenmeye başlar. Yunus Emre de sabırlı olmanın faziletleri üzerinde durmuştur. Sabrı canın gıdası olarak görmüş, sabırlı olanın rahata kavuşacağını, pişman olmayacağını söylemiştir.

Hz. Mevlana sabrın sonundaki hikmeti şöyle açıklar:

"Sabret! Zira sabırla güçlük kalkar. Sabır, ferahlığın anahtarıdır." (Mesnevi, III. 1848)

"Sabır, mübarek bir şey; daima insandan üzüntüyü giderir." (Mesnevî, III. 1859)

Sabır, içsel bir kuvvettir; çünkü bu içsel kuvvet ne kadar gelişirse o kadar sağduyulu hareket etme imkânı doğar. Başarıya ulaşmak için acele edilmez ve başarı faktörlerinin olgunlaşması için zaman kazanılmış olur. Hoşgörü de sabrı besleyen içsel bir kuvvettir ve başarıya ulaşırken karşımıza çıkan engellere ve zorluklara karşı güçlü olmamızı sağlar.

"Eğitim her şeydir. Şeftali bir zamanlar acı bir bademdi; karnabahar, üniversite eğitimi almış bir lahanadan başka bir şey değildir."

Mark Twain

"Deha sabırdır, sabır ise acı bir bitkidir, fakat meyvesi tatlıdır."

Buffon

"Faydalı çalışmaların çoğu, biraz daha çalışmamak yüzünden heba olur."

E. Burke



BAŞARI AVCISI İYİ AHLAK SAHİBİDİR

Ahlak, Hulk kelimesinin çoğuludur. Hulk; Arapça'da tabiat, yaratılış, seciye, adet, alışkanlık, meleke anlamlarına gelir. Ahlak; iyi ve kötü davranışların, hak ve vazifelerin, görev ve sorumlulukların bilincinde olmaktır.

İnsanın ahlaki şekillenmesinde doğup büyüdüğü kültürel yapı, eğitim-öğretim düzeyi, yaşantısı sırasında edindiği önyargılar, toplumsal değerler, dini inançlar etkilidir.

Ahlakın dayanağı din, insan ve sevgidir. Ahlaki davranışlara yönelten, iyi-kötü, helal-haram, günah-sevap, yap-yapma hükümleridir. Hırsızlık, adam öldürmek, zina, yalan söylemek, anaya ve babaya saygısızlık gibi kötü davranışlar yasaklanmıştır. Alçakgönüllülük, sabır, af, hoşgörü, yardım gibi iyi davranışlar da övülmüştür.

Şimdi iki örnek hikâye ve Peyami Safa'yı okuyalım:

Bursa'da bir adam, bir hindinin boğazını kesince bakmış, kanlar içinde pırıldayan küçücük bir şey... Bir yüzük, pırlantaya benziyor. Almış kuyumculara götürmüş, dört-beş bin lira fiyat biçmişler.

Adam pırlanta yüzüğü alıp doğru hindiyi satana gitmiş: "Al! Hindinin boğazından bu yüzük çıktı. Herhalde senindir." demiş.

"Kişiye verilen şeylerin en faziletlisi, güzel ahlaktır."
Deylemi

Değme insana nasip olmayan bu yüksek feragat ve ahlak hikâyesi burada bitmiyor. Hindiyi satan adam şu cevabı vermiş: "Bu yüzük benim değil. Kimin olduğu da belli değil. Senindir, sende kalsın, helaldir."

Bir başka hikâye de bir Ermeni vatandaşımızdan...

On yıl kadar önce, ceketimi almak için bir taksi ile terziye gitmiştim. Hazır değilmiş. Arabaya binince dedim ki; "Bir saat kadar beklemek lazımmış. Beni şu köşede bırakıveriniz."

Ücreti ödedim ve taksiden indim. Oralarda bir mağazaya uğradım. Para vermek için elimi cebime attığımda cüzdanımın yerinde olmadığını fark ettim. Beş yüz liraya yakın param vardı. Şok olmuştum. Terziye verecek param da kalmamıştı. Tanıdığım bir esnaftan borç aldım ve bir saat sonra terziye gittim. Ne göreyim? Taksi kapıda bekliyor. Şoför, cüzdanı arabada bulunca oraya gitmiş ve beni beklemiş. Cüzdanımı teslim etti; fakat bütün ısrarlarıma rağmen hiçbir bahşiş de kabul etmedi. Taksimetrenin ücretini ödedim.

Peyami Safa, bu gerçek hikâyeler üzerine 1957 yılında şöyle yazmış:

"Uzun yıllardan beri duyduğumuz vurgunculuk, suistimal, rüşvet, nüfuz gangsterliği, kaçakçılık ve soygunculuk vakıalarının her güne birkaçı rastlayan boğucu çokluğu arasında, bu hindi ve taksi hadiseleri bize derin ümit nefesleri aldırıyor. Derhal hissediyorum ki, bu memleket, kenarda köşede rastlanan bu faziletli evlatlarının vicdan payandalarıyla yıkılmak tehlikelerini atlatıyor; fakat nerede o ahlak mimarı ki, bu dayanışmanın uzun sürmeyeceğini anlasın ve sosyal ahlakımızı betonlaştırsın."

Günümüzde de nadir de olsa bu tür ahlak ve dürüstlük örneklerine gazete ve televizyon haberlerinde rastlıyoruz. Amaç, bu ahlak ve dürüstlük örneklerinin çoğalması. Siz de bu ahlak ve dürüstlük davranışlarının çoğalmasını ve yayılmasını, hatta iyi ahlak sahibi bir kişi olarak çocuklarınızı yetiştirmek istemez misiniz?

Başarı avcısı olmak isteyen insan ahlakını yüceltmek için çalışır. Başarı avcısı inançlıdır. Tüm dinler için ve tüm toplumlar için ahlak, çok önemlidir. Tüm dinler peygamberleri ve kitapları aracılığı ile yüksek

ahlakı aşılamaya gayret eder; çünkü ahlak, insanı ve inancı yükseltir. Ahlaklı insan, her şeyden önce insanlara karşı hürmetli olan, edep sınırları içinde hareket eden insandır.

Düşük bir ahlak anlayışı ile bir hayat sürdürdüğünüzde siz de bu kavimler gibi kendi çevrenizden dışlanır ve yok olursunuz ya da sizin gibilerle birlikte olur ve yine yok olursunuz.

Merhum Barış MANÇO "*Halil İbrahim Sofrası*" isimli şarkısında; "*İçi boş insanların bu dünyada yeri yok.*" diyordu. Bana göre de içi boş, ahlak seviyesi düşük, sevgisiz, inançsız ve kötü insanların, bu dünyada yeri yok.

Hz. Muhammed, ahlak konusunda söylediği hadislerden birinde şu altı kural üzerinde durmuştur:

1- Doğru olmak ve yalan söylemekten kaçınmak.

2- Verilen sözü yerine getirmek.

3- Emanete hıyanetten kaçınmak.

4- Namuslu olmak.

5- Bakılması yasak olan şeylere bakmamak.

6- Yapılması, işlenmesi ve alıp verilmesi yasak olan şeylerden uzak durmak.

Eski Mısır mezarlarında bulunan kitabelerde ise şöyle yazar: "*Hiç hile yapmadım, dul kadına eziyet etmedim, yasak olan işlerden kaçtım, boş gezmedim, tapınaklardan ekmek çalmadım, ölülerin yiyeceklerini almadım, buğdayı tartarken hile yapmadım, kutsal balık ve hayvanları avlamadım, açlara ekmek, susuzlara su, çıplaklara giyecek verdim, tanrılara kurban, ölülere cenaze yemeği hediye ettim, ben saf bir insanım...*"

İnsanın ahlakı güzelleştikçe, ahlaki değerleri arttıkça insanın insan olarak değeri artar. Ahlakını inançlarına, dini emirlere, Kur'an'a göre yapılandıran insan, toplumun tüm bireylerinin övgüsünü alır;

çünkü güzel ahlak, inançlı ya da inançsız dünyanın tüm toplumlarında en çok takdir edilen ve istenen bir değerdir.

Sizin ahlak anlayışınız ve değerleriniz hayatınıza nasıl yansıyor? Bu değer ve düşüncelerinizden kimler faydalanıyor?

Unutmayın! Hayatınızın herhangi bir aşamasında çeşitli mevki ve makamlara gelebilirsiniz. Sizi oraya getiren, yeteneklerinizdir. Ancak orada kalmanızı sağlayacak şey ise ahlaki değerleriniz ve kişiliğiniz olacaktır; çünkü ahlak, içsel kuvveti artıran, onu güzelleştiren, yoğunlaştıran, sosyal ve kişisel kaliteyi artıran bir erdemdir.

"Doğru bir önermenin zıttı yanlış bir önermedir. Derin bir hakikatin zıttı ise başka bir derin hakikat olabilir."

Niels Bohr

"Bilgi, iki çeşittir; konuyu bilmek ve o konuyu nereden öğreneceğini bilmek."

Samuel Johnson

"Dünyada en zor olan şey, insanın kendisini bilmesidir."

Thales



BAŞARI AVCISI TEVAZU SAHİBİDİR ve KİBİRDEN UZAKTIR

Kibri; büyüklenmek, kendini başkalarından üstün görmek, insanları aşağılamak, onları alaya almak, büyüklük taslamak olarak açıklayabiliriz. Kibir; kişinin kendisinde olan ilim, makam, zenginlik gibi özellikleri diğer insanlardan üstün görmesi olarak da açıklanabilir.

İnsan, ruhunu kibirden mutlaka kurtarmalıdır. Kibir, kişiyi yoldan çıkarmada, ahlakını zayıflatmada ve bozmada, inkârda ve isyanda baş sebeptir.

Kuran-ı Kerim'de kibir, kibirden oluşan davranışlar açıklanmıştır ve örnekleriyle ifade edilerek kibrin zararları belirtilmiş, ondan sakınmanın ahlâkî bir gereklilik olduğu anlatılmıştır. Kuran-ı Kerim'de; "Şüphe yok ki, Allah onların ne gizlediklerini ne açıkladıklarını hep bilir. Muhakkak O, kibirlenenleri sevmez." (Nahl Suresi, 23) denilmektedir.

Diğer semavî dinlerin kitaplarında da Allah, kibri kötülemiş ve yasaklamıştır. Kibir sahibi insanlar, tarihsel süreç içinde de yüz binlerce, hatta milyonlarca insanı kendileriyle birlikte sürüklemişlerdir. Kibir, kalbinde büyüdüğü her insanı kendi karanlık dünyasına çeker. Kibir ve samimiyet bir arada bulunamayacağı için, kibirli insanlar samimiyetten de uzaktırlar.

"Meyvelerle yüklü dal, başını yere koyar."

Sadi

Onlar için önemli olan, övülmek, sürekli göz önünde bulunmak, üstünlüklerinin sürekli dillerde olmasıdır.

Kibir insanı manevi yokluğa iter. Bu yokluğun, varlığa dönüştürülmesi gerekir. İnsan, ancak kendini ve yaratanını bilmeye başladığında kibir yok olmaya başlar. Akıllı insan, belirli olan ömrünü tamamladıktan sonra, yaratıldığı gibi tekrar toprak olacağını ve ahirete intikalle Allah'ın huzuruna çıkacağını düşündüğünde kibirlenmenin anlamsız ve cahilce olduğunu anlar.

Hz. Mevlana'ya göre kibirli insan, merdivenlerin basamaklarına çıkan kişiye benzer. Kendini ne kadar yükseğe çıkarırsa, düşmesi o kadar feci olur. (Mesnevi, IV)

Kibir, Hastalıktır

Kibir, insanın egosunu dışa vurarak ortaya çıkardığı bir çeşit ruhi ve kalbi hastalıktır. Sürekli hata ve sorun üretir. Kibir, bir kabullenmemeyi de beraberinde taşır. Kibirli insan, her zaman kendini en iyi olarak görür. Her özelliğin kendilerinde var olduğuna inanan kibirli insanlar, başkalarının kendilerinden daha iyi olabileceği düşüncesine katlanamazlar. Bu cehaletin hâkim olduğu düşünceleriyle yavaş yavaş hastalıklı bir ruh haline bürünürler.

Başkalarının iyi ve üstün özelliklerini duymaya, görmeye dayanamaz ve içinde öfke dalgaları kabarır. Zaman içinde çevresindeki herkesi hor görmeye, alaya almaya, aşağılamaya başlar. Beklentileri, kendi özellikleriyle elde edemeyeceği kadar yüksektir. Bu beklentilerine ulaşamadığında, içindeki öfke ve isyanla çevresine karşı kırıcı, yıkıcı ve saygısız olur. Kibir, insanı çıkarcı bir ruha büründürür. Kibirli insan, çıkarı için kibirsizmiş gibi rol yapabilir. Tevazudan çok uzaktır. Bu hastalığın ardında, insanın zenginlik, makam, mevki, unvan, kuvvet, servet gibi etkilerin altında ezilmesi vardır. Bir insan için en güzel durum doğruluk, iyilik ve tevazu içinde yaşamasıdır. Düşünceleriyle, söylediklerileriyle ve yaptıklarıyla kibirden korunmasıdır.

Kibrin Alametleri

Başka insanların yanında oturmasını istememek ve hoşlanmamak, hastalarla ve yaşlılarla birlikte oturmaktan kaçınmak, kullanılmış elbisesini tekrar kullanmaktan hoşlanmamak, fakir insanların davetlerine icabet etmemek ve zengin insanların davetlerini tercih etmek, bir meclise girdiğinde oradakilerin ayağa kalkmalarından hoşlanmak, bir yere girerken arkadaşının kendinden önce girmesine surat ansak, selam vermek yerine selam beklemek, doğru sözü ve haklı eleştirileri kabul etmeyip tartışmaya girmek, kusurunu kendisine anlatarak düzeltmeye yardım etmeye çalışanları düşman ilan etmek kibir alametleridir.

İnsanın kibirli olması, içsel güçlerini kullanma performansını düşürecektir; çünkü kibirli insan tüm enerjisini kendini başkalarından üstün göstermeye harcayacaktır ve bunu yaparken de içsel güçlerini zayıflatacaktır. İçsel güçlerin zayıflaması ise kişinin başarıyı yakalayamamasına sebep olacaktır.

Kibirli insanlar, kendilerine verilen nasihatlerden hoşlanmazlar. Ya konuşanın sözünü keserler ya tartışırlar ya da oradan uzaklaşırlar. Karşısındaki insanın yanıldığını ve haksız olduğunu söylerler. Kibir, sahibine sadece kendi düşüncelerini önemsemeyi ve diğer insanlarla istişare yapmamayı söyler. İnsanın kalbine az da olsa kibir bulaşması, kişinin insanlık seviyesini azaltır, düşüncelerini, aklını bulandırır.

Sosyal bir varlık olan insan, nefsinin esaretinden kurtulmakta zorlandığı ve hatta çoğunlukla esiri olduğu için, kibirli davranışlarda bulunur. Zira hemen her konuda insanlar, birbirlerine karşı bir üstünlük savaşına girmiştir. Kibirli insan bu üstünlük savaşını kazanmayı başarı sayar. İçsel güçlerini kullanmak yerine kibrinin emrinde hareket eder.

Tevazu sahibi insan övülmüş, tevazu göstermeye çalışan insan ise yerilmiştir. Tevazu sahibi olmakla tevazu göstermek farklı olduğu gibi, kibirli olmakla kibir göstermek de farklıdır. Kibirli insana karşı tevazu eden insan, kendine haksızlık etmiş olur. Kişinin tevazuda aşırıya kaçması da yine haksızlıktır; çünkü aşırı tevazu, dalkavuklukla eştir.

Hoca bir söyleşi sırasında;

"Ee arkadaşlar, biz de erenlerdeniz!" demiş.

Densizin biri Hoca'yı güç duruma düşürmek için;

"Öyleyse Hoca Efendi bir keramet göster de görelim. Mesela şu dağı çağır, ayağına geliversin!" demiş.

Hoca hiç bozuntuya vermeden üç kez:

"Ey dağ, ya mübarek dağ, yanıma gel!" diye seslenmiş.

Tabii, dağda kımıldama olmamış. Adam sormuş:

"Ne oldu Hoca, dağ oralı bile değil?"

Hoca dağa doğru yürürken şu cevabı vermiş:

"Biz kibirli kişiler değiliz, dağ yürümezse abdal yürür!"

Kibirden uzaklaşmak demek, içsel güçlerin gelişimine fırsat vermek demektir. Başarı avcılığında ise kibir insanın elinde patlamaya hazır bir tüfek gibidir.

Tevazu, kibrin tersi ve ilacıdır. Tevazu, kendinin farkında olmak ve kendini hiç kimseden üstün görmemektir. Kibir ne kadar kötü ve sakınılması gereken bir zaafsa, tevazu da o kadar iyi ve yaklaşılması gereken bir özelliktir. Kibir, iyiliklerin önünde bir engel iken, tevazu ise, iyiliklerin anahtarıdır.

Tevazu beğenilen, tavsiye edilen ve takdir edilen bir özellik olmasına rağmen, sınırı çok iyi ayarlanmalıdır. Kişinin kendi şahsiyetini ortadan kaldıracak ve rencide edecek kadar aşırıya kaçtığı davranışlar tevazu değildir. Tevazuda aşırıya gitmek, insanı zillet ve meskenete düşürür. Mütevazı olmak adına kibre, adice davranışlara, hakaretlere razı olmak ve göz yummak bir erdem değildir. Dengeli ve bilinçli bir tevazu sahibi olmak gerekir.

Bir gece halifenin yanında bir misafiri vardı. Kandilin yakıtı tükenmişti. Misafir dedi ki:

- Hizmetçiyi uyandıralım da kandilin yağını koyuversin.

- Hayır, bırak onu uyusun. Ben ona iki ayrı işi yaptırmak istemem.

- Öyleyse ben kalkıp kandile yağ koyayım.

- Olmaz, misafire iş gördürmek yiğitlikten sayılmaz.

Kendisi kalktı, kandilin yağını koyup yerine döndü ve şöyle dedi:

- Ben kalkıp iş yaparken de Ömer'dim; gelip oturdum, yine aynı Ömer'im.

Tevazunun Böylesi

Bir adam kötü yoldan para kazanıp bununla kendisine bir inek alır. Neden sonra, yaptıklarından pişman olur ve hiç olmazsa iyi bir şey yapmış olmak için bunu Hacı Bektaşi Veli'nin dergâhına kurban olarak bağışlamak ister. O zamanlar dergâhlar aynı zamanda aşevi işlevi görüyordu. Durumu Hacı Bektaşi Veli'ye anlatır; Hacı Bektaşi Veli helal değildir diye bu kurbanı geri çevirir.

Bunun üzerine adam Mevlevi dergâhına gider ve aynı durumu Hz. Mevlana'ya anlatır. Hz. Mevlana ise bu hediyeyi kabul eder. Adam aynı şeyi Hacı Bektaşi Veli'ye de anlattığını ama onun bunu kabul etmemiş olduğunu söyler, Hz. Mevlana'ya bunun sebebini sorar. Hz. Mevlana şöyle der: "Biz bir karga isek Hacı Bektaşi Veli bir şahin gibidir. Öyle her leşe konmaz. O yüzden senin bu hediyeni biz kabul ederiz ama o kabul etmeyebilir."

Adam üşenmez, kalkar Hacı Bektaşi Dergâhı'na gider ve Hacı Bektaşi Veli'ye, Hz. Mevlana'nın kurbanı kabul ettiğini söyleyip bunun sebebini bir de Hacı Bektaşi Veli'ye sorar. Hacı Bektaşi de şöyle der: "Bizim gönlümüz bir su birikintisi ise Hz. Mevlana'nın gönlü okyanus gibidir. Bu yüzden, bir damlayla bizim gönlümüz kirlenebilir ama onun engin gönlü kirlenmez. Bu sebepten o senin hediyeni kabul etmiştir."

İnsanların kibir ve azamete kapılarak her türlü insanlık ve ahlâk dışı davranışa eğilim gösterdiği bir yüzyılda, kendimizin ve gözümüzde büyüttüklerimizin de yaratılmış bir varlık olduklarını anladığımızda, kibir ve azametin yerini tevazu ve yumuşak başlılık alacaktır. Bu içsel güçler, diğer güçleri de en iyi seviyeye çıkaracaktır.



BAŞARI AVCISI ÖFKESİNİ KONTROL EDER

Eğer kızgınlığa yenilir de öfkenin ortaya çıkmasına neden olursanız, artık öfkenin esiri olarak hareket etmeye başlarsınız. Sözleriniz, düşünceleriniz, hal ve hareketleriniz hep öfkenin ürünü olacaktır. Öfke içsel güçlerinizin kontrolden çıkmasına da sebep olabilir. Sabır ve hoşgörü, öfke sebebiyle etkisini kaybeder.

Kızgınlığın ve Öfkenin Fizyolojisi

Kızgınlık, hem içsel konuşmalarımızla hem de zihnimizde yaptığımız kurgularla, olaylara bakış açımızla ateşlenmeye başlar. Bu ateş kontrol altına alınmazsa maddi ve manen her şeye zarar vermeye başlar.

Basit yöntemlerle mağlup edilebilecek ya da kontrol altına alınabilecek stres ve öfke içsel güçlerimizin bozulmasını engeller. İnsanın ruhsal dünyasında patlamalara neden olan öfke ve hiddet kontrol altına alınmadığı zaman sağlığı da olumsuz yönde etkilenmektedir. Eski insanlara önlerine çıkan engeli aşmada yardımcı olan saldırganlık duygusu, günümüzde yarardan çok zarar getirmektedir.

"Sözlerindeki hiddeti anlıyorum; ama sözlerini anlamıyorum."

Shakespeare

Kızgınlık anında beyinden aldığı komutlarla harekete geçen böbrek üstü bezleri, ürettikleri adrenalin ve noradrenalin hormonları ile öfke ve hiddetin

enerji kaynağı olmaktadır. Özellikle öfke ile birlikte artan noradrenalin hormonu kalp, kan dolaşımı hastalıklarını ve felç tehlikesini yükseltmektedir.

Kızgınlık anında duyguları bağırarak ve sinirli davranışlarda bulunarak dile getirmenin kişiye hiçbir yararı olmaz. Öfkeniz için bir öfke günlüğü tutarak bu yönünüzü tanıyıp değiştirebilirsiniz. Hangi durumlarda ne kadar şiddetle öfkelendiğinizi, öfkenizin ne kadar süre sonra dindiğini kaydedin. Böylece öfke aynanızı oluşturur ve kontrolü elinize alıp değişebilirsiniz.

Çeşitli etkilerin bir araya gelmesiyle oluşan öfke, vücudu alarma geçirir ve tüm enerji kaynakları tüketilmeye başlanır. Öfke krizleri, bağırdıktan ve sinirli davranışlardan sonra insanı tatmin etse de kan dolaşımı ve hormonlar, stresin oluşturduğu etkilerden kurtulmak için uzun bir süre vücudu yormaya ve uğraştırmaya devam edecektir.

Öfkelenmek ve kızgınlık, insanın hormonlarında dengesizlik yaratır ve bu dengesizlik, kişinin hareketlerine ve davranışlarına yansır. Duygu ve düşünceler kontrolden çıkar ve siz bile kendinizi tanıyamazsınız.

Öfkenin birçok nedeni vardır; kıskançlık, yalnızlık, sıkıntı, önyargılar, üzüntü, kendini ifade edememek... "*Öfke ile kalkan zararla oturur*" atasözünü hatırlayın. Başka bir atasözümüz de"*Keskin sirke küpüne zarar verir*" der.

Öfke çoğu zaman, bir engelin isteğimize karşı çıkmasından doğar. Bugünkü psikolojide ve pedagojide üç çeşit öfke olduğu kabul edilmektedir:

Birincisi; ilkel ve hayvani şekilde olan öfkedir. Bu, doğrudan doğruya varlığını devam ettirmek, besin bulmak şeklindeki bir yaşama savaşıdır.

Öfkenin ikinci şekli; duygusal türden olanıdır. Bu, doğrudan doğruya saldırma şeklinde olup düşmanı korkutarak incitmek, düşmanın acılarından zevk almak şeklinde olan öfkedir. Haset, dedikodu, iftira bu tür öfkenin saldırı araçlarıdır.

Üçüncüsü ise; fikirsel ve medeni olandır. Bu öfke, akıl ve muhakemenin etkisiyle gizlenmiş, yön değiştirmiş bir haldedir. Teknik ve ekonomik alanda rekabetler, daha üstün silahlara sahip olmak, kendi kendine sinirlenmek, söylenmek bu tip öfkeye örnektir.

Öfkenin Belirtileri

A. Maslow, öfkenin 7 belirtisi olduğunu ifade ederek şu şekilde sıralamıştır:

- **Doğrudan davranışsal işaretler:** Bunlar, fiziksel ve sözlü çıkışlar, eleştiride aşırıya kaçmak, sürekli kusur bulmak, her şeye önyargılı ve yıkıcı yaklaşmak, sürekli bir kin ve nefret duygusu taşımak, alaycılık ve suçlayıcılık olarak ortaya çıkar.
- **Doğrudan sözlü ya da bilişsel işaretler**
- **Üstü kapalı davranışlar sergilemek**
- **Üstü kapalı sözler**
- **Dolaylı davranışlar, dolaylı sözel işaretler**

Öfkeyle Dans Etmek

İçimizdeki öfkenin tamamen yok edilmesi, fıtrata aykırıdır. Zira kızgınlık ve öfke, zararlarına rağmen insanı harekete geçiren bir güç olarak da görülmelidir. Fıtraten sahip olduğumuz bu duyguları kontrol etmek, durumu onlarla ahenkli bir dansa dönüştürmek, öfkenin *"ayağımıza basmasını"* engellemek elimizdedir.

Bunun için;

- Öfkenin asıl sebeplerini bilmeli ve kendimizi tanımalıyız.
- İletişim yeteneklerimizi artırmalı ve mevcut ilişkilerimizde ne durumdayız, analiz etmeliyiz.
- Hayatımızı olumsuz etkileyen şeyleri bulmalı ve bunlara karşı strateji belirlemeliyiz.

Bir zamanlar çok çabuk öfkelenen ve bu yüzden hiç arkadaş edinemeyen küçük bir oğlan varmış. Babası ona bir kese dolusu çivi vermiş ve her öfkelendiğinde, bahçe kapısına bir çivi çakması gerektiğini söylemiş. Oğlan daha ilk gün kapıya 37 çivi çakmış. İlerleyen haftalarda öfkesini kontrol etmeyi öğrendikçe, kapıya çaktığı çivilerin sayısı da her geçen gün azalmış. Gün gelmiş, öfkesini kontrol etmenin, kapıya çivi çakmaktan daha kolay olduğunun keşfetmiş. Ve bir gün çocuk, öfkesine hiç kapılmamayı öğrenmiş. Koşup babasına durumu anlatmış ve babası da ona, öfkesine her hakim oluşunda, kapıdan bir çivi çıkartmasını söylemiş. Günler geçmiş, oğlan babasına, kapıdaki tüm çivileri söküldüğünü anlatmış. Babası da onu elinden tutup bahçe kapısının yanına getirerek şöyle demiş; "Aferin oğlum, çok şey başardın ama bir bak, kapının üstü delik deşik oldu. Bu kapı asla eskisi gibi olmayacak. Öfkeyle söylediğin sözler, tıpkı bu delikler gibi iz bırakır. Bir insana bıçak saplayıp sonra çekip alabilirsin ama üst üste ne kadar özür dilersen dile, o yara hâlâ oradadır..."

"Taşlar değil, yapılan işler anıtları meydana getirir."
Motley

"Bilim ve sanat takdir edilmediği yerden göç eder."
İbn-i Sina



BAŞARI AVCISI GÜÇLÜDÜR

Güç, herkesin sahip olduğu ancak herkesin aynı performansla kullanamadığı bir enerjidir. Kendi gücünün farkına varan insan daha sonra bu gücü geliştirip nasıl kullanacağını aramalıdır.

Gücün ne olduğu konusunda herkesten farklı düşünceler duyarız. Hepimiz bir şeylere inanmışızdır şartların, yaşadıklarımızın öğrettiği doğrultuda... Bazı insanlar gücü malda, mülkte, parada, giydiği kıyafetin markasında, fizik kuvvetinde, acımasızlığında, mesafeli tavrında bulduğuna inanırlar.

Bazen de düşünürüz esen rüzgâr mı daha güçlü, yoksa ona göre yönünü değiştirip dalında kalan yaprak mı...

Asıl olan güç, içsel güçtür ki bunun kaynağı madde değil, sadece kendi içinde olan ve yaratıcı tarafından bahşedilen güçtür...

Bazı insanlar beden güçlerini keşfetmişlerdir ve bu güçlerini geliştirmek ya da kaybetmemek için çalışırlar. Bazı insanlar da zihinsel güçlerini keşfetmişlerdir ve bu güçlerini geliştirmek ya da kaybetmemek için çalışırlar. Kimileri ise zihinsel güçleri ile bedensel güçlerini birleştirmişlerdir. Bu insanlar gerçek gücü, kendilerini, iç dinamiklerini, yapabileceklerini, her şeye ulaşılabilirliği keşfetmişlerdir. Artık onlar için

"Olmamız gerekenin ancak yarısı kadar uyanığız. Ateşimiz söndürülüyor, her şeyimiz kontrol ediliyor. Fiziksel ve zihinsel kaynaklarımızın yalnızca küçük bir bölümünü kullanıyoruz."

William James

imkânsız yoktur. Güç keşfedilmiş, performans artırılmış ve kullanılmak üzere düğmeye basılmıştır.

Sporcular zihinsel güçleriyle bedensel güçlerini birleştirerek şampiyonluğa ulaşıyorlar. Örneğin, milli güreşçimiz Hamza Yerlikaya zihin ve beden gücünün birleşmesinden inanılması zor bir gücün doğacağını biliyordu ve bu onu 6 kez Avrupa şampiyonluğuna ulaştırdı. Karatede dünya ve Avrupa şampiyonluğu kürsüne çıkan Haldun Alagaş da içsel güçlerini bedensel güçleriyle birleştirebilen bir başarı avcısıdır.

Güç; insan kendini tanıdıkça, bilgeleştikçe ve başardıkça artar. İnsan bilgeleştikçe gücünü kullanma yeteneği arttığı gibi nasıl daha güçlü olacağını ve bu gücü nasıl insanlık için kullanacağını bilir.

Mutlak güç, paylaşılan ve farkında olunan güçtür. Başarı avcısı, içsel güçlerini fark ettikçe ve bunların seviyelerini artırdıkça gücünü kontrol altında tutabilir. Güç insanı değil, insan gücü yönetir. Doğrusu da budur. Gücün performansını, bilginin kullanılma yeteneği oluşturur.

Bireysel gelişiminiz, güçlenmenin temelini oluşturan bir unsurdur. Gücünüz, bireysel gelişiminizle doğru orantılıdır. Bireysel gelişim düzeyinize bağlı olarak edindiğiniz bakış açılarınız gücünüzün derecesini belirler.

Sinerjinin anlamını ve ortaya koyabileceği sonuçları bilen insanlar kendi içlerinde de bundan faydalanırlar. Beyinlerinin her iki tarafı arasında sinerji oluşturabilirler. Böylece mevcut iç güçlerini etkili bir şekilde kullanabilirler.

İçinizde atıl duran gücü harekete geçirin. Hayatınız belli bir rutinde ise, mesai saati bitiminde kendinizi eve atıp ayaklarınızı uzatarak gazetenizi okumak ya da televizyon seyretmek istersiniz. Yıllardır bu düzen devam etmiş, daha fazla güç ihtiyacınız körelmiştir. Mesainiz sonrası kısa bir moladan sonra yeni bir şeyler yapabileceğinizi ve enerjinizin sürekli olduğunu zihninize yazmalısınız. Bu size her zaman ihtiyaç duyduğunuz enerjiyi verecektir. Mesai sonrası da uğraşlarınızın olmasının sizi yıpratacağını düşünebilirsiniz; ancak bir de size kazandırdıklarını düşünün. Kendinizle içe dönük konuşabilir ve kendinizle ilgili yeni keşifler yapabilirsiniz.

Mahallenizdeki çocuklardan oluşan bir basketbol takımı kurabilir ve onlara 'coach'luk yapabilirsiniz. Bunlar ve bunlar gibi faaliyetler için enerjiniz her zaman vardır; buna inanın. Siz yıpranmazsınız, tam aksine gelişirsiniz. Bir bıçak bilendikçe palasının genişliği azalır ancak keskinliği de artar. Siz de atıl duran iç enerjinizi harekete geçirin ve keskinleşin.

Hayatta bir parazit gibi yaşamaktansa bir güç kaynağı olarak yaşamayı tercih edin. Bu güç, sizin yeteneklerinizi ve potansiyelinizi daha verimli kullanmanızı sağlayacaktır.

İçinizdeki kıvılcımı keşfettiğinizde işiniz o kıvılcımı besleyerek büyük bir ateş yakmak olacaktır. Bu ateş sizin hayat ateşiniz, bu ateş sizin başarı ateşiniz, bu ateş sizin ilerleme ve gelişme ateşiniz olacaktır.

Gücünüzü hayata odaklayın! Sorunları ciddiye alın ve çözüm üretin. Soruncuklarla uğraşarak zaman ve güç kaybetmeyin. Bazı insanlar vardır ki bir sıkıntı, dert, kuşku ve kaygı makinesi gibi sürekli bu olumsuzlukları üretirler; bazı insanlar da vardır ki bunları yok ederek başarı, mutluluk, istek, yaşama sevinci, Allah sevgisi üretirler.

Çanakkale Şavaşı'nda kişinin içindeki gücü tüm rezervleriyle fiziksel güce çevirebileceğini, Seyit Onbaşı olayı net bir şekilde ortaya koymaktadır. Gücün her zaman insanın içinden geldiğini ve en son anda bile insanın içindeki gücü ortaya çıkartıp zor anlardan kurtulabileceğini, istediği sonuçlara ulaşabileceğini unutmamalısınız.

Çanakkale Savaşı'ndaki kritik an, İngilizlerin en büyük savaş gemi Queen Elizabeth ve Ocean zırhlılarının Seyit Onbaşı'nın bataryasının bulunduğu Kilitbahir önlerini top ateşine tutmasıydı. Top atışları sırasında bataryada cephanelik patlamış, tüm batarya askerleri ya yaralanmış ya da şehit olmuştu. Sadece iki kişi sağ kalmıştı. Seyit Onbaşı ve Ali isimli bir asker. Ancak biri daha vardı: Seyit Onbaşı'nın içindeki güç...

Seyit Onbaşı'nın o an istediği, gemilerden birini batırmaktı. Fiziksel gücü buna imkân vermiyordu ancak zihninde bir yerlerde içsel gücünün bunu başarabileceği fısıldanıyordu. Öyle de oldu. Seyit Onbaşı bu gücü kullandı ve ulaştığı sonuçla tarih yazdı.



BAŞARI AVCISI İYİLİKLERLE DOLU DAVRANIŞLAR SERGİLER

Kötülükle karşılaşmak istemeyen insanın ilk yapması gereken, işe kendinden başlayarak kötülük yapmamasıdır. Tolstoy'un söylediği gibi *"Hayattaki bütün kötülüklerle mücadele etmenin tek yolu vardır; kendi hayatınızı, ahlaki, dini ve ruhi yönlerden mükemmel kılmak."*

Bu mükemmelliğe ulaşabilmenin yolu ise hayat felsefemizi iyi ve doğru bir insan olmak üzerine oluşturmaktan geçer. İyilikler insanları bize yaklaştırırken, aynı zamanda bizi de manevi olarak rahatlatır. Hayata bakış açımız genişlerken hoşgörü içerisinde tüm insani değerlerimizi geliştirebiliriz. Çevremize yaydığımız iyilik ışığı sayesinde etrafımızdaki kötülükler bizden uzaklaşır.

Ahlaki değerlerimizin yükselmesi bizi yakın çevremize ve diğer insanlara karşı daha duyarlı, daha anlayışlı, daha ileri görüşlü yapabilir. Dini inançların ışığında ve kültürel yapının etkileşiminde oluşan ve gelişen ahlak, hayatın her anında davranışlarımızın nasıl olması gerektiği konusunda bize yol gösterir.

Ahlak, ruhumuzu zenginleştirirken bizi daha iyi bir insan olmaya teşvik eder. Ahlaki, dini ve ruhi yönden güçlenen ve zenginleşen insan; çevresindeki

"Bilgi kuşkudan, iyilik acı çekmekten, kararlı olmak da korkudan kurtarır."
Özlü Söz

kötülüklere, olumsuzluklara, düzensizliklere karşı daha iyi mücadele edebilir ve bu özellikleri iyi huyla birlikte daha iyiye doğru gitmek için bir araç olarak kullanabilir. İyi huyla ilgili olarak Hz. Mevlana "*Bütün cihanı araştırdım, iyi huydan daha iyi bir liyakat görmedim.*" diyerek iyi huyun ne kadar önemli olduğunu belirtmiştir.

Benjamin Disraeli ise şöyle diyor: "*Bir insana yapabileceğin en büyük iyilik, ona kendi sahip olduklarınızı göstermek değil, sahip olduğu şeyleri keşfetmesini ve açığa çıkarmasını sağlamaktır.*"

İyi bir insan olmak isteyen insan da, iyi bir sporcu olmak isteyen insan da iç kaynaklarının farkına varmalı ve onları kullanmalıdır.

Tüm insanların içinde keşfedilmeyi bekleyen, yaratıcı tarafından insanlara bahşedilen değerler ve yetenekler vardır. Kendi sahip olduğumuz bu değerleri ve yetenekleri keşfettiğimizde hayatımızı, varlığımızı daha anlamlı kılabiliriz. Bunları; kendimizin, çevremizin ve diğer insanların iyiliği, yararı için kullanarak faydalı işler yapabiliriz.

Kendi hayatımızı anlamlı kıldığımız gibi diğer insanların hayatlarını da anlamlandırabiliriz. Ancak bunu kişiye kendi yaptıklarımızı, yeteneklerimizi göstererek değil kişinin kendini, iç değerlerini, yeteneklerini keşfetmesine, onları kullanarak kendi hayatını ve varlığını anlamlandırmasına yardım ederek yapmalıyız. Böylece o insan da bizim hayattan aldığımız tadı alabilecek ve sizin kendisiyle paylaştığınız iyiliği o da başkalarıyla paylaşabilecektir.

İyilik, insana güler yüzlü olmak gibi bir özellik kazandırır. Bu özellik insanda alışkanlık halini alır. İyiliği, iyilik olarak takdir etmek ve yerine getirmek gerekir. İyiliği küçük görmek, önemsememek iyiliğin hakikatine sahip olmamaktan ileri gelir.

İyilik, insanın özünde var olan bir olgudur, tıpkı kötülük gibi... Bazı insanlar özündeki iyiliği ortaya çıkartan bir hayata

"Kötülüğün yapraklarını kesen her bin kişiye karşılık, ancak bir kişi köküne saldırır."

Thoreu

sahipken, bazıları kötülüğün hakim olduğu bir hayat tarzında yaşarlar. Siz, özündeki iyiliği ortaya çıkartan ve bu iyilikle hayatını renklendiren insanlardan olmayı tercih edin.

Karşınıza bir iyilik yapma fırsatı çıkınca bunu hemen değerlendirin. Çünkü bir daha bu fırsatı yakalayamayabilirsiniz.

İyi bir insan olmak, iyilik yapmayı hayatınızın bir parçası haline getirmek sizi diğer insanların gözünde ve gönüllerinde yüceltecektir. İyilik de kötülük de mutlaka karşılığını görür. Bu karşılık, insanların kalbindedir. İyilik aydınlık, kötülük ise karanlıktır.

Köylü ile Kurt

Bir kurdu avcılar ormanın içinde sıkıştırırlar. Kurt ormanda oraya buraya kaçar, fakat peşindeki avcıları bir türlü atlatamaz. Canını kurtarmak için var gücüyle koşarken bir köylüye rastlar. Köylü elinde orağı ve sırtında heybesiyle tarlasına gitmektedir. Kurt, köylünün önünde yalvarmaya başlar: "Ey insan, ne olur yardım et bana, peşimdeki avcılardan kaçacak nefesim kalmadı, eğer sen yardım etmezsen biraz sonra yakalayıp öldürecekler."

Köylü bir an düşündükten sonra yanındaki heybeden boş bir çuval çıkartarak, kurda içine girmesini söyler. Çuvalın ağzını bağlar, sırtına vurur ve yürümeye devam eder. Birkaç dakika sonra da avcılarla karşılaşır. Avcılar köylüye bu civarda bir kurt görüp görmediğini sorarlar, köylü "görmedim" der ve avcıları atlatır. Avcıların iyice uzaklaştığından emin olduktan sonra köylü sırtındaki çuvalı indirir, ağzını açar ve kurdu dışarı çıkartır. "Teşekkür ederim, bana büyük bir iyilik yaptın." der. "Önemli değil" der köylü ve tarlasına gitmek üzere yürümeye başlar. "Bekle!" diye seslenir kurt, "Çok uzun zamandır bu avcılardan kaçıyorum, çok bitkin düştüm, açım, kuvvetimi toplamam için bir şeyler yemem lazım ve burada senden başka yiyecek bir şey yok." Köylü şaşırır, "Ama ben senin hayatını kurtardım" der. "Yapılan iyiliklerden, verilen hizmetlerden daha çabuk unutulan bir şey yoktur. Ben de kendi çıkarım için senin iyiliğini unutmak ve seni yemek zorundayım." der kurt.

Bir süre tartıştıktan sonra, ormanda karşılarına çıkacak olan ilk üç kişiye bu konuyu sormaya ve ona göre davranmaya karar verirler. Karşılarına önce yaşlı bir kısrak çıkar. "Ne vefası?" der kısrak, "Ben sahibime yıllarca hizmet ettim, arabasını çektim, taylar doğurdum, gezdirdim. Ve yaslanıp bir işe yaramadığımda beni böylece kapıya koydu." Bu cevapla kurt sevinir. Derken bir köpeğe rastlarlar. "Ben hizmetin değerini bilen bir efendi görmedim!" der köpek, "Yıllardır sadakatle hizmet ederim sahibime, koyunlarını korurum, yabancılara saldırırım, ama o beni her gün tekmeler, sopayla vurur..." Kurt köylüye döner; "İşte gördün!" der. Köylü de son bir çabayla "Ama üç diye konuşmuştuk, birine daha soralım, sonra beni ye." diye cevap verir. Bu kez karşılarına bir tilki çıkar. Başlarından geçenleri, tartışmalarını anlatırlar. Tilki hep nefret ettiği kurda bir oyun oynayacağı için keyiflenir. "Her şeyi anladım da" der tilki, "bu küçücük torbaya sen nasıl sığdın?" Kurt bir şeyler söyler, tilki inanmamış gibi yapar. "Gözümle görmeden inanmam." der. İşin sonuna geldiğini düşünen kurt torbaya girer girmez tilki köylüye işaret eder ve köylü torbanın ağzını sıkıca bağlar. Köylü eline bir taş alır ve "Beni yemeye kalktın ha nankör kurt!" diyerek torbanın içindeki kurdu bir süre pataklar. Sonra tilkiye döner, "Sana minnettarım, beni bu kurttan kurtardın" der. Tilki de "Benim için bir zevkti!" diye cevap verir. O an köylünün gözü tilkinin parlak kürküne takılır, bu kürkü satarsa alacağı parayı düşünür ve hiç beklemeden elindeki taşı kafasına vurup tilkiyi öldürür. Sonra da torbanın içindeki kurdu ayağıyla dürter: "Haklıymışsın kurt, yapılan iyilikten daha çabuk unutulan bir şey yokmuş."

Çiçero'nun da dediği gibi; "*Bir iyiliği yapan değil, iyiliği gören hatırlamalıdır.*"

İyi bir insan olmak için bazı davranış özellikleri geliştirebilen insanlar, kişisel olarak da büyük ilerlemeler kaydederler.

İyi Bir İnsanın Davranış Özellikleri

- Kendini diğer insanlardan üstün görmez.
- Yaptığı iyilikleri insanların başına kakmaz.

- Kötü bir davranış yaptığında bundan pişmanlık duyar.
- Söz ve davranışlarıyla insanlara örnek olur.
- İhtiyaç sahiplerine yardımda cömert davranır.
- İnsanlar hakkında iyi ve olumlu düşünceler besler.
- Nefsinin kötü arzularına karşı mücadele eder ve aksine bir yol izler.

Bir zamanlar Çin'de bilgeliği ülkesini bir güneş gibi aydınlatanı, zekâsı ve zenginliğine kimsenin ulaşamadığı bir hükümdar yaşarmış. Bir gün veziri, üzgün bir halde yanına gelerek; "Yüce Hünkârım! Siz, ülkenizdeki en yüce insansınız, yaşamımızın efendisisiniz. Ülkede yolculuk ederken ne duydum, biliyor musunuz? Her yerde insanlar size şükrediyorlardı; fakat bazı insanlar sizin hakkınızda konuşuyorlar, kararlarınızı eleştiriyorlardı. En güçlüden daha güçlü olan sizin gibi bir hükümdara böyle bir başkaldırı nasıl olur?"demiş.

Hükümdar, vezirini gülümseyerek dinlemiş ve; "Krallığımdaki her insan gibi sizler için de neler yaptığımı biliyorsun. Yedi ülke benim denetimimde. Benim yönetimimdeki bu ülkeler gelişti ve zenginleşti. Bu yedi ülkedeki insanlar beni adaletimden dolayı seviyor. Tamamen haklısın, birçok şey yapabilirim. Kentlerin kapılarını kapatabilirim, fakat yapamayacağım bir şey var; halkımın ağzını kapatamam. Asıl önemli olan, benim hakkımda kötü şeyler söylemeleri değil, benim onlar için gerçekten iyi olan şeyleri yapmamdır." demiş.

Sizin hayatınızda iyilikle kötülük, günahla suçsuzluk dengesi ya da oranı ne? İyilikleriniz, kötülüklerin ortaya çıkmasını önleyecek kadar çok ve hayatınızı dolduruyor mu? Sevaplarınız günahlarınızdan ne kadar fazla? Hangi saftasınız, iyiliklerin ve sevapların safında mı yoksa kötülüklerin ve günahların safında mı?

> *"Hepimiz için bir dünya vardır. İyilikle kötülük, günahla suçsuzluk bu dünyanın içinde el ele yürürler."*
>
> Oscar Wilde

Dünyanızı iyiliklerle ve sevaplarla doldurun. Kalbinizin hafiflediğini, ruhunuzun yüceldiğini hissedeceksiniz. Kelebekler, en güzel çiçeklere konarlar,

insanlar da en güzel insanı tercih ederler. İyilik, insanca duygularınızın ortaya çıkmasına yardımcı olur.

Hz. Mevlana'ya göre iyiliğin iyilik, kötülüğün de kötülük getireceği hükmü ezeli ve ebedi bir hükümdür. Tabiat kanunu gibi hiç değişmez. Hz. Mevlana bu meseleyi şöyle açıklar: *"Allah'ın ezelde 'Kötülüğe karşı kötülük, iyiliğe karşı da iyilik olmalıdır' diye verdiği hüküm asla değişmez. Çünkü Allah yaratandır, hâkimdir. 'Sen, kötülük et, iyilik bulursun' nasıl der?"*

Bu konuyla ilgili olarak bir rubaisinde şöyle söylemiştir Hz. Mevlana:

Kötülük ediyorsun, iyilik umuyorsun,

Kötülüğe yaraşacak karşılık, elbette kötülüktür.

Allah, kerem ve rahmet sahibidir.

Ama sen arpa ekersen, nasıl buğday biçebilirsin?

Bir çiftçi, buğday ekip arpa biçemez ve arpa ekip buğday toplayamaz. Bu imkânsızdır. Atalarımızın dediği gibi "Ne ekersen onu biçersin."

Hz. Mevlana iyilikle ilgili olarak bir rubaisinde der ki:

Git, iyilik yap! Zamane, iyiliği bilir.

O, iyiliği iyilerden alır ancak

Mal, varlık, herkesten geri kalır, sen de bırakıp gideceksin.

En iyisi mal yerine iyilik bırakmak

Hayatımız boyunca ne yaparsak yapalım, ne söylersek söyleyelim, mutlaka karşılığını görürüz. Bu karşılığın bizim için bir ödül mü yoksa bir ceza mı olacağını biz belirleyebiliriz. Rotamızı iyilikten ve doğruluktan ayırmadan bir yaşam sürdürdüğümüzde ödülümüzü alabilir, yüksek kalitede bir hayat felsefesine sahip olabiliriz.

İyilik ve kötülük, birçok düşünür tarafından farklı biçimlerde yorumlanmıştır. Bazı düşünürlere göre iyilik ve kötülük, insanın özünde olan iki değerdir. Bazılarına göre doğaya uygun olan, bazılarına göre de haz verendir.

"Kötülükte bulunduğun zaman kork; çünkü yaptığın kötülükler bir tohumdur. Allah onu mutlaka yeşertir."

Hz. Mevlana

Bu düşünce değerleri nasıl olursa olsun, iyilik sizi yüceltirken, kötülük sizi karanlık derinliklere doğru çeker.

Sokrat (M.Ö. V. yy); "İnsan iyiye yönelmeli, iyiyi gerçekleştirmeye çalışılmalıdır." der. Bu sözü "İyiye ve iyiliğe yönelin, iyiyi ve iyiliği gerçekleştirin. Böylece iyilik ve iyi, yaşam felsefemizin bir parçası olur." açılımıyla ilkelerimizin arasına yazabiliriz.

İyilik yapan, iyilik yapmayı, iyi insan olmayı amaç edinmiş insanların özellikleri ve davranış tarzları:

- İyi insanlar, kendilerini sürekli olarak güçlendirirler.
- İyi insanlar, erdemleriyle başkalarını desteklerler.
- İyi insanlar, iyilikleri ile donattıkları çevrelerinde hayatın tadını çıkartırlar.
- İyi insanlar, bir işe başlamadan önce planlama yaparlar.
- İyi insanlar, halkı kucaklar ve toplumu beslerler.
- İyi insanlar, yukarıyı ve aşağıyı ayırt edebilirler, insanların hırslarına gem vurabilirler.
- İyi insanlar, güçlerini kullanmada idareli davranırlar ve problemlerden kaçınırlar. Bir problemle yüzleştiklerinde de en iyi şekilde çözümlerler.
- İyi insanlar, kötülüğe son verir ve iyiliği yayarlar.
- İyi insanlar, diğerleri için örnek olurlar.
- İyi insanlar, sözlerine dikkat ederler ve yeme içmede ölçülü olurlar.
- İyi insanlar, daima erdemli davranırlar ve öğrenmeyi, öğretmeyi öğrenirler.
- İyi insanlar, etraflarını bir ışık gibi aydınlatırlar.
- İyi insanlar, diğerlerini açıklıkla kabul ederler.

"İyilik ne kadar küçük de olsa hiçbir zaman boşa gitmez."
Ezop

- İyi insanlar, uygunsuz olandan kaçınırlar.
- İyi insanlar, aydınlanmanın gücü ile ışıldarlar.
- İyi insanlar, konuşmalarında özlü, işlerinde tutarlıdırlar.
- İyi insanlar, kendilerini tanır ve geliştirirler.
- İyi insanlar, hataları bağışlar, suçları affederler.
- İyi insanlar, fırsatını buldukça kendilerini geliştirir, iyileştirir ve kusurlarını düzeltirler.
- İyi insanlar, beklenmedik olaylara karşı hazırlıklı olurlar.
- İyi insanlar, hayatı bütünüyle kullanır ve amaçlarına ulaşırlar.
- İyi insanlar, içe bakışlarında özenlidirler.
- İyi insanlar, bilgece yaşarlar.
- İyi insanlar, öfkeden ve küskünlükten kaçınırlar. Bir atasözümüz; "*Öfke ile kalkan zararla oturur*" der.

"Şefkat ve merhamette güneş gibi ol, başkalarının kusurunu örtmede gece gibi ol, sehavet ve cömertlikte akarsu gibi ol, hiddet ve asabiyette ölü gibi ol, tevazu ve merhamette toprak gibi ol, olduğun gibi görün, olduğun gibi ol."

Hz. Mevlana

"Eğer sık sık işlerin kötüye gittiğini söyleyip duruyorsanız, bir kâhin olmak için iyi bir fırsat yakalamışsınız demektir."

Isaac Singer



BAŞARI AVCISI İYİMSERDİR

İyimser, hayatında kötülüklerden çok, iyi şeyler olacağını düşünen insandır. İyimserlik ve umut, insanlara seçenekler sunar. Umutsuzluğun sebebi, kişinin başka seçeneğinin kalmamasıdır. Oysa olumlu düşünen kişiler istekleri üzerinde yoğunlaşırlar. Bu yoğunlaşma onları mutlak hedeflerine doğru ilerletir.

John Ruskin, "*Bilge insan, her şeyde kendisine destek olacak bir şeyler bulur. Onun hüneri, her şeyden iyimserlik çıkarmasıdır.*" demiştir. İyimser bakış açınız sizi her an daha da bilgeleştirecektir.

Kötümser düşünceleriniz iyimser düşüncelerinize karşı ağır bastığında, daima kötü olaylar olacağı yönünde gelişen düşünceleriniz bir alışkanlık halini alır. Her olayda, her anda aradığınız ve gördüğünüz tek şey, kötümserlik olur. Hayattan zevk almak, iyi yanları görmek yerine kötümserlik karanlığına hapsolursunuz.

İyimserlik, olumluya odaklanma davranışının hayat felsefesine dönüştürülmüş şeklidir. Mutluluk düzeyinizi çoğaltmanın en pratik yolu, sizi çöküntüye uğratan ve huzursuz eden düşüncelerden *kurtulmaktır. Bu, sizin elinizdedir.*

İyimser insanın bakış açısı hep olumluya yöneliktir. Pollyannacılık yapmadan düşüncelerini doğruya ve olumluya odaklar. Böylece kötü bir olaydan dahi en az hasarla sıyrılır.

"İyiler asla düşman olmazlar."
Allessandro Manzoni

İyimserler dünyaya geniş bir açıyla bakarak hayatın tüm renklerini en canlı haliyle görürken, kötümserler dünyaya siyah gözlüklerle bakarlar ve her şeyi olduğundan daha karanlık ve renksiz görürler.

İyimser insan için nasıl olursa olsun yaşanılan an, kutsal ve değerlidir. Bu insan, bu değerli anı en iyi şekilde değerlendirir. Kötümser insanlar sürekli gölgede ve karanlıkta yaşarlar. Gölgeden ya da karanlıktan aydınlığa çıktıklarında güneşin kendilerini yok edeceğine inanırlar. Bu korku onları daha kötümser yapar ve hayatlarını gölgelerde geçirir, karanlıklarda sonlandırırlar.

Hiçbir insanın kötümser olmayı istemediği bir gerçektir; ancak insanlar iyimser olmayı istediklerini söylemelerine rağmen çoğu kez kötümserliğin karanlığına dalıyorlar. Kendilerini lanetlenmiş olarak görüp her şeyin onlara karşı olduğunu düşünüyorlar. Yaşadıkları sosyal çevre, aldıkları eğitim, deneyimler zaman içinde kişiyi kötümser bir insan haline getirebiliyor. Çevremizde böyle insanlar vardır. Belki siz de bir kötümsersiniz; ama korkmayın, iyimser olmak için doğru yoldasınız. Okumaya devam edin.

Pollyannacılığın iyimserlik olduğunu düşünenleriniz olabilir. Ancak hiç kimse kötü olanı görmezlikten gelemez. Bu, insanın kendi kendini kandırmasından başka bir şey değildir. Pollyannacılık oynayan yüzlerce insan, sonunda hayal kırıklığına uğramış ve karamsarlığa kapılmıştır. Siz, bu insanlardan olmayın.

Düşünün! Neden bazı insanlar sorunlarla boğuşurken, bazı insanlar bu sorunların üstesinden gelebiliyorlar? İyimser insan, sorunlara karşı duyarsız değildir. Sorunlar çoğunlukla kişiyi sorunu çözmesi yönünde teşvik eder. İyimserler bu teşvik adımını daha önce, hızlı ve çabuk atarlar. İyimser bir insan olarak bir probleminiz varsa, o problemin çözümü için gerekli formül sizin içinizdedir. Çözüm sizsiniz.

"Her şeyin iyi yanını görmeli, fakat tehlikeyi de sezmeli."

Kemal Ural

İyimser insanlar için "*başarı*", istenilen sonuçtur ve bu sonuç, onların er ya da geç ulaştıkları zirvedir. İyimser insanlar çözümlerini kendileri meydana getirmelerinin yanı sıra, zihinlerinde her zaman acil durum tercihleri taşırlar. Problemler karşısında doğru bakış açısını ve çözümü hemen devreye sokan iyimserler, sorunun üstesinden kolaylıkla gelirler.

İyimser bir bakış açısı geliştirdiğinizde bunun hayatınızı güzelleştiren, hayatınızın tatsızlıklarını yok eden, başarıya giden yolların dikenlerinden kurtulmanızı sağlayan bir güç olduğunu fark edersiniz.

Amerikan futbolunda oyun kurucu, rakibin savunmasını aşmak ve ilerlemek için sürekli yeni oyunlar dener. Alternatif oyunlarla takımını başarı için yönlendirir. En zor dakikalarda bile iyimser bir anlayışla mücadele etmeye, takımını yönetmeye devam eder.

İyimserliğinizi güçlü kılmak için sezgilerinizin de güçlü olması gerekir. Safça bir iyimserlik insanın başını belaya sokarken, mantıklı bir iyimserlik sizi olumsuzlukların etkisinden koruyarak, sezgileriniz sayesinde sorunları önceden görebilmenizi sağlar.

Kötü bir durumla karşılaştığınızda, bu kötü durumun içinde sizin görebileceğiniz iyi yanlara bakmaya çalışın. Aradığınız iyi ise mutlaka bulursunuz. Bir atasözü şöyle der: "*Aradığını bilmeyen bulduğunu anlayamaz.*" Zihninizi kötü duruma odaklanırsa kötünün daha kötü olduğunu görürsünüz; oysaki bu kötü durumun iyi yanını bulabilirseniz, sizi kurtaracak adımı atmış olursunuz..

İyimser Bir İnsansanız, Kontrol Sizin Elinizdedir

- İyimser insan, gerçeklerle yüzleşir ve *gerçek durum analizi yapar.*
- İyimser insan, değişmesini istediği durumu, durum kötüleşmeden değiştirmek için harekete geçer.
- İyimser insan, kendini tanır ve kontrolü kendi eline alır.

"Karamsar, her fırsatta bir zorluk; iyimser ise her güçlükte bir fırsat görür."
Churchill

İyimser insanların sürekli gelişen dinamik bir yapıları vardır. Kendilerini sürekli yenilerler. Umut dolu, coşku dolu insanlarla bir arada olmak iyimser insanın dinamizmini arttırır. İyimser insanların çevrelerinde olumsuz insanlara rastlayamayız; çünkü ya iyimserler bu kişilerle zamanlarını harcamaz ya da bu kişiler iyimserlerden etkilenerek onların saflarına geçerler.

İyimserlik de kötümserlik de yayılır. Ortamda hangisinin gücü fazlaysa hakim olan o duygu olur. İyimserliğin gücünü kullanın. Güç, sizde artık! İyimser insan, ruhunu da besler. Daha uzun süre coşkulu, enerjik, dinamizm içinde olan insanlar, güçlü dini inançlara sahiptir. Bu insanlar Yaratıcının kendilerini yaratma nedeninin bilinciyle hareket ederler. Çünkü Allah şüphesiz, değersiz ve sebepsiz bir şey yaratmaz.

Enerjinizin tükendiğini, dinamizminizin ve coşkunuzun kaybolduğunu hissediyorsanız manevi durumunuzda ve inanç sisteminizde çatlaklar oluşmaya başlamış olabilir. Bu durumda okumaya, bilgi düzeyinizi arttırmaya, inanç sisteminizi gözden geçirmeye, dini sorumluluklarınızı yerine getirmeye ve dua etmeye zaman ayırmalısınız.

Kötümser düşünceler, tıpkı bir elma kurdunun elmayı içerden kemirdiği gibi zihninizi kemirir. Kurtlu bir elmanın makbul olmadığı gibi, kötümser bir zihin ve kötümser bir insan da makbul değildir. İyimserler, yağmur sonrası çıkacak olan gökkuşağını beklerken kötümserler, yağan yağmurda ıslanarak hasta olacaklarını düşünürler.

İyimser bir insan olmak için olumsuz düşüncelerinizi olumlu hale getirip kendinizde bir fark oluşturabilirsiniz

- Olaylar karşısında patlama şeklinde tepkiler vermeyin. Çoğunlukla bu tepkileriniz önyargılı düşüncelerinizin eseridir. Tepkilerinizi olaya, kişilere, size neye mal olacağını düşünerek verin.
- Tepki verdiğinizde size zararlı olabilecek, çevrenizde puanınızı düşürecek sonuçlar alabilirsiniz. Hiç düşündünüz mü, tepkileriniz size mi ait, yoksa birilerini mi taklit ediyorsunuz? Olaylara farklı yaklaşabilir misiniz? Olaylara, kendinize özgü bir tarz ile yaklaşın ve bu mutlaka olumlu bir tarz olsun.

● Düşüncelerinizi dinleyin, size ne anlatmak istediklerine dikkat edin. Olumlu ve olumsuz düşüncelerinizi ayırın. Onları sorgulayın. Kendi düşüncelerinizin sesleri ile başkalarının davranışlarını taklit etmenizi söyleyen düşüncelerinizi ayırın. Bunların da olumlu olanlarını alın; çünkü işe yarayacaklardır. Kendi düşüncelerinizin güçlü kişiliği ve diğer olumlu düşüncelerin birlikte bir güç oluşturmasına izin verin.

İyimserlik İçin Bazı Öneriler:

● İçinizden gelen sesi dinleyin, düşüncelerinizi kontrol altına alın. Böylece, duygularınızı kontrol edebilirsiniz.

● Düşünceleriniz inançlarınızın eseri mi yoksa başkalarını mı taklit ediyorsunuz? Bu sorunun cevabını mutlaka verin.

● İyimserliğin bir güç olduğunu unutmayın.

İyimserlerin değer yargıları güçlüdür. İçinde bulunduğunuz hiçbir durum iyi ya da kötü değildir. İyiyi ya da kötüyü sizin iç donanımlarınız belirler. Çok kötü olduğu düşünülen bir durumda bile iyimserler soğukkanlılıkla hareket eder ve bir çıkış yolu bulabilirler.

İyimserler, vizyon (uzak ve geniş görüşlülük) sahibidir ve vizyonlarına ulaşmak için ilkelerini, hedef ve amaçlarını belirlerler. Bunlara ulaşmak için çalışırlar. Zihinlerinde gelecekle ilgili başarı resimleri vardır.

Şimdiden onu görür, sesini duyar ve ona dokunabilirler. Siz de başarı resminiz için aynı şeyi söyleyebilir misiniz? İyimser bir insan olarak üzüntüden ve üzüntünün etkilerinden kurtularak anı yaşamalı ve bu güç sayesinde geleceğe umutla bakmalısınız. Bunu yapmak inançlarınızı korumanız için şarttır. İyimserler her zaman diğerlerinden daha neşeli ve mutludurlar.

İyimser insanlar, yaşları ne olursa olsun kişiliklerini iyimserlikle, bilgelikle harmanlamışlardır. İyimserleri diğerlerinden ayıran ve farklı yapan bu özellik, inanç halini almıştır.

Birçok insan, yaşadığı ani ve şok olaylar karşısında, zor bir durumla karşılaştığında, üzerinde baskı hissettiğinde inzivaya çekilir, kendini karanlıklara hapsederek dünyadan tecrit eder. Bu, yapılabilecek en kötü şeydir; tıpkı yüzme bilmeden denize girmek gibi... Bu durumdan kurtulmak, kendinizi daha iyi hissedebilmek için içinizdeki olumlu çocuğu harekete geçirerek oyuna dahil etmelisiniz. Böylece, sosyalleşme süreçleri yaşar ve daha iyi bir ruh haline sahip olursunuz.

İyimser İnsanların Özellikleri

- **İyimser insan, inançlıdır:** Bu inançla hareket ederek dünyayı algılar ve kötümser duygulara kapılmadan, yaratıcının Kutsal Kitap'ta ve peygamberleri aracılığıyla bildirdiği şekilde yaşantısını sürdürür.
- **İyimser insan, kişisel gelişimi yaşam felsefesine dönüştürür:** Böylece gelişim ve değişime açık olur. Gerektiğinde esnek davranarak olayların baskısından kurtulabilir ya da bu baskıyı azaltabilir.
- **İyimser insan, çözümü önce kendi içinde arar:** İlk çözüm kaynağı, insanın kendisidir. Daha sonra çözüm kendi dışımızda aranmalıdır.
- **İyimser insan, ileri ve geniş görüşlülük sahibidir:** Bu ileri ve geniş görüşlülüğe ulaşmak için ilkelerini oluşturur, hedef ve amaçlarını belirler, harekete geçer. Bu süreçleri yaşarken olumsuz düşüncelere yenilmez. Zafer, iyimserlerindir.
- **İyimserler, mutsuzluğun olmadığına inanırlar:** İyimser insan için mutsuzluk yoktur, sadece mutluluğun derecesi düşüktür ve bu, daha yüksek bir mutluluğa doğru artırılabilir.
- **İyimser insan, iyi ahlak sahibidir:** Ahlak yapısı güçlü olmayan bir insan iyimser de olamaz; çünkü ahlak bozukluğu insanın düşüncelerini hasta eder. Hasta düşüncelerle dolu bir bilinç, iyimser insanın özelliklerini yansıtamaz.

"Hangi yaşında olursam olayım, ateşin yanına gelip sadece seyretmek beni mutlu etmeyecek. Hayat, yaşamakla anlamlandırılır. Kişi asla, hangi sebeple olursa olsun, yaşama sırt çevirmemelidir."

Eleanor Roosevelt

● **İyimser insanlar, içinde bulundukları duruma lanet etmezler:** Kötü durumun analizini yaparak, değiştirilebilecek bir durumsa değiştirirler. Değiştirilemeyecek durum, iyimser insan tarafından kabullenilir. Bu kabullenme boyun eğme değildir, kişinin kendi varlığını ve yaratanını inkar etmemesi, isyan etmemesi için bir bakış açısıdır.

İnsanın iyimserliği, onun bireysel olarak gelişime ve değişime açık olduğunun da göstergesidir; çünkü iyimser insan durağan değildir; dinamik ve sürekli iyiye giden bir yol izler.

İyimser bir insan olup olmadığınızı öğrenmek için kendinize sorabileceğiniz sorular:

Kendinize soracağınız bu soruları dürüstçe, taraf tutmadan cevaplayın. Çünkü vereceğiniz cevaplar sizin için iyi bir yol gösterici olacaktır.

● İstemediğim bir sonuç aldığımda kendimi yenilmiş olarak mı görüyorum?

● Başıma olumsuz bir şey geldiğinde kendimi dünyanın en şanssız insanı olarak mı ilan ediyorum?

● Bir randevumu iptal etmek zorunda kaldığımda bütün gün yüzümü asarak gezdiğim zamanlar oluyor mu?

● İşyerinde arkadaşlarımla iletişimimde sorun yaşadığımda kendimi onlardan dışlayarak istenmeyen adam ilan edildiğimi düşünüyor muyum?

Bu soruların cevabı "Evet!" ise bu bölümü okumaya devam edin. Cevabınız "Hayır!" ise sonraki bölüme geçebilirsiniz.

Hayatın her anında kötü şeyler olacağını düşünmeyi ve enerjilerini boşa harcamayı alışkanlık haline getiren kötümserler, kendilerini heba ettiklerinin farkına vardıklarında hayatlarının büyük bir bölümünün geride kaldığını göreceklerdir. Belki de birçoğu hayatlarının tamamından mahrum kalarak bu dünyaya veda edeceklerdir.

Hayata nasıl baktığınız önemlidir. Karamsar olmak zor değildir; zor olan, çılgın bir fırtınadan sonra gökkuşağı gibi gülümseyebilmektir. Karamsar ve isyankâr duygularınızın sizi hayata küstürebileceğini unutmayın!

İyimser bakış açısının kötümserliğe karşı başarısını anlatan hikâyeden alınacak ders, hayatınızın her aşamasında işinize yarayacaktır:

İki kurbağa, süt dolu bir küpün içine düşmüş. Kurbağalar çırpınıp duruyorlarmış sütün içinde. Küpün içi sırlı ve kaygan olduğu için bir türlü çıkamamışlar küpten. Birinci kurbağa iyimsermiş, fakat ikinci kurbağa kötümsermiş ve; "Eyvah! Boğulacağız!" diye haykırmış. Kurtulmak için uğraşmamış ve kötümserliği ile birlikte süt denizinde boğulmuş. İkinci kurbağa, büyük bir iyimserlikle ve azimle kurtulmak için mücadele etmiş; "Buradan çıkmak için gücüm tükenene kadar mücadeleye ve yüzmeye devam edeceğim." demiş. Sütün içinde saatlerce çırpınan ve yüzen kurbağa, çırpınmanın etkisiyle yağı ortaya çıkan ve katılaşmaya başlayan sütün içinden sıçrayarak kurtulmuş.

Okuduğunuz gibi iyimserlik, sizi istediğiniz sonuçlara ulaşmanız için çalışmaya, çaba sarf etmeye sürükler.

Başka bir kurbağa hikâyesinde de iyimserlik adına alınacak çok ders var.

Bir kurbağa sürüsü ormanda ilerlerken,
içlerinden ikisi bir çukura düşmüş.
Diğer bütün kurbağalar çukurun etrafında toplanıp,
çaresiz bir şekilde bakıyorlarmış.

Çukur bir hayli derin olduğundan düşen arkadaşlarının
zıplayıp dışarı çıkması mümkün gözükmüyormuş.
Yukarıdaki kurbağalar,
boşuna çabalamamalarını söylemişler arkadaşlarına:
"Çukur çok derin. Dışarı çıkmanız imkânsız!"

Ancak, çukura düşen kurbağalar onların
söylediklerine aldırmayıp çukurdan
çıkmak için mücadeleye devam etmişler.

Yukarıdakiler ise hâlâ boşuna çırpınıp durmamalarını,
ölümün onlar için kurtuluş olduğunu söylüyorlarmış.

Sonunda; kurbağalardan birisi
söylenenlerden etkilenmiş ve mücadeleyi bırakmış.
Diğeri ise; çabalamaya devam etmiş.
Yukarıdakiler de çırpınıp durarak
daha çok acı çektiğini söylemeyi sürdürmüşler.

Ne var ki, çukurdaki kurbağa
onlara hiç aldırmadan son bir hamle daha yapmış,
bu kez daha yükseğe sıçramayı başarmış
ve çukurdan çıkmış.
Arkadaşlarının ümit kırıcı sözlerine
hiç kulak asmamış...
Çünkü o sağırmış!

Siz de olumsuz ve karamsar düşünceli insanlara karşı sağır olun, içinizdeki iyimserlik ve olumluluk ağacınızı kurutmalarına izin vermeyin.

Birçok insanın iyimserliği, kötümserliğine yeniliyor. Sizin hangi yanınız güçlü? İyimser yanınız mı, kötümser yanınız mı?

Yaşlı bir bilge iki küçük torununun iyimser mi yoksa kötümser mi olduklarını anlamak için bir deneme yapmaya karar vermiş. Torunlarından birini içi oyuncaklarla dolu bir odaya, diğerini ise içi sadece at tezeğiyle dolu

bir odaya koymuş. Sabırla onları gözlemleyerek davranışlarını incelemiş ve tepkilerini beklemiş.

Oyuncaklarla oynayan torunu, "Bu oyuncaklarla oynamaktan sıkıldım, çok kötüler, başka oyuncaklar istiyorum!" diyerek kötümser bir bakış açısıyla konuşmuş. Diğer odadaki torunu ise, yaşlı bilgeden kendisine bir kürek vermesini istemiş. Yaşlı bilge bunun nedenini anlamak için sormuş: "Kürekle ne yapacaksın?" Torunu cevap vermiş: "Bu kadar çok at tezeğinin içinde mutlaka bir at bulurum."

"Çalışmak ve iyilik etmek, Tanrı'nın bize öyle bir ihsanıdır ki, seven ve bedbaht olan kalplerde aşkın yerini tutar."

Goethe

"Bir bilgine "Yaşlı kimdir?" diye sorduklarında, "İlim sahibi olan ve ilmini başkalarına aktarandır." demiş."

Thomas Ewing

"En iyi iş gençlikte ilim öğrenmek, yaşlılıkta ise bu öğrendiklerini değerlendirmektir."

Cicero



BAŞARI AVCISI SEVGİNİN GÜCÜNE İNANIR

Sevgi kelimesi tüm dillerde ve dinlerde vardır. Hem dünyevi hem de dini düşünürler, sevginin insan hayatında başrol oynadığı konusunda hemfikirdirler. Binlerce kitaba, şarkıya, şiire ve filme bu kelime anlam kazandırmıştır. Çok sayıda felsefi ve dini düşünce sevgiye önemli bir yer vermiştir. Sevgi duygusu her insanın kalbini yumuşatır, varlığından mutlu olmasını sağlar.

Sevginin en iyi anlatımları, semavî dinlerin kutsal kitaplarında ifade edilmiş ve peygamberler, gerek sözleriyle gerekse davranışlarıyla insanlar arasında sevginin yayılmasını sağlamışlardır. Sevgi, herkes için farklı yoğunlukta ve anlamdadır. Bu da sevginin çeşitliliğini artırır. Sevgiden yine sevgi ve sevginin kaynak oluşturduğu hoşgörü, paylaşma, içtenlik, dürüstlük, erdem, adalet doğar, gelişir ve yayılır. İnsan ancak sevgiyi anladığında bu kavramları doğru şekilde anlayabilir ve hayatına geçirebilir. Kaynak sevgidir ve sevgi, yaratıcının insana verdiği bir nimettir.

İnsan öğrendikçe bilgisi artar, bilgiyi kullandığı ölçüde de bilgeleşir. İnsanın *bilgisi arttıkça daha çok bilgiye ulaşmayı* hedefler; çünkü bilgisi arttıkça ne kadar az bildiğini anlar. Öğrenilecek şeylerin peşinden gitmek için motive olur. Arar, bulur, kullanır ve bilgeleşir.

"Hiçbir kalbe, kapısı kırılarak girilmez. Sevgi, tüm gönül gümrüklerinde geçerli tek pasaporttur."

Özlü Söz

Sevgi, Allah'ın lütfu olmakla beraber, başlangıcı insanın gayretleriyledir. Sevmek için en küçük bir çaba göstermeyen insan sevgiyi bulamaz ve sevgiden yoksun bir kalp ile hayatını sonlandırır.

Sevginin içinizde meydana getirdiği hisler, sizin daha iyi huylu ve yumuşak olmanızı sağlayabilir. Sevgi, beslendikçe büyür, gelişir, çiçek açar. Yaratılırken içimize yerleştirilen sevgiyi kimseden sakınmadan kullanmalı ve o sevgiyi besleyip büyütmeliyiz. Sevgi, hayatın en renkli çiçeklerinden biridir. Bu çiçeğin tohumları ise kalbinizdedir. Onu büyütüp ortaya çıkartmak ise sizin işinizdir.

Ruhunuzu sevgiyle beslediğinizde bir sevgi bahçesine dönüşür. Sevgi bahçesinde atan bir kalp ise, asla sıcaklığını ve canlılığını kaybetmez. Her atışı sevgiyle olur ve bu tüm hayata yansır.

Sevgi insan ruhunu, iyimserliği, ahlaki ilişkileri besler. Sevgi, sadece bizim için değil, başkaları için, hatta tüm canlılar için de duygusal bir besin kaynağıdır. Çiçekler, güneş, su, toprak gibi gerekli yaşamsal kaynakların yanı sıra sevgi ile de beslenirler ve buna ihtiyaç duyarlar.

Annenizin, anneannenizin, hala ya da teyzenizin evlerindeki çiçeklerle konuştuklarına, onlara sevgi ve şefkatle yaklaştıklarına şahit olmuşsunuzdur. Belki siz de çiçeklerinizle konuşuyorsunuzdur. Bu çiçekler, sevgi sayesinde daha parlak, daha canlı olurlar. Hiçbir canlı sevgiden yoksun olarak yaşayamaz. Siz, içinizde sevgi olmadan yaşayabilir misiniz?

Bir Polonya filminde Nazi dönemi anlatılıyordu. Nazi komutanı güzel bir evi komutanlık merkezi yapmıştı. Evin güzel sahibesi üst kata çıkmıştı ve az görünüyordu. Komutan bu kadına âşık olduğunu anladı ve aralarında şöyle bir konuşma geçti:

- Madam, aşkımız beni zayıf düşürüyor.

- Hayır komutan, sevginiz sizi insan yapıyor.

Sevgisizlik ağır bir yüktür ve insan bundan kurtulmak için çok kötü şeyler yapar.

Bir saatin doğru zamanı göstermesi ve aksamadan çalışması için kurulması ya da pilinin yeterli enerjiyi sağlaması gereklidir. İnsanın da kendi dünyası dediğimiz sosyal çevresi ve iç dünyası, sevginin gücü ile döner. Bu güç, insanı daha iyimser, iyi ve ahlaklı yapar. Sürekli olarak kendini kişisel anlamda geliştirmeyi amaçlayan insan, sevgiyi kesintisiz güç kaynağı olarak kullanabilir.

Yıllar önce Eurovision Şarkı Yarışması'nda Türkiye'yi başarıyla temsil eden "Beş Yıl Önce On Yıl Sonra" grubunun "*Yaşamak oyun değil arkadaş, dünyaya gelmenin bir sebebi var... Sevgi, insanların hamurunda var.*" sözleri kulaklarımızdan yüreğimize akıyordu.

İçinizdeki sevgi ne kadar yoğunsa, hayatınıza o kadar neşe ve anlam katılır. Sevgi, insanlar arasında hatta insanlarla hayvanlar arasında dahi bir köprü, bir bağ oluşturur. En güçlü sevgi bağı, anne-baba ve çocukları arasındadır. Her insanın sevgiyi anlayış, yorumlayış ve temsil tarzı farklıdır. Önemli olan, o sevgiyi bulup çıkartmaktır.

Bir grup öğrenciden günümüz dünyasının yedi harikasının neler olduğunu düşündüklerine dair bir liste yapmaları istenmişti. Aralarında en fazla oy alan eserler şunlardı:

- *Mısır'ın Büyük Pramitleri*
- *Tac Mahal*
- *Büyük Kanyon*
- *Panama Kanalı*
- *St. Peter Bazilikası*
- *Empire State Binası*
- *Çin Seddi*

Öğretmen oyları değerlendirirken, sessizce duran bir kız öğrencinin hâlâ kağıdını vermemiş olduğunu fark etti. Öğrencisine bir sorun olup olmadığını sordu. Kız öğrenci; "Evet, bir sorun var. O kadar çok şey var ki, karar vermekte zorlanıyorum." dedi.

Öğretmen, öğrencisinin listesinde yazanları merak ederek; "Peki, söyle bakalım, senin listende neler var?" diye sordu.

Kız öğrenci biraz çekinerek okumaya başladı:

"Bence Dünya'nın Yedi Harikası:

- *Görmek*
- *İşitmek*
- *Dokunmak*
- *Tatmak*
- *Hissetmek*
- *Gülümsemek*
- *SEVGİ"*

Sınıfta iğne düşse sesi duyulabilecek bir sessizlik oldu. Basit, normal olarak düşündüğümüz ve gözden kaçırdığımız şeyler gerçekte ne denli kusursuzdurlar.

Hayatta en değerli şeyler, satın alınamayanlardır. Sevgiyi satamazsınız ve satın alamazsınız. Sevgi ancak sevgi ile elde edilebilir.

Gerçek sevgi, bir tebessümle başlar. Sevginin asıl çıkış noktası, sevginin yüzümüze yansıması olan gülümsemedir. Gülümsemek, kişinin içinde olan sevgiyi dışa yansıtma yoludur. Sevgi, gülümseme yoluyla kalpten kalbe taşınır.

Gülümseyin! Hem de öyle samimi ve sıcak olun ki, göz göze geldiğiniz herkese, elini sıktığınız, merhaba dediğiniz her insana ruhunuzu yansıtın. Bir gülümsemenin insana hiçbir masrafı yoktur. Böylesine masrafsız olmasına karşılık tek bir gülümseme ile elde edilebilecek kazançlar oldukça fazladır. Kısacık bir ana sığan bir gülümseme, hafızalarda ömür boyu yaşayabilir.

Gülümseme; bir sağlık belirtisi, bir dinginlik, bir güç, bir neşe belirtisidir.

Gülümsemeyi satın alamazsınız, onu sadece gönüllü olarak verir ya da alırsınız. Gülümsemeyen biriyle karşılaştığınızda siz ona gülümseyin; çünkü gülümsemeye en çok ihtiyacı olanlar onlardır.

Gülümsemek yalnızca diğer insanlarla iletişim kurmak, ilişkilerinize katkı sağlamak ve bu ilişkilerinizi geliştirmekle kalmaz, kendinizle

barışık olmanızı da sağlar. Her fırsatta gülümseyin. Sevdiğiniz insanlara hatta yabancılara bile gülümseyin. Bunu yapmak hem vücudunuza hem de ruhunuza iyi gelecektir.

Gülümsemek her ortama ışık yayar, sevgi yayar, sıcaklık yayar. Her ortamda gülümsemenin ciddiyetsizlik olduğunu düşünebilirsiniz. Böyle düşünüyorsanız kendinize sorun! Kim gülümsemeyen bir insanla ya da insanlarla bir arada olmak ister?

Şimdi okuyacağınız hikâyede gülümsemenin güçlendirdiği bir sevgiye tanık olacaksınız:

Anneannem ve dedem, neredeyse yarım asırdır evliydiler. İlk karşılaştıkları andan itibaren kendi oluşturdukları bir oyunu oynuyorlardı. Evde, rasgele bir yere "gülümse" sözcüğünü yazıp bırakırlardı. Sözcüğün yazılı olduğu kâğıdı bulan; hemen kendisi de aynı sözcüğü yazıp kâğıdı başka bir yere saklardı.

Bir sonraki yemeği kim hazırlarsa "gülümse" sözcüğünü una ve şekere bulayıp bekletirdi. Anneannemin tadına doyulmaz muhallebilerini yediğimiz verandaya bakan pencerede de bu sözcük yazılıydı. Sıcak bir duş aldıktan sonra banyodaki aynanın buharlı yüzeyine "gülümse" yazmışlardı. Böylece her banyodan sonra aynada "gülümse" sözcüğü beliriveriyordu.

Ayakkabılarının içinden, yastıkların altından, araba koltuğunun üzerinden, dolapların içinden, kısaca hangi yere baksan "gülümse" yazısı çıkıyordu. Bu gizemli sözcük, evdeki eşyalar kadar, evlerinin bir parçası olmuştu.

Anneannemle dedemin oynadığı bu oyunun gerçek manasını kavramam yıllarımı aldı. Kuşkuculuğum, saf ve uzun süreli gerçek sevgiye inanmamı engelliyordu. Öte yandan, büyükannemle dedemin ilişkisi beni hiç kuşkuya düşürmemişti. Sevgiyi günlük hayatlarına taşımışlardı. Oynadıkları bu oyun, hayat tarzları olmuştu. Anneannemle dedem sık sık birbirlerinin ellerini tutarlardı.

"En işe yaramayan günümüz, hiç gülmediğimiz gündür."

Charles Field

Daha sonra yaşantılarına aniden kara bulutlar çöktü, anneannem kansere yakalandı. Hastalık ilk olarak bundan on yıl önce ortaya çıkmıştı. Dedem, her zaman olduğu gibi eşinin yanından ayrılmadı. Odadan çıkamayacak kadar hasta olduğunda dahi, gün ışığını daha iyi hissedebilmesi için odanın rengini sarıya boyattı.

Kanser ilerledi ve anneannem öldü. Anneannemin cenaze çiçeğinin pembe kurdelesinin üzerine "gülümse" yazıldı. Tören sonrası, cenazeye gelenler yavaş yavaş gitmeye başlayınca dedem, anneannemin başucuna doğru eğildi, derin bir soluk aldı ve şarkı söylemeye başladı. Dedemi seyrederken gerçek değerini geç anlamış olsam da böyle güzel bir sevgiye tanık olduğum için çok şanslı olduğumu hissettim.

Gülümsemek, insanın o an içinden gelen sevgi ve mutluluk dolu duyguların dışa yansımasıdır. Bir tebessüm birçok şey anlatır, içinde yüklü olan anlam ve hisler karşı taraftaki insana doğru akar. Bir gülümsemenin neler yapabileceğini düşünün! Bunu düşünmek bile yüzünüze bir tebessüm getirdi, değil mi?

Yüzümüzdeki gülümseme, içimizi dışımıza yansıtan bir ayna görevi görür. İletişimimizde ve ilişkilerimizde de büyük rol oynar. Bize gülümseyen bir insana biz de gülümseriz. Sizin gülümsediğiniz bir insan da size gülümser.

Sevgi ile gülümsediğiniz bir arkadaşınız size surat asarsa ne yaparsınız? Size karşı beslediği sevgiden şüphe eder misiniz? Ya siz, içinizden gülümsemek gelmediği bir arkadaşınıza karşı ne hissedersiniz? Sevgi, insanlar arasındaki bir bağdır ve bu bağ, gülümsemeyle kurulan iletişimlerle güçlenir.

Yüzünüzde öyle bir ifade ile gülümsemelisiniz ki, çevrenizdeki insanlar sırf bu sıcak ve sevgi dolu gülümsemeniz için size yaklaşsınlar. Hatta öyle bir ifadeyle gülümseyin ki, insanlar bu gülümsemeye âşık olsunlar.

Alışverişte olduğunuz bir gün; yoğunluktan bunalmış, diğer insanların stres altındaki davranışlarından ve kaprislerinden neredeyse tükenme

noktasına geldiğini yüz ifadesinden açıkça görebildiğiniz kasiyerin gözlerinin içine içten bir gülümsemeyle bakın ve "*Merhaba! Kolay gelsin.*" dedikten sonra kasiyerin yüzündeki değişimi zevkle seyredin.

Bir gülümseme, insanın bütün gününü iyi geçirmesini sağlayabilir. Gülümsediğiniz ve gülümsettiğiniz her insan o gününü en iyi şekilde değerlendirecektir. Sizin gülümseyerek gülümsettiğiniz kişi de bir başkasını gülümsetecektir.

Öğretmen bir arkadaşım bana, "*Gülümseyen insanlarla bir arada olmak için her gün Allah'a dua ediyorum.*" demişti. Ya siz, gülümseyen insanlarla dolu bir hayat için dua ediyor ve bunun için çaba sarf ediyor musunuz?

Gülümsemediğinizi fark ettiğinizde bunu niçin yaptığınızı sorun kendinize. Eğer gülümsememek sizi rahatsız etmiyorsa, somurtmaya devam edin. Ancak, çevrenizde sizin somurtmanızı istemeyen insanlar olduğunu unutmayın. Gülümseyen insanlarla birlikte gülümseyin ve üzerinizdeki değişimi görün.

Sevgisizlik ve gülümsememek de yayılır. Gülümsemediğinizde çevrenizdeki birkaç kişiyi de kendi uçurumunuza çekersiniz, gülümsediğinizde ise kalbinizden doğan gökkuşağının renkleriyle renklenirsiniz. Bugün birçok firma satışlarını artırabilmek için "gülümseme temalı" ve "gülümseme sloganlı" reklâmlarla ürünlerini pazarlamaktadır.

Hiçbir zaman gülümsemekten vazgeçmeyin, üzgün olduğunuzda bile... Gülümsemek, görüntünüzü düzeltmenin en ucuz ve en etkin yoludur. Mutluluk seviyenizin düştüğünü hissettiğiniz zaman gülümsemeye çalışın. Gülümsemek, hayatınız için yapabileceğiniz en olumlu davranıştır. İçinizi sevgiyle doldurun, bunun için insanlara sevgiyle bakın; çünkü diğer insanlar da aynı yaratıcı güç tarafından yaratıldı.

"Gül veren elde gülün kokusu kalır."
Eski Bir Çin Atasözü

Bugün banka hesabınızda ne kadar paranız olduğu, nasıl bir evde oturduğunuz, iş yerinizdeki makamınız, arabanızın modeli, giydiğiniz kıyafetin ya da ayakkabılarınızın markası elli yıl sonra bir anlam taşımayabilir; ancak bugün sevgiyle başını okşadığınız bir çocuk, o mutluluğuyla dünyanın elli yıl sonraki hayatını etkileyebilir.

Ermişlerden birine "Gerçek sevgiyle, sevgiyi dilinden kalbine indirememiş olanlarla, sevginin sadece sözünü edenlerle sevgiyi yaşayanlar arasında nasıl bir fark vardır?" diye sormuşlar. "Bakın göstereyim." demiş ve sevgiyi dilinden kalplerine indirememiş olanları çağırarak onlar için bir sofra hazırlatmış. Hepsi sofradaki yerlerine oturduktan sonra ortaya dev bir çorba kazanı ve hemen ardından da "derviş kaşıkları" denilen, uzunlukları bir metre olan kaşıklar getirilmiş. Ermiş kişi "Çorbalarınızı bu kaşıklarla içeceksiniz." demiş. "Tamam" demişler ve kaşıklarını kazana daldırarak karınlarını doyurmaya çalışmışlar. Ancak kaşıklar uzun olduğu için çorbayı üzerlerine döküyor ve içemiyorlarmış. En sonunda çorba bitmiş ve hepsi aç olarak sofradan kalkmışlar.

Ermiş kişi; "Şimdi de sevgiyi gerçekten bilenler gelsin." demiş. Bu defa gülümseyen, aydınlık yüzlü insanlar oturmuş sofraya. Bu insanların önüne de bir kazan çorba ve uzun kaşıklar konmuş. Bunlar diğerleri gibi yapmamış ve her biri uzun kaşıkları kullanarak karşısındaki arkadaşına çorba içirmiş. Böylece hepsi birbirini doyurarak sofradan tok kalkmışlar. Sonra şöyle konuşmuş ermiş kişi: "Kim ki hayat sofrasında yalnız kendini görür ve doymayı düşünürse o aç kalacaktır; kim ki arkadaşını da düşünüp doymasına yardım ederse o da arkadaşı tarafından doyurulacaktır! Çünkü hayat pazarında alan değil veren kazanır daima. Sevgiyi dilinde taşıyanlarla gönüllerine indirmiş olanlar arasındaki fark budur işte."

Bu çok bilinen hikâye, gerçek sevgiyi anlamamız için kıssadan hisse almamızı sağlıyor.

Siz içinizde sevgi olmadan yaşayabilir misiniz? Sizce sevgi nedir? Onu tarif edebilir misiniz? Yaşanarak öğrenilebileceğine mi inanıyorsunuz? Bu sorulara net bir cevap vermek kolay değildir ve herkesin cevabı farklıdır, herkesin cevabı kendi yaşantısı sonucu elde ettiği inançlara, değerlere dayanır. Sevgi, her insan için farklı bir anlam taşır.

Eski zamanlardan beri insanlar, sevgi üzerine birçok şey yazmışlar ve söylemişlerdir. Bütün bunlar, insanın sevgiyi gerçek manasıyla anladığını göstermez. Sevginin kesin bir formülü yoktur ve kesin bir tarifi yapılamaz. Bildiğimiz tek şey, sevginin paylaşıldıkça yayılıp çoğaldığıdır.

Şunu açıkça söyleyebiliriz ki sevgi; cömertlik, dürüstlük, alçakgönüllülük, sabır, nezaket, merhamet, iyimserlik gibi değerler içerir. Dinamik bir karşılıklı etkileşim olan sevgi, hayatımız boyunca ve hayatımızın her saniyesinde yaşanır. Her zaman her yerdedir. Bunu görebilmek için ise insanın sevgi ile bakmayı bilmesi gerekir. Başkalarını sevmek için önce kendimizi tanımalı ve sevmeliyiz. Kendinizi sevmeyi narsislikle karıştırmayın! Gerçek manada kendini sevme, insanın kendini tanıması, kendine ilgi duyması, özen göstermesi, özgüven ve özsaygı duymasıdır. Kendini tanıma, özsaygı ve özgüven sevginin temel taşlarındandır.

Sevgi sadece insanlar arasında değil, hayvanlar arasında da var olan bir duygudur. (Her ne kadar Darwinist teoriler bunun içgüdü olduğunu iddia etse de bunun adı sevgidir.) Bir anne aslanla birkaç aylık yavrusu arasındaki sıcak ilişkiye belgesellerde şahit olmuşsunuzdur. Aynı şekilde, bir anne ceylan ile yavrusu arasındaki yakınlığı yine bu belgesellerde seyretmişsinizdir.

Hangi konuda ele alırsak alalım, insansız bir sevgi ya da sevgisiz bir insan düşünülemez. Sevgisiz bir hayat ise içinde yağı ve tuzu olmayan bir yemek gibi lezzetsiz ve yavan olacaktır. Sevgi en önemli motivasyon kaynağı, en büyük güç, en büyük duygu ve en büyük ihtiyaçtır. Bugün sokaklarda başıboş ve kimsesiz çocukların varlığı, tiner ve benzeri madde bağımlıları, şiddet gören kadınlar, çocuklar acaba toplumdaki sevgi eksikliğinden, sevginin doğru anlaşılmaması ya da bir koşula bağlanmasında dolayı bu duruma düşmüş olabilirler mi? Acaba bu insanlara sevgi anlatılsaydı, sevgi ile dolu bir ortam sunulsaydı, koşulsuz sevginin insanda oluşturduğu o duygu anlatılsaydı... Acaba bu insanlar ya da bu insanların bu duruma düşmesine sebep olanlar sevginin koşulsuzluğunu kabullenselerdi, sevgiyi doğru anlasalardı durum

yine böyle mi olurdu? Sokaktaki tinerci, dilenci, yankesici ve evsiz çocuklar bu kadar çoğalır mıydı? Suç oranı artar mıydı? İnsanlar her yıl psikiyatristlere milyarlarca lira para öder miydi? Ne dersiniz? Cevabı siz, kendiniz verin!

Genç bir adam bir meydanda, çevreden gelip geçenlere dünyadaki en güzel kalbin kendi kalbi olduğunu söylüyordu. Adamın etrafında toplanan kalabalığı oluşturan insanlar, en ufak bir leke ve çatlak olmayan bu kalbe imrenerek bakıyorlardı. Sonunda hepsi, gördükleri en güzel kalbin bu kalp olduğunu kabul ettiler. Genç adam gururla kalbini övmeye devam etti.

Kalabalığın içinden yaşlı bir adam genç adama seslenerek: "Senin kalbin benimki kadar güzel değil." dedi. Kalabalıktakiler ve genç adam, yaşlı adamın kalbine baktılar. Güçlü ama izler ve yarıklarla doluydu. Bazı parçaları yoktu, bazı yerlerinde ise kopan parçaların yerine başka parçalar konmuştu. Kimi yerlerinde de kocaman oyuklar vardı. Hayretle bakan insanlar: "Bu adam kalbinin daha güzel olduğunu nasıl söyleyebiliyor." dediler. Genç adam da yaşlı adamın kalbine bakarak: "Şaka yapıyorsun herhalde. Kendi kalbini nasıl benimki ile kıyaslayabilirsin? Benim kalbim mükemmel, seninki ise yarıklarla ve eksiklerle dolu."

Yaşlı adam bilgece cevap verdi: "Evet, genç adam, senin kalbin mükemmel görünüyor ve ben seninki ile yarışamam. Benim kalbimde gördüğün her yarık, sevgimi verdiğim bir kişiyi temsil eder. Kalbimin bir parçasını koparıp onlara verdim ve çoğu zaman onlar da kalplerinde bir parça bana verdiler. Ama bana verdikleri benim verdiğim kadar olmadığı için arada boşluklar kaldı. Ben ise bu boşluklara bakarak paylaşılan sevgileri hatırlıyorum. Bazen insanlara cömertçe verdiğim sevgilerin karşılığını vermediler. Bu boşluklar karşılık alamadığım sevgilerdir. Bunlar acı veriyor ama olsun, onlar da sevgisiz insanları hatırlatıyor. Ben yine de sabırla bu boşlukların dolmasını bekliyorum. Şimdi gerçek güzelliğin ne olduğunu anladın mı?"

"Sevgi insanları tedavi eder, hem verenleri hem de alanları..."

Dr. Karl Menninger

Genç adam yanağından süzülen gözyaşlarıyla yaşlı adama doğru yürüdü ve harika güzellikteki kalbinden bir parça koparark yaşlı adamın titreyen ellerine verdi. Yaşlı adam onu aldı ve kalbine yerleştirdi. Sonra kendi kalbinden bir parçayı genç adamın kalbindeki boşluğa yerleştirdi. Genç adam kalbine baktı. Artık mükemmel değildi ama öncekinden daha güzeldi. Çünkü yaşlı adamın kalbindeki sevgi, onunkine akmıştı.

Bir insanın yaşayabileceği en korkunç şeylerin başında sevgi yoksunluğu gelir. Mutluluk düzeyi yüksek, sağlıklı bir insanın hayatından sevgiyi çıkartırsak, mutluluk düzeyi düşecek, stres ve kaygılarla sağlığı bozulacaktır. Evinizdeki menekşelerin suyunu kestiğinizi düşünün. Ertesi gün solmaya, cansızlaşmaya başlayacaktır.

Her insanın yaşamak için ve hayatının ilk anlarından itibaren sevgiye ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaç ilk doğduğumuz anda annemizin sıcak kollarında karşılanır. Eğer bir anneyseniz bunu yaşamış ve bebeğinize ilk sevgisini vermenin mutluluğunu hissetmişsinizdir. Eğer bir babaysanız, bu ana tanık olmuşsunuzdur. Kendi çocuğunuzun doğumunu ve ilk kucaklaşmada hissettiklerinizi tekrar hissetmeye çalışın; çocuğunuzun kucağınızdaki huzurlu anını anımsıyor musunuz?

Sevgi insanı olgunlaştırır, sağlıklı kılar. Sevgi olmadığında ruhen ve bedenen hasta olur, hatta aşırı durumlarda hayatınızı kaybedebilirsiniz. Yetişkin bir insan olduğumuzda sevgi ihtiyacımız azalmaz, aksine artar. Sevgi bize, değerli olduğumuzu söyler. Bizi besler. Sevildiğimizi bildiğimiz bir çevrede ve hayatta, yüksek bir performans gösterebiliriz. Sevildiğimizden şüphe ettiğimiz bir çevrede ise performansımız azalabilir. Gerçek sevgi bir güç kaynağıdır. Güçsüzlük, sevgi üretememektir. Sevginiz, hayatınızı güzelleştirecek yeni sevgilere dönüşmüyorsa, sevgi üretmiyorsa gerçek değildir.

> *"Herkesin iki seçeneği vardır. Ya sevgiyle dolu oluruz ya da korkuyla..."*
> Einstein

İnsanlara sevginizi vermeniz, onlarla sevginizi paylaşmanız sevginizi azaltmaz,

tam tersine onu geliştirmenize yardımcı olur. Nasıl ki evinizdeki ya da bahçenizdeki bir bitkiyi çoğaltmak için bir çelik alarak bitkiyi başka bir yere diktiğinizde, bitkiden bir şey eksilmez aksine çoğalırsa; sevginiz de paylaştığınız ölçüde, onu cömertçe verdiğiniz sürece çoğalır. Hayatınızı bir sevgi bahçesine çevirmek sizin elinizdedir. İyi bir "sevgi bahçıvanı" olabilir ve etrafınıza kalbinizde büyüttüğünüz sevgi çiçeklerini verebilirsiniz.

Sevgiyi vermek o kadar kolaydır ki içimizdeki küçücük bir sevgi kırıntısını diğer insanlarla paylaşarak büyütebiliriz ve bir kere bunu yaptığımızda bu kolaylık hayatımızın her anına yansır.

İçten gelen ve dışa doğru yayılan bir duygu olan sevgi, insanlar için en önemli psikolojik ihtiyaçlardan biridir. İçinde sevgi olmayan ya da sevgiyi ruhunun derinliklerine hapsetmiş insan kin, nefret, acı, doyumsuzluk gibi duyguları yaşar. Birçok psikolojik ve fiziksel rahatsızlığın temelinde sevgisizliğin olduğunu söyleyebiliriz. Sevgiden yoksun olan bir insan tıpkı oksijensiz, güneşsiz, susuz, topraksız kalan bir çiçek gibi solmaya ve kurumaya başlar. Sevmeyen ve sevilmeyen insan, tehlikeli bir hal alır. Suçluların büyük bir çoğunluğunun işlediği suçların temelinde sevgisizlik vardır. Sevgiden yoksun olan insanda merhamet de olmaz. Sevgiden yoksun olan, kalbinde sevgi yerine kara bir boşluk taşıyan insan, bu karanlığı diğer insanlara da hissettirir. Sevgi ile dolu bir kalpte ise karanlık bir taraf bulunmaz.

Sevgide yalan, kandırma, dolandırma, sömürme, intikam alma, kin tutma, nefret, insanları araç olarak görme ve kullanma, küçük görme, aşağılama, ezme, kibir gibi duygulara yer yoktur. Sevgi, bu hastalıklı düşünce ve eylemlerden arınmış olmalıdır.

Sevgi, basit bir duygu değil, bir eylem ve yaşam biçimidir; insanın psikolojik varlığının, sosyal varlığının temelidir. Seven, sevgiyi bilen, anlayan kişi, kendi iç dünyasının kapılarını gönül rahatlığıyla diğer insanlara açar. Kendini bilmekle ve buna bağlı olarak geliştirdiği özgüvenle yaşama etkin bir şekilde katılır. Kendisi ile diğer insanlar arasına engeller koymaz, duvarlar örmez; çünkü kendisi olmanın, kendini tanıma ve bulmanın iç huzurunu yaşamaktadır.

Hz. Mevlana için sevgi, Allah sevgisidir. Mevlana'ya göre sevgisiz insan, kanatsız bir kuş misalidir. Sevgi, insanı insan yapan, hırstan, kibirden, bencillikten kurtarabilen tek ilaçtır. İnsan, sevgi ile tekliğinden, yalnızlığından kurtulur ve Allah'a, gerçek sevgiliye yüzünü döner.

Hz. Mevlana'ya göre insan, sevmek ve sevilmek için dünyaya gelmiştir. İnsan gönlünü sevgiyle arıtmalı sevgiyle doldurmalıydı. Sevgi, bütün kapıları açan gerçek tılsımdır. Bu konuda Hz. Mevlana Mesnevi'de şöyle diyor:

"*Sevgiden acılar tatlılaşır, sevgiden bakırlar altın kesilir.*

Sevgiden tatlılar safileşir, dertler sevgiyle derman olur.

Ölüler, sevgiden dirilir.

Şah bile sevgiden kul olur."

Aydınlık bir dünyaya kavuşmak için insanlar arasında sevgiyi yaymak gereklidir. Sevgi insanları, birbirini tutan tuğlalar gibi birleştirir.

Bütün semavi dinler, her fırsatta insan sevgisini öngörmektedirler. Bu dinler, başkalarına faydalı olan kişiyi en hayırlı insan olarak kabul ederler. İnsanlara hor bakmayı ve küçümsemeyi hoş karşılamazlar. İnsanlara güler yüzle davranılmasını, gönül alıcı sözler söylenmesini öğütlerler.

Sevgi çemberini genişletmeye çalışmak her insanın hedefi olmalıdır; çünkü sevgi, bütün insanlığın ortak mirasıdır. Allah sevgiyi her insana eşit derecede vermiştir, ama bu duyguyu geliştirmek, arttırmak ya da köreltmek ve azaltmak insana bağlıdır.

Sevgi varlığımızın özüdür, cevheridir; bedenle kuşatılmış ruhumuzun yücelmesidir. Kendimizi sevgiden, sevgi dolu ilişkilerden yoksun bırakırsak eğer, susuz kalmış bir çiçek gibi solarız. Sevgiden yoksun olan bir ruh, bizi bunalımların eşiğine taşır. Pitirim Sorokin'e göre sevgi, insanı biyolojik bir organizma olmaktan çıkartan, değer katan ve yücelten bir duygudur. Sorokin'in sevgi tanımlaması ise şöyle: "*Sevgi, toplumsal kuruluşları yücelten, kültür esinleyen, dünyayı sıcak bir dost, güzel bir evren yapan ve insanların biçimini değiştiren dinamik bir güçtür.*"

Psikososyal olarak sevgi, insanlar arasında dostluk, dayanışma ve sempati olarak ortaya çıkar. Sevgi, kelimelerle ifade edilemeyecek kadar yüce bir duygudur. Sevgiyi hakkıyla yaşayabilmek ve verebilmek mutluluğun ta kendisidir; bunun için ise ilerlemek ve kişisel gelişim seviyesini arttırmak şarttır.

Kendinizi Başkalarına Sevdirmenin Yolu

İnsanın kendisini başkalarına sevdirmesi, kolay kazanılan bir erdem değildir. Kişisel olarak gelişmeyi ve değişmeyi gerektiren bu erdem, uzun bir sürecin sonunda kazanılabilir. Başkalarının bizi sevmesini istiyorsak öncelikle onlara sempati ile yaklaşmalıyız. Onların dertlerine, sıkıntılarına, sorunlarına ilgi ve alaka göstermeliyiz. Unutmayın! Sempati olmayan yerde sevgiyi bulamazsınız. Sempati, başkalarının acılarını duyabilme, onlara ortak olabilme yeteneğidir. Düşmanlıkların ilacı da sempatidir. Acıları, zamandan çok sevgi giderir.

"*Çarkıfelek*" adlı yarışma programının sohbet bölümünde, sunucu M. Ali ERBİL'in "*İnsanın içini en çok ne ısıtır?*" sorusuna, programa konuk olarak katılan manken Tuba ÖZAY'ın verdiği ve büyük alkış alan cevap "*sevgi*" idi. Evet, sevgi insanın içini ısıtır ve bu sıcaklık kalıcı olduğu kadar bulaşıcıdır. Sevgi dolu bir insanın yanında uzun süre sevgisiz kalamazsınız.

Sevgi, mutluluk düzeyi yüksek bir hayatın çıkış noktasıdır. İnsanın yaratılışı sırasında içine konan değerlerden biridir. Sevgide asıl önemli olan derin, hoşgörülü, karşılıksız, koşulsuz ve sınırlamasız bir anlayış benimsemektir. Günlük hayatın, önyargılarımızın bizlerde oluşturduğu engellerle, olumsuzlukların kıskaçlarıyla öyle bir hale geliyoruz ki saf ve pürüzsüz olan sevgiyi layıkıyla, tam olarak yaşayamıyoruz.

İçinde sevgiyi yücelten, onu iyi şeyler için kullanan insan, sevgiyi bir yaşam tarzı ve felsefesi haline getirir. Sevgiyle ruhunu yüceltir. Sevilmeyi istiyorsanız önce sevmeyi öğrenmelisiniz. Sevilmek ve sevmek en üstün duygulardır.

İçinizdeki sevgiyi paylaşarak insanları kendi yaşamınızın bir parçası haline getirebilirsiniz. Böylece hayatınız, sizin istediğiniz renklerle

renklenir. İçinizdeki sevgi çiçeğini solduran, yeni tomurcuklar açmasını engelleyen kibir, bencillik, hırs, hınç, kin ve nefret gibi duygulardır.

Sevgi; insani ilişkilerimizde, çevremizdeki insanlarla olumlu ve uyumlu bir ortam oluşturmamıza yardım eden en kudretli ve en mükemmel duygudur.

Sevginin Türleri ve Sebepleri

İbn Miskeveyh, "Tehzîbul-Ahlâk" adlı eserinde sevginin türlerini ve sebeplerini şu şekilde ifade etmiştir:

1. **Hemen oluşan ve hemen kaybolan sevgi:** Sebebi zevk olan sevgi, çabuk oluşur ve yine aynı çabuklukla yok olur; çünkü zevk, değişken ve tatminsizdir.

2. **Çabuk oluşan ve yavaş yavaş kaybolan sevgi:** Sebebi iyilik olan sevgi hemen oluşur ve yavaşça çözülmeye başlar.

3. **Yavaş oluşan ve çabuk yok olan sevgi:** Menfaatlere dayanan sevgi, yavaş oluşur ve menfaatlerin ortadan kalkmasıyla beraber hızlı bir şekilde yok olur.

4. **Yavaş oluşan ve yavaş kaybolan sevgi:** Bunların birleşmesinden oluşan sevgide iyilik varsa yavaş oluşur ve yavaş çözülür.

"İstek ve korkuyla hareket etmek bağımlılıktır, sevgiyle hareket etmek ise özgürlüktür."

Özlü Söz

"Hayat hoştur, ölümse huzur verici... Asıl zahmetli olan, bu ikisi arasındaki geçiştir."

Isaac Asimov



BAŞARI AVCISI KISKANÇLIK ve HASET DUYGULARINA YENİLMEZ

İçsel güçleri sekteye uğratan ve insanın enerjisini farklı yönlere çekerek seviyesini düşüren haset ve kıskançlık, başarı avcısının mutlaka arınması gereken olumsuz duygulardır. Huzurun temelini çürüten, sosyal yapıya zarar veren, ilişkileri ve iletişimi zedeleyen huy ve kötü duygulardan biridir kıskançlık ve haset. Namus, mal, vatan gibi değerlerin korunmasına hizmet eden kıskançlık normaldir. İnsanın eşini, sevdiğini kıskanması normaldir; çünkü bu kıskançlığın temelinde sevgi vardır; fakat temelinde başka duygu ve düşünceler oluşmaya başlarsa o zaman kıskançlık, ilişkileri temelden çürütmeye başlar.

İnsanların din, namus ve vatan ile ilgili kıskançlıklarını kaybetmesi, manevi bir yok oluşun başlangıcıdır. Ancak bu tür yüksek değerlerin dışında, bazı insanların kıskançlıkları, içten yanan bir ateş gibi sahibini sinsice eritir. Kıskançlık duygusunun altında, kişinin kendine güvensizliği, topluma güvensizliği, ihmal edilmişlik ve dışlanmışlık hisleri gibi duygular yatar.

Kıskançlık yapan insan, bu duygunun kendini mahvedeceğinin bilincinde dahi olmadan dostuna da düşmanına da gelen nimetlerden rahatsızlık duyar. Kıskançlık ilk olarak kıskanana zarar verir. Kıskanılan kişi bu duygudan zarar görmez. Ancak kıskançlık yapan kişi ileri derecede

"İnsanların en alçağı, başkasının kazandığı ilgi ve sevgiyi çekemeyenlerdir."

Beydeba

bu duygunun esaretine düşerse, o zaman kıskandığı kişiye zarar verici davranışlarda bulunabilir.

Uzmanlar da kıskançlığın her insanda bulunan doğal bir duygusal davranış olduğunda hemfikirdirler. Önemli olan, bu duygusal davranışı kontrol altına alabilmek ve aşırıya kaçmamaktır; çünkü aşırıya kaçan bir kıskançlık, yaşam kalitesine ve kişinin psikolojik yapısına zarar verici etkiler doğuracaktır.

Bazı kuramlara göre kıskançlık; bir güvensizliğin belirtisi, olgunlaşmamış, ham bir duygu veya ruhsal bir bozukluk olarak kabul görülürken; evrim teorisini savunan psikologlara göre kıskançlık, insanın evrimsel süreç sırasında kazandığı bir duygu ve aşkın koruyucusudur. Kıskançlık aşkın koruyucusu olabileceği kadar, onun yok edicisi de olabilir.

Haset ve kıskanç tavırlı insanlar, psikolojik olarak da bedensel olarak da yorgun olurlar; çünkü bu duygular insanın enerjisini tüketir, kişiyi yıpratır ve ruhsal hastalıklara sürükler. Haset ve kıskançlık duygusu, insanda bir zayıflık belirtisidir. Bu zayıflığın etkileri ise hayatının her anında gerek kendisi üzerinde ahlak, iman ve inanç zayıflığı şeklinde, gerekse sosyal etki olarak ahlaksızca davranışlar ve suç şeklinde ortaya çıkar.

Hz. Mevlana, Mesnevi'de kıskançlık ve haset hakkında şöyle yazmıştır: *"Yolda haset boğazına sarılmasın. Zira şeytan haset yüzünden reddolundu." (Mesnevi, I. 445)*

"Nefsin ve akranına haset etme. Zira haset, kötü işlerin en kötüsüdür. Kusur ve ayıbın mayası bil ki hasettir. Şüphesiz o her şeyde zehirlidir." (Mesnevi, II. 812-813)

"Kıskançlık; bütün kusurların mayası, en kötü huydur." (Mesnevi, II. 812-813)

Haset ve Kıskançlık Dört Derecede Değerlendirilir

1. İnsan, haset ettiği kişide bulunan nimetin yok olmasını ister. Bu nimet kendi eline geçsin ya da geçmesin önemsemez, yeter ki kıskanılan

kişi o nimeti kaybetsin, zarara uğrasın. Kıskançlığın ve hasedin en tehlikelisi budur.

2. Kişi, haset ettiği kişinin sahip olduğu nimetin kendisine geçmesini ister. Amaç, o nimete sahip olmaktır.

3. Kişi, başka bir kişideki nimetin aynısını ya da benzerinin kendisinde olmasını ister. Kendisi de sahip olamayacaksa, karşısındaki kişinin de sahip olmasını istemez.

4. Kişi, başka birinin sahip olduğu nimetin benzerinin kendisinde de olmasını ister. Ancak kıskandığı kişinin nimetinin yok olmasını istemez.

Bunlardan sadece sonuncusu zararsızdır.

Kıskançlığın ve Hasedin Sebepleri

1. Düşmanlık: Birisine karşı beslenen düşmanlık sonucunda haset ve kıskançlık duyguları gelişir ve bunun sonucu kavga gibi çekişmeler ortaya çıkar.

2. Birinin üstünlük taslamasına karşılık anlamında: Bir insanın başka bir insana karşı üstünlük taslaması ve diğer insanları küçük görmesi durumunda, buna karşı kıskançlık ve haset duyguları oluşabilir.

3. Kibirlilik: Kişinin kendisini olduğundan fazla beğenmesi ve bunun sonucu üstünlük taslaması ya da diğer insanları küçük görmesiyle kıskançlık oluşabilir.

4. Amacına ulaşamama endişesi: Kişinin belirlediği hedef ve amaçlara ulaşmasında karşındaki kişiyi rakip görmesinden dolayı kıskançlık oluşabilir.

5. Makam, mevki sevgisi ve liderlik arzusu: Bazı insanlardaki aşırı statü, makam, mevki ve hükmetme hırsı, kıskançlığa ve haset gibi duygulara sebep olabilir.

"Kıskançlık, kalp hastalıklarının başlıcalarından biridir ve bu hastalıklar ancak ilimle ve iyi ameller işlenerek tedavi edilebilir."

İmam Gazali

6. Kötü huyluluk ve cimrilik: Bazı kişiler insanlardaki nimetleri gereksiz yere kıskanarak Allah'ın nimetine karşı cimrilik edip bu duygularının esiri olurlar. Bu nedenlerle insanlarda güzellikte, bilgide, düşüncede, malda, parada, makam-mevkide, şöhrette kendilerinden daha üstün olan kişileri gördüklerinde ya da öyle olduklarına inandıklarında kıskançlık duyguları oluşabilir.

Kıskançlık ve Gıpta Farkı

Gıptayı, kişinin başka bir kişide bulunan nimetin, malın, başarının yok olmasını arzulamadan, aynı nimetlerin kendisinde de olmasını arzu etmesi olarak açıklayabiliriz. Gıpta bir nevi imrenmedir ve İslami açıdan bir sakıncası olmadığı gibi, kıskançlık ve haset de değildir. Kıskançlık ve hasette var olan, başkasının sahip olduğu iyi hallerin ve nimetlerin yok olmasını isteme gıptada yoktur.

Gıpta ile ilgili bir hadis-i şerifte de belirtildiği gibi "Mümin imrenir, münafık haset eder." Bu hadis-i şerifte de görüldüğü gibi kıskançlık ve gıpta farklı duygulardır.

Gıpta etmek; insanın başkalarının güzel hallerini, iyi yönlerini, başarılarını, çalışmalarını örnek alarak gayret göstermesine imkân sağladığı için güzel bir haslettir. Kıskançlık ve haset ise, insanın gelişmesini, kendini bulmasını engelleyen bir huydur. Nice fırsatlar, insanların ve toplumun hayrına kullanılamadan haset ve kıskançlık nedeniyle ziyan edilmiş veya kötü işlerde kullanılmıştır.

"Haset, başkasının balını kendi ağzında zehir etmektir."

Cenap Şehabettin

"Ne kadar çok söylersen karşındaki o kadar az hatırlar. Az söyle de kazancın çok olsun."

Fenelon



BAŞARI AVCISI NEFSİNİN KÖLESİ DEĞİLDİR

İçsel güçlerin kötü yönde kullanılmasına sebep olan baş etken, insanın nefsinin hakimiyetinde olmasıdır. Oysaki nefis, insanın hâkimiyetinde olmalıdır. Nefsini kontrol edebilen insan içsel güçlerini doğru kullanmayı da başarır.

İslam ilahiyatında nefsini bilen insan; "Kendi kendinin farkında olan kişi" olarak açıklanmıştır. Yani nefis, şuurlu canlılara hastır. Tasavvufî olarak ise; "Kendisinde iradi hareket, duyu, hayat kuvveti ve gücü bulunan hoş bir cevher" olarak tanımlanmaktadır.

Hırs, kibir, öfke, kin, şehvet, cimrilik, yalancılık, sahtekârlık gibi birçok nefsanî arzu ve heves, insanı Allah'ın çizdiği ölçülerin dışına çeker. Mutasavvıfların hepsi, nefisle mücadele etmeyi, ona galip gelmeyi, nefsi terbiye etmeyi öğütlemişlerdir. Nefis, insanla yaratılış amacı arasında bir perdedir. Bu perdeyi yırtan, aşan insan, Yaratan'a yakınlaşır. Nefsiyle mücadeleyi kazanan, onu terbiye eden ve galip gelen insan, aslolan insani değerleri kazanarak Yaratan'ın yoluna girer. Eğer ki nefis insana galip gelirse; beden ve ruh, nefsin kontrolüne girer ve tüm yetenekleri, zekâsı nefsine hizmet eder hale gelir.

Yunus Emre 'Ah Nefis' diyerek dizelerinde nefsin yüzünün kara olduğunu söylemiştir.

"Nefsin, azgın bir binek atından daha çok şiddetle gemlenmeye muhtaçtır."
Hasan Basri

Ah Nefis

Girdim Aşkın denizine bahrılayın yüzer oldum
Geştediben denizler Hızır'layın gezer oldum

Cemalini gördüm düşte çok aradım yazda kışta
Bulamadım dağda taşta denizleri süzer oldum

Sordum deniz malikine ırak değil salığına
Girdim gönül sınığına gönülleri düzer oldum

Viran gönlüm eyledim şar bunculayın şar nerde var
Haznesinden aldım gevher dükkan yüzün bozar oldum

Ben ol dükkan-dar kuluyum gevherler ile doluyum
Dost bağının bülbülüyüm budaktab gül üzer oldum

Ol budakta biter iman iman bitse gider güman
Dün gün isim budur heman nefsime bir tatar oldum

Canım bu tene gireli nazarım yoktur altına
Düştüm ayaklar altına topraklayın tozar oldum

Tenim toprak tozar yolca nefsim iltir beni önce
Gördüm nefsin burcu yüce kazma aldım kazar oldum

Kaza kaza indim yere gördüm nefsin yüzü kara.
Hümeti yok resul'lere bentlerini bozar oldum

Bu nefs ile dünya fani bu dünyaya gelen hanı
Aldattın ey dünya beni işlerinden bezer oldum

Yunus sordu girdi yola kamu gurbetleri bile
Kendi ciğerim kanıyla vasf-ı halim yazar oldum

İnsanoğlu yaratılışından beri başına bela olan nefsini sever, onun etkisine çabuk girer, ona kanar ve birçok değeri nefsine feda ederek sonunda kayba uğrar. Nefis, iyiliği ve doğruyu istemez. Disiplin altına alınmayan nefsin istek ve alışkanlıkları, insan için kendini yok eden bir zehir ve onu karanlıklara çeken ağırlıklar gibidir. Nefis beslendikçe ruh küçülmeye, güçsüzleşmeye ve zayıflamaya başlar; insan, insanlığından uzaklaşır ve dünyevi çabalara gark olur. Bunun sonucunda da kalp, duygu ve güzel düşüncelerinde gerileme, yok olma meydana gelir. Bunlardan ancak nefsanî düşkünlüklerde vazgeçerek kurtulmak mümkündür.

Her insan, iyiye ve güzele karşı yaratılışı gereği meyilli olarak yaratılmıştır. İnsanın içinde ruhtan başka bir de nefis vardır.

Hz. Mevlana Mesnevi'de nefisten şöyle bahseder: "Nefis; seni 'evin rızkını kazan, bu da ibadettir, Allah ayıpları örter' diye aldatır." (Mesnevi, VI)

"Nefis, donmuş yılandır, mal ve mevki ona fırsat verirse Firavun olur; ancak Süleyman bu fitneyi atlatabilir." (Mesnevi, VI)

Nefis üzerine çalışmalar yapan âlim ve düşünürlerden bir kısmı nefsin soyut olmadığını savunmuş ve farklı görüşler ortaya atmışlardır:

- İbn el-Ravendi'nin görüşüne göre nefis atomdur ve soyut olması mümkün değildir. Nefis ya da ruh, kendi özüyle var olan bir değerdir. Bu cevheri değer basit maddeleri içine alır. İnsanın özündedir ve yeri kalptir.
- Nazam'a göre nefis, bedenle beraber meydana gelen canlılıktır. Buna göre, insan bedenle beraber var olmuş bu hayattan oluşmaktadır. Nazam, insanda beden dışında hiçbir şeyin olmadığını iddia etmiştir.
- Nefis, beyinde var olan bir güç ve kalpte bulunan bir varlıktır.
- Eski Arap hekimlere göre ise nefis üç ayrı cisimden meydana gelen bir bileşimdir. Bunlar buhar gibi sıcak ve güzeldir; birisi kalpte bulunur ve buna nefs-i hayvani denir. İkincisi karaciğerde bulunur

ve buna nefs-i tabii denmiştir. Üçüncüsünün de beyinde yer aldığını belirterek adına nefs-i insanî demişlerdir.

- Bazıları da insanın gerçekliğini meydana getiren nefsin, insanın maddi vücudu olduğu görüşünü benimsemişlerdir.
- Yine eski hekimler arasında, nefsin dört sıvının belli ölçülerde karışımından oluştuğu kabul edilmiştir.
- Bazılarına göre nefis, belli ölçüdeki kandır.
- İbn Kayyim el-Cevzî ve İmam Şaranî, nefis hakkında yazdıkları eserlerde; nefis, özellik bakımından bedene rakip ama gülsuyunun gülde, zeytinyağının zeytinde yayılması gibi bedende yayılan nuranî hareketli bir cisimdir. Bu cisim parçalanamaz, bölünemez ve ayrıştırılamaz. Beden oluşup da kendisine yetenek kazandığı zaman, bu cisim bedene yayılmaya başlar. Beden ise bu yayılmaya uygun olduğu sürece yaşar, yayılma engellenmeye çalışılırsa beden ölür anlayışını savunmuşlardır.

Arap filozoflarının ve mutasavvıfların bir bölümü ise, nefsin soyut bir değer olduğunu savunmuşlardır. Bunların anlayışlarına göre insan ne cisimdir ne de cisimseldir. Nefis, maddenin ötesinde bir varlıktır. Bunu savunan filozof ve mutasavvıflar da iki görüşe ayrılmışlardır. Bir kısmı insanın nefisle bedenin birleşiminden oluştuğu anlayışını benimserken, bir kısmı da nefsin ancak bedene yaklaştığında birleştiği anlayışını benimsemişlerdir. Bu ikinci anlayışı benimseyenlere göre; nefis bedenin, beden de nefsin aynısı olur. Birleştikten sonra insan oluşur, ölümle de bu birlik bozulur ve nefis kalır, beden ise toprak olur.

Tasavvuf felsefesinde bu konu üzerine derin çalışmalar yapılmış ve *derin fikirler ortaya konmuştur. Hz. Mevlâna Mesnevî'de şöyle der:*

Ejderhadır nefs, kim demiş öldüğünü,
Ortam müsait değil, ondan bu ölgünlüğü.

Hz. Mevlâna, nefsi güçlü bir ejderhaya benzetmiştir. Mesnevi'nin başka bir bölümünde de Hz. Mevlâna, insanın gizli eğilimlerinden söz

eder; bunlar bizim nasıl olup da haberimiz olmadığına şaşırdığımız gizli eğilimlerdir.

Güçleri kalmadığı için uyumuşlardır böyle,
Tıpkı kütük gibi cansız bir halde...
Fakat bir leş kokusu gelmeye görsün
Hırs sûru üfürülüverir bu köpeklere.
Karşı sokakta bir eşek ölse, leşi
Yüzlerce uyumuş köpeği uyandırır uykudan.

Sadi ise;
Nefsinin düşmanıyla oda arkadaşısın
Nasıl, yabancıyla savaşa tutulmuşsun, der.

Bu dizelerde insanın benlik değerleriyle mücadelesinden bahsedilir. Nefsin bencillik ve ego denen şey oluğunu kabul edersek, bu bencilliğin ahlâki bir davranış olarak tanımlanması mümkün değildir. Nefis bir şeyi isteyince onu insana cazip gösterir ve insan nefsin isteğinin kendisi için vazgeçilmez bir şey olduğuna inanır, nefsinin esaretinde ona ulaşmaktan başka şey düşünemez.

Gazalî, insanın nefsini kınamak, hesaba çekmek ve azarlamak için ona nasıl hitap edileceğine dair birçok örnek vermiştir:

- Ey nefis! "Ben akıllı, zeki ve bilge bir kişiyim" diyorsun ama aslında sen aptal ve avanağın tekisin. Ölümün yakın olduğunu, kısa bir süre sonra ya cennete ya da cehenneme gideceğini bilmiyor musun? Niçin önlem almıyor ve kurtuluş çareleri aramıyorsun? Dünyanın geçici ve yalancı zevklerine dalıp ebedi mutluluğu nasıl hiçe sayıyorsun?
- Yazıklar olsun sana ey nefis! Bir dostun hoşlanmadığın bir iş yapsa ona nasıl kızar ve köpürürsün! Bunu örnek alarak rızasına uygun davranmadığın zaman Allah'ın sana nasıl gazap edeceğini neden idrak etmiyorsun?

- Yazık sana ey nefis! Halka dış yüzünü güzel gösteriyorsun, ama içindeki kötülükleri Hak biliyor. Neden için dışına, sözün özüne uygun değil? Bu iki yüzlülük neden?
- Ey nefis! Ne kadar gaddar, ne kadar zalim, zorba, hain, yüzsüz, arsız, cüretkâr, küstah, dönek ve kalleşsin! Sana nasıl güvenebilirim?
- Ey rezil ve kepaze nefis! Kendini iblisin eşeği haline getirdin! Onun soytarısı ve maskarası oldun, iblis yarını almış eline, istediği yere götürüyor. Bunca hata ve günahların varken yaptığın işleri nasıl beğenirsin? Unutma ki Allah, binlerce yıl ibadet ettikten sonra iblisi bir tek itaatsizliği sebebiyle lanetleyip huzurundan kovdu!

Doldurulamayan Çanak

Bir hükümdar sabah gezintisi sırasında bir dilenciye rastlar. "Dile benden ne dilersen." der.

Dilenci gülümseyerek; "Sanki dileğimi gerçekleştirebilecekmiş gibi soruyorsunuz." der.

Hükümdar; "Ben bir hükümdarım, her dediğini yerine getirebilirim. Sen söyle hele, ne istiyorsun?" diye sorar.

Dilenci; "Söz vermeden önce tekrar düşünün hükümdarım." der. Dilenci sıradan bir dilenci değildir.

Hükümdar; "Ne istersen verebilirim. Ben güçlü bir hükümdarım. Yerine getiremeyeceğim hiçbir dileğin olamaz."diye üsteler.

Bunun üzerine dilenci, çanağını uzatıp "Şu çanağı herhangi bir şeyle doldurabilir misiniz?" diye sorar.

Hükümdar kahkaha atar ve vezirine çanağı altınla doldurmasını emreder. Çanak dolup taşmakta ve anında boşalmaktadır. Paralar buhar olup uçmaktadır sanki. Hükümdar ve yanındakiler şaşkınlık içinde bakarlar.

Hükümdarın bir dilenci çanağını dahi dolduramadığı kulaktan kulağa yayılır. Pırlantalar, elmaslar, yakutlar akıtılır çanağa. Çanağın dibi yoktur, sanki dipsiz bir kuyu gibi ne konursa yutar ama boş kalır.

Hükümdar yenik düşmüştür. Dilenciye yalvaran bir sesle; "Tamam, sen kazandın. Dileğini yerine getiremedim fakat bana çanağın neden yapılmış olduğunu ve bu işin sırrını söyle." der.

"Çok basit!" diye yanıtlar dilenci, "Nefisten yapılmıştır, yani insanın arzu ve isteklerinden... Doymak bilmez oluşu da bundandır."

"İyi kalpli olduğun için dünyanın sana iyi davranmasını beklemek, vejetaryen olduğun için boğanın sana saldırmamasını beklemekle birdir."

Dennis Wholey

"İnsanın iyisini, kendisine hiçbir iyiliği dokunmamış bir kişiye nasıl davrandığından anlarsınız."

Samuel Johnson

"En sonunda düşmanlarımızın sözlerini değil, dostlarımızın sessiz kalışını hatırlayacağız."

Martin Luther King Jr.



BAŞARI AVCISI İNANÇ, TUTUM ve DAVRANIŞLARININ IŞIĞINDA YAŞAR

Her insanın reddedilmeye karşı olumsuz ve yıkıcı bir bakış açısı vardır. Biz ret cevabına karşı bakış açımızı değiştirmeliyiz. "Hayır" engelinin üzerimizde yaptığı baskı ve etki önemlidir. Hayır engeli sınırlarınızı kapatıyor mu? Kapıyı "Hayır" kapatmaz; bu cevabın etkisiyle kapıyı kendimiz kapatırız. Her "Hayır"da kapıyı kapatanlar sonunda içerden çıkamazlar.

Bir reklâmda " İmaj hiçbir şeydir" sloganı vardı. Evet imajı görüntü olarak alırsak bu doğrudur. Unutulmamalıdır ki gerçek imajı davranışlarınız oluşturur. Duygular ve davranışlar, zihinsel ve fiziksel faaliyetlerin sonucudur.

Değerler, insanın yaşantısı boyunca doğruları ve yanlışları ayırt etmede sahip olduğu inanç sistemidir.

Tüm davranışlarınız içinde bulunduğunuz durumun ve o duruma verdiğiniz değerlerin sonucudur. Her gün değişik olaylarla karşılaşıyoruz ve bu olayların kimine sakin kimine sert tepki veriyoruz. Bu davranışları ortaya çıkaran sürecin farkına varır ve onu yönetebilirseniz, davranışlarınız size hizmet edecek, sizi zirvelere taşıyacaktır.

"Olaylar karşısında gösterdiğimiz tutum ve davranışlar, olayın kendisinden daha önemlidir."

A. W. Tozer

Başarılı olanlar, yaşamın her anında karşılaşılabilecek zorluklar karşısında nasıl davranacaklarını, tecrübelerini nasıl kullanacaklarını bilenlerdir. Başarısız olanlar, hayatın iyi yanlarını göremeyen ve hayatın kötü yönlerinin etraflarında bir sınır oluşturmasına izin verenlerdir.

Unutmayın! Başarı, onu ne kadar istediğinize bağlıdır. İçinde bulunduğumuz durum davranışlarımızı doğurur. İçinde bulunduğumuz durumu iç temsillerimiz ve fizyolojimizi kullanma yeteneğimiz etkiler.

Olaylar ve kişiler için kullandığımız davranışlarımızı, inançlarımız, değer yargılarımız, tutumlarımız, deneyimlerimiz etkiler.

Bir öğretmen arkadaşım son aylarda zihinsel yorgunluk, iş sırasında can sıkıntısı, motivasyon düşüklüğü ve bunalma duygularını çok yoğun yaşadığını söyledi. Bu yoğunluk ve stres aşırı unutkanlık halini de beraberinde getirmişti. Arkadaşım çalıştığı ortamda takdir edilmediğini düşündüğünü ve bu durumdan memnun olmadığını söylemişti. Bu düşüncesi tüm hayatına yansımıştı ve zihni sürekli meşguldü.

Geçmişe dönük bakış açısıyla, kişilerin kendisine yönelik davranışları, olayların kendisinde bırakmasına izin verdiği etkilerini şimdiye taşıyor ve şimdiki zamanda geçmişi yaşıyordu. Bu durum onda aşırı gerilme, iletişim problemi (iletişimlerinde önyargılarının olumsuz etkilerinde kalma) sağduyusuz düşünce ve hareketlere neden oluyordu. Sürekli telaşlı hali, onun performansını düşürüyordu.

Ona, kişilere ve olaylara karşı sürekli savunma halinde olduğunu, bu durumun onun zihninde herkesin ve olayların kendisini yıkacak etkiler oluşturacağı inancı doğurduğunu, kendisini olumsuz etkileyecek inançlarından ve tutumlarından -bunları fark ederek- kurtulması ve değişmesi gerektiğini söylerken telefonda konuşuyorduk. Bu sözlerimden sonra bir dakikaya yakın bir süre sessizlik oldu. Sonrasında bunu deneyeceğini söylediğinde ses tonundaki değişim bile hemen fark edilir olmuştu. Artık haklarını korumayı ve sürekli savunma halinde olmayı bırakıp ilerlemeye başlayacak ve ilerlemenin tadını çıkartacaktı. Tıpkı sıcak bir yaz günü gölgede yapılan bir dost sohbeti gibi...

İlerlemeye başladığınızda haklarınızın da sizinle olduğunu göreceksiniz. Olumsuz tutumlarınız zihninize kazınır ve siz bu tutumlarınızdan vazgeçene kadar tüm yaşantınızı etkiler. Olumsuz düşünce ve tutumlar -tıpkı nemli ortamda kalan demir parçaları gibi- zihninizi paslandırır.

Ayakkabınız çalındığında bunu aksilik olarak görmek yerine bunu yeni bir ayakkabı alma fırsatı olarak düşünerek aşabilirsiniz.

Olumsuz düşünceleriniz, olumsuz tutumlarınızı besler ve bu beslenmiş olumsuz tutumlarınız bir canavara dönüşür. Bu canavarlar sizi hayat boyu takip ederler çünkü siz onların besleyicisi ve sahibisinizdir. Siz onları besledikçe sadıktırlar. Sizin mahvolmanızı sağlayacak sadık canavarlardan kurtulun, onları beslemekten vazgeçin, tutumlarınızı olumlu hale getirerek bu canavarları yok edin.

Yapmak istediğiniz bir şey bittiğinde yapacak daha çok şeyin var olduğunu görürsünüz. Yaptığınız her şey sizi, yapacağınız diğer şeyin ilk basamağına götürür.

İnsanın yaşamda ne kadar ilerleyeceğini kişisel gelişiminin etkisiyle sergileyeceği tutumları belirler; tıpkı bir uçağın ya da geminin menzilini yakıt tankının büyüklüğü ve motorun gücünün belirlediği gibi... Kötü koşullarda olduğunuzu düşünüyorsanız hemen potansiyelinizi harekete geçirin ve koşulları lehinize çevirin. Koşullara karşı olumsuz tavır takınmak yerine "Bu kötü koşulu nasıl iyi hale getiririm?" sorusunun cevabını arayarak işe başlayabilirsiniz.

Zihin, olumlu ve olumsuz düşünceler üreten bir kaynaktır. Zihninizin hangi düşünceyi üreteceğini ve buna karşı alacağınız tutumu siz belirlersiniz. Olumsuz düşüncelerinizin zihninizi bulandırmasına izin vermeyin. *Olumsuz fikirler, insanın kendisini kurtların istilasına uğra*mış olma gibi düşünmesine neden olur. Olumlu ve olumsuz düşünceleriniz zihninizde savaşır. Bu savaşın galibinin olumlu düşünceleriniz olmasını istiyorsanız, zihninizi sürekli olumluya dönük tutun. Tarlalardaki ayçiçekleri sürekli güneşi takip eder. Siz de daima olumlu bakış açısını benimseyin ve başarı yolunu takip edin.

Bireysel gelişim yolculuğunuzda insanlara kendi görüşlerinizi aşılamaya çalışmayın; yapmanız gereken, onların zihinlerindeki meşaleyi yakmaktır. Kişisel gelişime yönelmeyen kişiler hatalara çok fazla değer yükleler. Geçmişte yaptıkları hataları zihinde canlandırırlar ve bu hataları şimdiki zamana taşırlar. Yanlışı fark ettikten sonra sergileyeceğiniz tutum, dünyanızı renklendirebilir de karartabilir de...

Olumsuz duygular, olumsuz duyguları doğurur; olumlu duygularınızın doğuşunu, büyümesini ve gelişmesini engeller. Olumsuz duygular, yuvarlanan bir kartopu gibi büyüdükçe büyür. Bunun altında kalırsanız ayağa kalkamayabilirsiniz. Olumsuz duygular bir çığ gibi sizi yutar.

Olumsuz duygularınızın çok olduğu bir dönemdeyseniz bunları hemen olumlu duygularla takas edin. Hayatın her döneminde zaman zaman olumsuz duygularımızın esiri oluruz. Bu esaretten kurtulabilir, hatta bunların bizi olumsuz etkilememesini sağlayabiliriz.

Stres ortamlarını yok ederek, olumlu düşünme mekanizmasını tetikleyecek bir düşünce yapısı geliştirerek bunu gerçekleştirebiliriz. Sadece yüzü gülen ama içi gülmeyen insanlar vardır. Herkes onları stressiz, mutlu, olumlu insanlar zanneder. Ama gerçekten böyle midir?

Yüzünüzdeki olumlu ifade, içinizden gelen olumlu duygularla desteklendiğinde olumlu davranışlara dönüşerek etrafınızdaki diğer insanları da olumlu etkiler.

Havasız bir ortamdan oksijenli bir ortama geçtiğinizde nasıl temiz havayı ciğerlerinize çekip rahatlıyorsanız, olumsuz duygulardan kurtulup olumlu duygularla düşündüğünüzde de bu olumlu havayı içinize çekip rahatlayabilirsiniz.

Olumsuz duygularınız, olumsuz davranışlarınız sizi büyük bir yük altında ezer durur. Bu yükü daha ne kadar taşıyabilirsiniz? Yunan mitolojisinde dünyayı omuzlarında taşıdığına inanılan Atlas kadar güçlü olsanız bile olumsuz duygu ve düşüncelerin ağırlığı, bilin ki, dünyanın ağırlığından daha fazladır.

Yaşadığınız olumsuz duygular altında ezilmeyin. Bunu yaparsanız isabetli ve istediğiniz gibi bir hayat süremezsiniz. Bu duygular hayatınızın titremesine ve hayatı ıskalamaya yol açar, tıpkı bir atıcının ya da okçunun dizinin titremesi sebebiyle hedefi ıskalaması gibi...

Bu duygular sizi zayıflatır; böyle bir durumdayken vereceğiniz herhangi bir karar da zayıf olacaktır ve sizin için büyük kayıplara yol açacaktır.

Zihninizi bir sis bulutu sarmışsa bu bulutu hemen dağıtmalısınız. Ancak bazı insanlar bu sis bulutunun farkında olmadan yaşıyorlar. Endişe, şüphe gibi olumsuz düşünceleriniz, kuruntularınız zihninizi sis bulutu ardına hapseder ve çevrenizi göremezsiniz.

Sorumluluk almadığınızda hayatınız sıkıntısız olur ve kendinizi de iyi hissedebilirsiniz belki, ancak bu bakış açınız sizi ilerletecek adımları atmanızı engeller. Hayatınızı bahanelerin arkasına saklanarak geçirmeyin. Bahaneleri bırakıp çözüm üretin; kendiniz için, aileniz için, sevdikleriniz için, her şey için...

Bahanelerin arkasına saklanmak tembel ve korkak insanların işidir. Bahanelerin arkasına saklanan ve çözüm üretmek istemeyen insanlara, en çok çeşitli markaların yetkili satıcı ve yetkili servislerinde rastlarsınız.

Bahaneler üretmek, çözüm üretmek ve bunun için harekete geçmekten daha kolay ve zahmetsizdir. Aldığınız bir ürünle ilgili bir sorun yaşadığınızda bu sorunu çözmek için başvurduğunuz kişi, hiç de beklediğiniz çözümü sunmayacaktır. Ülkemizde satış sonrası hizmet, tam olarak gelişmediğinden sorunuzu ya çözemez ya da tam sinir ve stresten patlamak üzereyken zoraki çözebilirsiniz. Sonra da bu firmalar TV'lerdeki reklâmlarda "Sizin mutlu olmanızı istiyoruz" sloganlarıyla cirit atarlar. Siz çözüm üreten insanlardan olarak her zaman sorunsuz yaşayabilirsiniz. Bahaneci ve çözüm üretmekten uzak insanları kendi hallerine bırakın ve onlardan uzak durun.

Hayat tuzaklarla doludur. Bu tuzakları görebilmek, onlardan kurtulabilmek, sizin hayatınızı ne şekilde iyi ya da kötü geçireceğinizi belirler. Aynı zamanda birçok ışık kaynağı ile dolu olan hayat, ancak bu ışığın aydınlığından faydalanacak zekayı gösterenler için kaliteli hale gelecektir. Bu kalitenin temeli ise kişinin kendisi için attığı temelden geçer.

Neye inanırsanız ona göre hareket edersiniz; hareket ve davranışlarınız inançlarınızın yansımasıdır. Bazı insanlar hayatlarının kötü gittiğini, bazıları hayata zaten kötü başladıklarını, bazıları önce iyi ama şimdi kötü gittiğini söyleyebilir. Bir takım bir maça kötü başlamış olabilir. Ancak maçı galibiyetle sonuçlandırabilir. Bunun nedeni maçı sonuna kadar ümitle ve istekle devam ettirip doğru taktikleri uygulamaktır. Hayatınızın kötü gittiğini düşünüyorsanız bir "coach" gibi hayatınızın taktiğini değiştirin.

İnsanlarla tartışırken onlar hakkında kötü düşünmeyin. Onlar da sizin yaptığınız gibi doğru inanışlarını ortaya koyuyorlar. Olayı kişisel almak yerine konunun kendisine odaklanın ve uzlaşmacı bir tavır sergileyin; her doğrunun yanlış bir tarafı, her yanlışın doğru bir yönü olabilir. Karşı tarafın olumsuz düşüncelerinin sizi hasta etmesine izin vermeyin.

Bazen işler istediğiniz gibi gitmez. Bu durumda suçu hemen kadere, dış etkenlere atanlara rastlarız. Oysaki olan biten için sorumluluğu üstümüze almalıyız. Sorumluluk güçlenme fırsatıdır. Bu sorumluluklar sizi eğitir, size güven, saygı ve kontrol kazandırır.

Karşılaştığınız problemleri çözerken geçmişte yaşadığınız aynı ya da benzer bir problemi nasıl çözdüğünüzü hatırlayın. Bu size pratiklik sağlayacaktır. Olan bir şeyi değiştiremezsiniz belki ama olanın sizi olumsuz etkilemesini engelleyebilirsiniz. Problemleri dış etkenlere yükleyerek kaçmak yerine, çözüm üretici şekilde hareket edin.

Güneş batarken, aslında bir başka yerde doğmaktadır. Karamsarlıklarınızın, kaygılarınızın, olumsuz düşüncelerinizin çöken karanlık gece gibi zihninizi kaplamasına izin vermeyin ve onları yok edin. Güneş battığı yere tekrar doğacaktır. Siz ise güneş battığında karanlığınızı

aydınlatacak donanımları edinmelisiniz. Unutmayın! Güneş batar ama ay doğar; hayatınızı kâbusa çeviren düşünceleriniz ve hayata bakış açınızdır. Bunları etkileyen ise inançlarınızdır. Kâbuslarınızdan kurtulabilirsiniz ve biraz değişmeye başladığınızda aslında gecenin o kadar da karanlık olmadığını göreceksiniz.

- Geleceğe yönelik olumlu beklentilere sahip olun.
- Çevrenizdeki seçenekleri fark edip onları deneyerek güzel olaylarla karşılaşma olasılığınızı arttırın.
- İçinizden gelen sese kulak verin. Sezgilerinize güvenin.
- Kötü bir olayla karşılaştığınızda daha da kötüsünün başınıza gelebileceğini düşünün.

Davranışlar zamanla değişebilir. Önemli olan, bu değişimi kontrol edebilmektir. Bu değişimin kontrolü için inanç sistemlerimizi iyi analiz etmeliyiz.

Zamanınız azalıyor ve siz, olması gereken ama olmamış şeylere odaklanıyorsunuz. Emeğinizi geçmişle meşgul olarak harcıyorsunuz. Hâlbuki zamanınızı ve enerjinizi olabilecek şeylere ve yapabileceklerinize harcarsanız gereksiz hırçınlık, kızgınlık, asabiyet ve nefret dolu duygulardan kurtulursunuz. Stresten uzaklaşır ve daha verimli olursunuz.

Hakkınız olduğunu düşündüğünüz birçok şey sizi geleceğe değil geçmişe götürür. Aldığınız sorumluluklar ve sonuçları ise sizi geleceğe taşır ve siz şimdiki zamanı yaşamanın da zevkine varırsınız. Herkes kendi duygu ve düşüncelerinden sorumludur. Bu duygu ve düşüncelerle bazı davranışlarda bulunuruz ve bu davranışlar bizimdir, başkasının değil. Yenilik ve değişimlere karşı esnek davranışlar bu yenilik ve *değişikliğin hem daha hızlı hem de daha faydalı olmasını sağlar.*



BAŞARI AVCISI İÇ MOTİVASYON GÜCÜ ile HAREKET EDER

Motivasyonu iç ve dış motivasyon olarak ikiye ayırabiliriz. Dış motivasyon bireyin dışardan gelen etkilerle motive olmasıdır. Dış motivasyon kesintisiz sürerse birey buna bağlı olarak kendini iyi hissedecek ve daha verimli olacaktır. Ancak bu durum bireyin kendi kendini motive etme gerekliliğini ortadan kaldıracak ve kişi motivasyon tembelliğine uğrayacaktır. Dış motivasyon kesildiğinde kişi umutsuzluğa kapılacak ve bocalayacaktır. Bu durumda performans, motivasyon ve mutluluk düzeyi düşecektir.

İç motivasyon; bireyin kendinin farkında olarak durumunu olumlu halde tutacak, onu iyi hale sokacak unsurları kullanarak kendini motive etmesidir. Eğer birey iç motivasyon yapabiliyorsa dış motivasyon kesildiğinde iç motivasyon gücünü kullanarak iyi durumda olmayı sürdürür. Böylece motivasyon mutluluk ve performans artar. İyi durum hali daha uzun süre devam eder.

Dış motivasyon+birey=Coşku, mutluluk ve performans

Birey - Dış motivasyon = Şok, umutsuzluk ve bocalama

Birey + İç motivasyon = Yüksek performans, mutluluk, yaşam kalitesi, kalıcı motivasyon ve tercih edilen durumda olma

"İyi bir motivasyon ile güne başlamak, cebinizdeki paranın miktarından daha önemlidir."

N. F. Eres

İçten gelen motivasyon bebeklerin en büyük başarı aracıdır. Yetişkinlerde de vardır ancak bazı insanlar bu aracı çoktan unutmuştur. Bu unutmada etkili olanlar; insanların ilerleyen zamanda desteksiz kalmaları, stres, olumsuz tutumlar (olumsuz tutumlar stresi arttırır), takdir edilmeme, kaynakları görememe ve kullanamama ve iletişim sorunları olarak sıralanabilir.

Yelkenli bir gemi, ilerlemek için yelkenlerini rüzgârla doldurmak zorundadır. Rüzgâr olmazsa ilerleme olmayacaktır. Motorlu gemiler ise rüzgâr olsa da olmasa da, deniz dalgalı olsa da olmasa da akıntıya karşı olsalar bile ilerler.

Bazı insanlar yelkenli gemi gibidir; sürekli dıştan gelen etkilerden etkilenerek hareket ederler ya da durağanlaşırlar. Sürekli dış motivasyona ihtiyaç duyarlar; çünkü içte zayıftırlar. Bazı insanlar da vardır ki motorlu gemi gibidirler; enerjilerini içlerinde bulurlar, ilerlerler. Motivasyonları içten gelir ve güçlüdürler.

Motivasyonun içte oluşturulması, içsel güçlerin sevk ve idaresini sağlar. Bu da kişisel verimliliği ve performansı artırır. Bunun getirisi ise bilinçli başarıdır. Motivasyonun iyi olması bir coşku halinde yansır.

"Eğer iki şey birbiriyle çelişiyor ve sen her ikisine de inanıyorsan, onları birbirine bağlayan gizli bir üçüncü şey var demektir. Bunun adı da safdilliktir."

Umberto Eco

"Birini ayıplamakta acele etme. Senin geçtiğin yoldan geçmemiş, senin kadar hızlı düşünemiyor olabilir. Unutma ki bir zamanlar sen de şu anda bildiklerinden bihaberdin."

Malcolm X



BAŞARI AVCISI ZORLUKLARLA MÜCADELE ETMEYİ BİLİR

"*Her rüzgârda sallanacak olursan, dağ kadar da olsan bir ota değmezsin*" diyerek insanı, zorluk anındaki tavrı için düşünmeye yönelten Hz. Mevlana'nın bu nasihati, kişinin zorluklarla mücadele yeteneğini geliştirici ve içsel güçlerini ateşleyici bir etki yapmaktadır.

Amacınız hayatınızın kalan bölümünü geçirebileceğiniz rahat bir yer aramak ve bulduğunuzda da orada kalmak mı? Bu, kış gelince serçelerin bulundukları yeri terk etmeyip kışı karlı ağaçların dalları arasında yarı aç yarı tok geçirmeleri gibidir. Oysa güçlü, yaşama iç güdüsüyle hareket eden, üremelerini ve daha da güçlenmelerini sağlayacak ortamları amaçlayan göçmen kuşlar, hayatta kalmada serçelerden daha ilerdedirler.

Amaçlarınıza, ilerlemeyi ve gelişme arzunuzu sürekli canlı tutmayı ekleyin. Engel ve zorlukların varlığı, rekabeti ve mücadeleciği ortaya çıkarır. Rekabet ve mücadeleciliğin, hayatın hem biyolojik hem de bireysel gelişim açısından devamını sağlayan bu önemli yönü unutmamalıdır.

İnsan, özü itibariyle hep daha iyisini istemeye programlanmıştır. Bu programın işlemesini sağlayacak yegâne güç ise,-engel ve zorluklardır. İnsan, özünün gerektirdiği bu isteği bireysel gelişim düzeyine

"Karanlık durumu aydınlatın; her adımı zafer olarak kabul edin."

Arthur Pine

bağlı olarak ya hayallerle tatmin eder ya da engel ve zorlukları aşmak için mücadeleye girişir. Tercihimizi bireysel gelişim düzeyimizi artırarak engel ve zorluklarla mücadeleden yana kullanmalı ve ilerlemeliyiz. Engel ve zorlukların bizi sınırlamasına izin vermeden onların bizi güçlendirmesini sağlamalıyız.

Dağcının tüm zorlukların üstesinden gelmesini sağlayan, zirvede alacağı keyfin hissettirdikleridir. Zirveye çıkarken atılan her adımda dağcı bir engeli daha aştığının bilincindedir.

Hayatınıza yön vermek, gideceğiniz rotayı belirlemek ve bu rotada ilerlemek sizin elinizdedir. Rotanızı nasıl belirleyeceğinizi ve rotanın sizi doğru yöne götürüp götürmeyeceğini ise kişisel gelişiminiz belirleyecektir. Hayatın bir anlamı vardır ve bu anlam herkesin hayatı yorumlayışına göre farklılık gösterir.

Bir kaptan, kaptan olmadan önce denizcilik ve gemicilikle ilgili tüm bilgilerle donanır. Bu bilgiler zaman içinde tecrübenin ışığı altında kullanılır. Kaptan gideceği yerin harita üzerinde rotasını ulaşmak istediği yerin mesafesini belirleyici ölçümler yapar, bu ölçümler sayesinde kıyıya ulaşır. Karşısına çıkan zorlukları bilgi ve tecrübenin bilgeliğiyle aşar. Siz de hayat rotanızı iyi belirleyin; bilgi düzeyinizi ve onu kullanma becerinizi sürekli geliştirin.

Kaptan dümeni ne yöne kırarsa gemi o yöne doğru ilerler. Hayatınızın dümeninde siz varsınız ve zaman önünüzde uzanan bir okyanus gibi... Hayat geminize istediğiniz gibi bir yön verebilirsiniz. Kayalıklara çarpmak da onlardan kurtulmak da sizin kaptanlığınıza bağlıdır. Başarı için geminizi doğru rotada tutun.

Hayatın zorluklarından yılmayın. Zorluğun derecesi sizin o işi ya da olayı nasıl algıladığınızla orantılıdır. Dereceyi sizin değerleriniz oluşturur. Nietzsche şöyle söylemiş: "Beni öldürmeyen şey beni daha güçlü kılar." Ölmediğinize göre daha da güçlenmiş olarak devam edebilirsiniz.

"Tahammül etmek, zafer için ilk şarttır."
G. Campell

Edindiğiniz bilgi ve tecrübelerinizi, felsefenizi insanlarla paylaşın. Sizin mücadeleciliğinizi, cesaretinizi görsünler ve örnek alsınlar. Kendiniz ilerlerken diğerleri için de kıvılcım olabilirsiniz.

Eğer hayatın içinde yüzen küçük bir balık olduğunuzu düşüyorsanız, doğup büyüdüğünüz mercan kayalıklarından ya da kıyıdan uzaklaşmayın. Korkularınız, büyümeye gerek kalmadan tüm hayatınızı o kayalık ya da kıyıya yakın yerde geçirmenizi rahatlıkla sağlar.

Okyanusları gezmek, büyük balıkların hayat tarzıdır. Sürekli beslenmek, üremek, küçük balıkları yani yeterince büyümeden kayalıklarından ya da kıyılarından ayrılan balıkları yok etmek ve ekolojik dengeyi korumak için yaşarlar. Okyanuslarda ilerledikleri her metre deniz canlıları için bir başarıdır.

Okyanusta rahatça yol almak, büyümek ya da büyük balıkların yanında korkusuzca ve faydalı olacak bir şekilde gezmek istiyorsanız büyümelisiniz veya yeteneklerinizi kullanarak büyük balıkların size ihtiyaç duymalarını sağlamalısınız.

Denizlerde kendilerinden çok daha büyük balıkları mikroorganizmalardan temizleyen balıklar yaşar. Bu balıkların boyları çok küçüktür. Büyük balıklar bu küçük balıkları yemezler. Kendilerini temizlemesi için bu küçücük balıklar karşısında hareketsiz temizlenmeyi beklerler. Bu balıklar küçük boylarına rağmen yeteneklerini, hayatta kalma başarısına dönüştürmüşlerdir. Balıklar ağızlarında, solungaçlarında, yüzgeç ve gövdelerinde oluşan mikroorganizmaları düzenli olarak temizletmezlerse hastalanır ve ölürler. Büyük balıkların hayatta kalması küçük temizlikçi balıklara bağlıdır. Bu küçük temizlikçi balıklar, yaşarken yaşatırlar. Büyük balıklara sundukları, aslında hayatta kalma arzusu ile geliştirdikleri yetenekleridir. Allah bu küçük balıklara hayatta kalma yeteneği vermiştir.

Hayatınızı belli bir bölgede geçirmek yerine gelişmeyi, insanlara faydalı olmayı tercih edebilirsiniz. Kendinizi tanıyarak ve yılmayarak, her adımdan sonra diğerini de atabileceğinize inanarak, başarının aynı hızda size yaklaştığını aklınızdan çıkarmayarak karşı kıyıya ya da başka bir kıtaya ulaşmak için denize açılmayı göze almak gerektiğini

unutmayarak, hayat okyanusunda rahat ilerlemenin kişisel gelişim düzeyini sürekli arttırmayla mümkün olduğuna inanarak ve bu inançlar doğrultusunda eyleme geçerek başarıya ulaşabilirsiniz.

Amerikalı sürat patencisi D. Parra, nalburda çalışırken antrenman masraflardan dolayı ikinci bir iş yapmaya başladı. Para kazanmak için yoğun çalışmanın yanında antrenmanlara da dört elle sarıldı. Attığı her adımın, aştığı her engelin kendisini başarıya ulaştıracağına inanıyordu. Sonuç: 2002 Saltlake City Kış Olimpiyatları sürat pateni dünya rekoru.

Avustralyalı kayakçı Alisa Campin antrenman masraflarını karşılamak için dört ayrı işte çalıştı. Arabasını sattı. Kazanmak için paranın yanında isteğini ortaya koydu. Sonuç: Serbest stilde altın madalya.

Hırvat kayakçı Janice Kostalic 20 yaşında 2002 Saltlake City Kış Olimpiyatları'nda tarihe geçti. 9 aylık bir sakatlık devresinden sonra dizinden 2 kez ameliyat oldu. Sadece iki ay antreman yapabildi. Yarışmaya bir hafta kala hazırdı. Kendisine hiç şans tanımayan otoritelerin bilmediği bir şey vardı: Janice Kostaliç'in inancı. Sonuç: Alp disiplininde üç altın madalya...

İnsan beyni, hayat boyu duyduğumuz, gördüğümüz, dokunduğumuz şeylerle, kendi içe dönük konuşmalarımızla programlanır. Okuduğunuz kişisel gelişimle ilgili kitaplar, katıldığınız seminerler ve sohbetlerden öğrendiğiniz birçok fikri uygulayabilir, en azından deneyebilirsiniz. Fakat bu seçeneklerin bazıları sizi uygulamada zorlayabilir. Sürekli engellendiğinizi ve hayal kırıklığına uğradığınızı hissedebilirsiniz.

Kitap ve seminerlerin faydasına ve doğruluğuna inanıyor olabilirsiniz; ancak buna inanmak ve kabul etmek bir şeydir, eyleme geçmek ise başka bir şey... Kendiniz ve geleceğiniz için tercihlerinizi bilinçli olarak yapmazsanız size olacakların çoğunu şans yönetir.

Bir yaprak olsaydınız rüzgârın sizi sürüklediği yere giderdiniz; nereye gittiğinizi ve ne olacağınızı bilmeden... Kürekleri olmayan bir sandalda ve denizin ortasında olduğunuzu düşünün. Akıntılar sizi nereye sürükler, bilemezsiniz. Kıyıyı görseniz bile akıntının sizi oraya sürüklemesi şansınıza olacaktır. Akıntı sizi, siz kıyıyı izlerken uzaklara götürecektir. İstediğiniz ise bu değildir.

Durumunuzun kontrolünü elinize alın. Bunun için inançlarınızın gücünü, potansiyelinizi, kişisel gelişiminizin sizi yönlendireceğine olan güveninizi, deneme cesaretinizi, sonuçlar karşısında aldığınız tavırları iyi kullanmalısınız.

Kesintisiz başarıyı sağlayacak sihirli bir formül yoktur. Başarmak için, başaracağınıza inanmalısınız. Eylemleriniz sonucunda başarısızlığa uğrasanız dahi, bir sonraki adımın sizi başarıya götürebileceğini unutmayın.

İnançlarınızı kısıtlamayın ve gerekli şartlar yerine getirildiğinde her şeyin mümkün olabileceğini unutmayın.

Bir sorun varsa veya öyle olduğuna inanıyorsanız, şikayet etmek yerine işlerin nasıl istediğiniz hale sokulabileceği üzerinde durmalısınız. Şikâyet etmek sizi çözümden uzaklaştırır; hiçbir işe yaramayan şikayet etme eylemi bulaşıcı hastalık gibi yanınızdakilere de sıçrar. Her taraf şikâyet eden adamlarla dolar ve çözüm gecikir. Ta ki sağduyulu biri çıkıp durumu düzeltmeyi tercih edene kadar...

Kötü bir durumla mı karşılaştınız? Bu kötü durum için lanet okuyacağınıza, önce bu durumdan nasıl kurtulacağınızı düşünün; bu duruma niçin düştüğünüzü değil... Bu kötü durumun size ders vermesine izin verin.

Kuruntular bir elmasın üzerine atılan bir çizik gibi sizin değerinizi düşürür ve gerçek değerinize ulaşamazsınız. Korkak davranır ve zorluklardan kaçarsanız, bu korkaklığınızı ilerde pişmanlıkla ya da büyük bir bedelle ödersiniz.

Hayatı bir satranç oyunu gibi düşünün ve doğru hamleyi doğru zamanda yapın. Her hamlede de sonraki hamleleri ve karşı tarafın -hayatın- hamlelerini de düşünün.

"Hiçbir zafere çiçekli yollardan gidilmez."
La Fontaine

Tüm insanlar yaşamlarına devam ederken hayatın karanlık yollarından bir ya da birkaçına sapabilirler. Bazen bu

yollardan geçmeniz gerekebilir. Siz bu karanlığı aydınlatacak bir ışığa sahip olmayabilirsiniz; ancak yanınızda bu ışığa sahip biri varsa onun ışığından faydalanabilirsiniz ya da kendi ışığınızı nasıl elde edeceğinizin yollarını arayabilirsiniz.

İnsanların birbirine olan farkını, ormanda büyüyen bitkilerle ve serada yetişen bitkilerle karşılaştırarak anlayabiliriz. Ormanda büyüyen bitki dağınıktır, zor şartlar onu güçlendirmiştir. Serada büyüyen aynı tür bitki dayanıksızdır; çünkü şartlar kolaydır ve bitkinin yaşaması için güçlenmesine ihtiyaç yoktur.

İnsanların da bazıları diğerlerine göre daha güçlü ve dayanıklıdır. İnsan olarak hepimiz hayatın yıpratıcı yollarında yürürken zırh ve silahımızı yanımıza almalıyız. Öğrenmek istemek ve yılmamak, en iyi zırh ve silahlardır.

İnsanın edinmesi gereken en iyi meziyetlerden biri de sabırdır. Sabır, insanın zorluklara dayanmasını, mücadeleden yılmamasını, kendisine karşı oluşan baskılara dayanabilmesini ve her şeye rağmen ilerlemeyi sürdürebilmesini sağlayan bir nimettir.

Hayat sizin için bir er meydanı ise, bir şeylerin karşısında mücadele etmek yerine bir şeylerin yanında ve yine bir şeyler için mücadele verin. Bu sizi daha mücadeleci, mücadelenizi daha anlamlı kılacaktır.

Hayatınız birkaç dönüm topraktan ibaret değildir. Hayata, yaşadığınız sürece savunacağınız bir dava olarak bakmalısınız. Bu davayı kazanmanız, zorluklarla mücadelede ne kadar başanlı olacağınıza bağlıdır.

"Afrika'da her sabah bir aslan uyanır, en yavaş ceylandan daha hızlı koşması gerektiğini, yoksa yok olacağını bilir.

Afrika'da her sabah bir ceylan uyanır, en hızlı aslandan daha hızlı koşması gerektiğini yoksa yok olacağını bilir..

Aslan ya da ceylan olmanızın önemi yok. Yeter ki her sabah kalktığınızda daha hızlı koşmanız gerektiğini bilin."



STRES ve İÇSEL GÜÇ

Stresi kontrol altına almak için önerdiğim kuralları uygularsanız hayatınız ve sağlığınız için sağlam bir adım atabilirsiniz.

- Bilgi, tecrübe ve becerilerinizin sizi iyi sonuçlara götürebileceği ölçüde, yapabileceğiniz kadar iş yüklenin.
- Yapamayacağınız şeyler için söz vermeyin.
- Hayatınızı toleransı olmayan plan ve programlara hapsetmeyin.
- İç motivasyon yeteneğinizi geliştirin.
- Gülümseyin.
- Kendinizi ödüllendirin.
- Hedef ve amaçlarınızı gerçekçi bir şekilde belirleyin.
- Hayallerinizle isteklerinizin farkını iyi belirleyin.
- Kendinize zaman ayırın.
- Düzenli egzersiz yapın.
- Düzenli ve dengeli beslenin. Mevsimlere göre beslenme alışkanlığı edinin.
- İstediğiniz sonuçlara ulaşamadığınızda başarı ya da başarısızlık diye bir şey olmadığını, sadece sonuçların olduğunu unutmayın ve istediğiniz sonuçlara ulaşıncaya kadar devam edin.
- Gerilimli insanlardan uzak durun.

İnsanlar ancak kaldırabilecekleri kadar baskıyla sağlıklı ve mutluluk düzeyi yüksek bir yaşam sürebilirler. Bu baskılar fazlalaştığında strese

bağlı çeşitli sağlık problemleri ortaya çıkar. Sıkıntı, bir işe yaramama ve kendine güvenmeme duyguları insanda stres meydana getirir.

Stresin zararlarını, ölçülebilen ve ölçülemeyen olarak iki başlık altında maddeleyebiliriz.

Stresin ölçülebilen zararları:

- Hastalıklar
- Erken emeklilik
- İş başında ölüm
- İş kazaları ve yaralanmalar
- İşe geç kalmak veya gelememek
- Sağlık sigortası masrafları

Stresin ölçülemeyen zararları:

- Verimliliğin azalması
- Zaman yönetiminde aksaklık ve eksiklik
- Karar almada gecikme, tereddüt etme ya da acele etme
- Karar almada özgüven eksikliği ve hata yapma
- Yönetimde etkisiz kalmak
- Kaza ihtimallerinde artış
- İlişkilerde gerginlik
- Konsantrasyon bozukluğu
- Yenilikçi düşüncede azalma

Kendinize soracağınız sorulara vereceğiniz cevaplar, strese yakın ya da stres altında olup olmadığınızı gösterecektir:

- Eğrinin hangi tarafındayım?
- Benden istenen şeyler yapabileceklerimin üzerinde mi?

- Çok sinirli ve gergin olduğum için günlük performansım ve verimim düşüyor mu?
- Uykumu alabiliyor muyum?
- Karşılaştığım problemleri ve engelleri aşabilecek kadar sağlıklı ve güçlü müyüm?

Her olayın oluşturduğu stres düzeyi kişiden kişiye farklılıklar gösterir. Aynı olayın etkisi, kültürel yapıya, kişinin algı düzeyine, ön yargılara göre değişir. Ayrıca; özel durumlarınızın, inançlarınızın, sağlığınızın da olayların sizi etkileme gücü ve şiddeti üzerinde etkisi vardır.

Eğer kendinizde rahatsızlık hissediyorsanız, işte kendinize sorabileceğiniz birkaç soru:

- İçe dönük konuşmalarımda söylediğim, kendimi şu an böyle hissetmeme neden olan sözler nelerdir?
- Kendimden beklentilerimde objektif ve adil miyim?
- Bana yapılan davranışların nasıl olmasını istiyorum?
- Kendimle ilgili bir sonuca varırken olumsuzluklardan başkalarını da sorumlu tutuyor muyum?

Ayrıca şu sorulara da cevap bulmalısınız:

- Kendinizle yaptığınız içe dönük konuşmalarınızda sizi baskı altına sokan olaylara ve durumlara nasıl bir tepki veriyorsunuz?
- İçe dönük konuşmalarınız olumlu mu yoksa olumsuz mu?
- Bu konuşmalar probleminizin çözülmesine mi yarıyor, sorununuzun daha da içinden çıkılmaz bir hale gelmesine mi neden oluyor?
- İçe dönük konuşmalarınız zor durumda sizi destekliyor mu, engelliyor mu?
- Olaylara bakış açınızı değiştirecek şekilde içe dönük konuşmalarınızı değiştirebilir misiniz?

İçe dönük konuşmalarınızda olumsuz konuşma alışkanlığınız varsa, içinde bulunduğunuz durumun iyileşmesine ve kendinizi stresin etkisinden kurtaracak olumlu cümlelerle düşünmeye gayret edin. Bakış açısının değiştirilerek stresin kontrol altına alınması iyi bir yoldur. Kendinize destek olacak düşünceler geliştirin.

- Başa çıkabilirim.
- İyiyim.
- Öteki kadar iyiyim.
- Değişime hazırım.
- Diğer insanlar tarafından seviliyorum.
- Kaderimi etkileyebilirim.
- İyi bir insanım.
- İyi görünüyorum ve kendimi iyi hissediyorum.
- Kendimle arkadaşlık etmek hoşuma gidiyor.
- Başarılı olabilirim.
- Geçmişte de zorlukların üstesinden geldim.

Zihniniz, olumlu ve olumsuz düşünceler üreten bir kaynaktır. Zihninizin hangi düşünceyi üreteceğini ve buna karşı alacağınız tutumu siz belirlersiniz. Stresli bir durumla karşılaştığınızda kendinize verdiğiniz olumsuz mesajları olumlu mesajlar haline dönüştürün.

Sporcuların başarıları tamamen zihinsel düşüncelerle ve bu düşüncelere karşı takındıkları tutumlarla ilgilidir. Sporcular, başarının resmini zihinlerinde netleştirirler. Başarılı ve zirveye çıkan sporcuların iki tür ***coach***'ları vardır. Birincisi teknik ve taktik çalıştırıcı ***coach***'lar, ikincisi ise ***mentor***'lar. Mentorlar, sporcunun zihninde kazanma durumunun oluşmasını sağlayan spor psikologlarıdır.

Başarı avcısı insan ise, içsel güçlerini en iyi seviyede kullanabilmek için kendi kendinin hem coach'ı hem de mentor'u olmalıdır. Böylece içsel güç performansı artar ve bunun dışa yansıması, başarı şeklinde olur.

Vücudunuz şu tepkileri gösteriyorsa stres altında olmanız muhtemeldir:

- Kalp çarpıntısı
- Soğuk ve terli avuç içleri
- Kronikleşmiş baş ağrısı
- Nefessiz kalma hissi
- Mide rahatsızlıkları
- Bulantı
- Bağırsak sancıları
- Unutkanlık
- Gerginlik
- Ağlama
- Adale ağrıları ve kasılmaları

Gerçek dışı beklentilerinizden kaynaklanan uyumsuzluklar da stres nedenidir. Gerçek, beklentilerinize uymuyorsa çatışma doğabilir. Esnek olmayı reddetmekle kendiniz için gereksiz stres meydana getirirsiniz. "Her konuda en iyi ben olmalıyım" gibi bir beklenti içindeyseniz, kendinizi stresin gerilimli kollarına doğru koşuyor olarak bulabilirsiniz.

Şunları yapabilirsiniz:

- Başarılarınızı çok büyütmeyin, başarısızlıklarınızı dünyanın sonu gibi görmeyin.
- Olumlu yönleri küçümsemeyin, sadece olumsuzluklarla ilgilenmek size bir yarar sağlamayacaktır.
- Felaket tellalı olmayın. En önemsiz ve basit konularda bile en kötü sonuçları beklemek yerine olabileceklere hazırlıklı olun.
- Başarısızlıkların üstünde durmayın, bir hata yaptıysanız bunu düzeltmek sizin elinizdedir. Unutmayın, hatalar doğruya giden adımlardır.
- Kendinizi suçlamayın.

Stresle Mücadelede Takınılacak Tutumlar

- Başkalarının sizden ne beklediğinin önemi yoktur. Önemli olan, sizin kendinizden neler beklediğinizdir. Enerjinizi başkalarına endeksleyerek onların sizin enerjinizden beslenmelerine izin vermek yerine, kendiniz için kullanmanız akılcı ve faydalı bir tutum olacaktır.
- Hayatınıza bir kişilik ve karakter kazandırmanız da iyi bir enerji kaynağı olacaktır. İlkelerinizin, hedeflerinizin ve vizyonunuzun olması, hayatın akışında daha enerjik ve güçlü olmanızı sağlayacaktır.
- Duygu ve mantığınızı dengeleyerek kontrol edebilmek, enerji seviyenizi artıracaktır.
- Her sabah o gün için küçük, ulaşılabilir bir hedef koymak da eğlenceli ve enerjik bir davranış olacaktır. Kendi küçük ve gizli oyununuz stres seviyenizi azaltacak ve mutluluk seviyenizi artıracaktır.
- Her gün için ve sahip olduğunuz her şey için şükretmeniz, maneviyatınızı güçlendirecektir. Maneviyat, en iyi enerji kaynağı ve stresle mücadele aracıdır.
- Endişelenmek yerine harekete geçmek, enerjinizi endişe için harcamak yerine çözüm için değerlendirmenize yardım edecektir.
- Kararlı olmak da enerjinizi boşa harcamanızı engelleyecektir.
- Enerjinizi doğru kullanabilmeniz, enerji tasarrufu sağlayacaktır.
- Kendi özel zamanınızın olması da enerjiyi yenileyecektir. Zira bu zamanlar dinlenme ve zihin muhasebesi yapmak için çok etkilidir.

"Her çocuk bir sanatçıdır. Sorun ise beden büyüdükçe bu sanatçının nasıl muhafaza edileceğidir."
Pablo Picasso

"Hayatımızda işlediğimiz hataların çoğu düşünmemiz gereken yerde hissetmekten, hissetmemiz gereken yerde düşünmekten ileri gelir."
John Colbins



DÜŞÜNCELERİN SAĞLIĞI

Endişe ve kaygılar düşünceleri bulandırır ve bu bulanıklık içerisinde kişi net bir içsel görüş sağlayamaz. Endişe ve kaygılar, içsel kuvveti azaltır. İçte oluşan kargaşa neticesinde ise dışa gerilimli ve tutarsız davranışlar yansır.

Sağlıklı düşünemeyen bir kişi başarıya da ulaşamayacaktır; çünkü başarı ancak sağlıklı bir zihin ve geliştirilmiş, iyi koordine edilmiş içsel güçler ışığında elde edilir.



GÜLÜMSEMEK, İÇSEL GÜÇLERİNİZİ HAREKETE GEÇİRİR

Bir tebessüm, birçok şey anlatır. İçinde yüklü olan anlam ve hisler karşı tarafa doğru akar. Yüzümüzdeki gülümseme, içimizi dışa yansıtan bir ayna gibi görev yapar. İletişim ve ilişkilerimizde de büyük rol oynar.

Küçük bir gülümsemenin insanlar üzerinde büyük ve olumlu bir etkisi vardır. Bu etki hem gülümseyen hem de gülümsenen kişilerin üzerinde gerçekleşir. Güler yüz, ilişki ve iletişimlerimizin anahtarıdır ve

tüm kalp kapılarını açar. İnsan, gülümsemeyle kendi iç dünyasını, samimiyetini, niyetini açıkça ifade eder. İnsanın gerçek dünyası, gülümsemesiyle açığa çıkar.

Gülümsemeniz, kişiliğinizi ortaya koyar ve bir imza gibi sizi ifade eder. Fotoğraf çektirirken takındığımız gülümseyen tavırla, iletişim ve ilişkilerimiz sırasındaki gülümsememiz farklıdır. Birisi sahtedir, diğeri ise gerçektir ve imzanızdır.

Gülümseme, karşınızdaki kişiyi fark ettiğinizin, onu önemsediğinizin, sevgi ve saygı duyguları beslediğinizin göstergesidir. Gülümsediğiniz insan gülümseyerek size uyum sağlar ve siz de gülümseyen bir insana gülümseyerek uyum sağlarsınız.

İlişki ve iletişimde gülümseme karşılıklı olarak atılan bir imza gibi iletişim ve ilişkilerimizi garanti altına alır. İlişkilerin ve iletişimin başlangıcı ve devamında kilit noktası, gülümsemedir. İçten ve iyi niyetli, sıcak bir gülümseme diğer insanlara da olumlu duygular aşılayan bir davranıştır.

Günümüzde birçok politikacı da gülümsemenin önemini keşfetmiş ve gülümseme ile ilgili çalışmalar yaparak beden dillerini güçlendirmiş, etkililiklerini artırmayı hedeflemişlerdir; çünkü gülümsemeleriyle vatandaşın duygu ve düşüncelerine imza atmanın önemini keşfetmişlerdir.

İçten gelen bir gülümseme, "senden hoşlandım, sana dostça ve arkadaşça yaklaşıyorum", "seni önemsiyor ve anlamaya çalışıyorum", "sana karşı açığım" gibi düşünce ve duygular içerir.

Thomas Babington Macaulay "Güler yüz altın anahtardır." diyerek, gülümsemenin ilişki ve iletişimdeki önemli bir imaj olduğunu açıkça ifade etmiştir.

Gülümsemek, Her Sohbetin ve İletişimin Anahtarıdır

Gülümsemek, hem beyinde hem de bedende olumlu enerjiye dönüşür. Bu enerji ise, iletişimde en kısa ve net köprüyü oluşturur. Yüz

yüze yaptığımız iletişimde, sosyal yapı içerisindeki tüm ilişkilerimizde sözlerimizden daha fazla etkiye sahiptir; çünkü gülümsemenizle ilişkilerinizi imzalar ve teminat verirsiniz.

Hz. Muhammed (sav), bir konu anlatırken gülümserdi. Bir hadis-i şerifinde de; "Gülümsemek, sadakadır." diye buyurarak gülümsemenin önemini ifade etmiş ve teşvik etmiştir.

Gülümsemek, güler yüzlü olmak, az gülmek, çok gülmek, kahkaha atmak, yapmacık gülümsemek, alaycı gülümsemek, küçümseyici gülümsemek arasında fark vardır. İçten, samimi, gerçek olanların dışında kalanlar teşvik edilmemiş ve sakınılması gerektiği ifade edilmiştir; çünkü gülümsemeniz ilişkilerinizde sizi kâr da ettirir zararda. Gülümsemek yalnızca diğer insanlarla iletişim kurmak, ilişkilerinize katkı sağlamak ve bu ilişkilerinizi geliştirmekle kalmaz, kendinizle barışık olmanızı da sağlar.

Gülümsemek, insanın o an içinden gelen sevgi ve mutluluk dolu duyguların dışa yansımasıdır. Bir tebessüm birçok şey anlatır, içinde yüklü olan anlam ve hisler karşı taraftaki insana doğru akar. Bir gülümsemenin neler yapabileceğini düşünün! Bunu düşünmek bile yüzünüze bir tebessüm getirdi değil mi?

Yüzümüzdeki gülümseme, içimizi dışımıza yansıtan bir ayna görevi görür. İletişimimizde ve ilişkilerimizde de büyük rol oynar. Bize gülümseyen bir insana biz de gülümseriz. Sizin gülümsediğiniz bir insan da size gülümser.

Sevgi ile gülümsediğiniz bir arkadaşınız size surat asarsa ne yaparsınız? Size karşı beslediği sevgiden şüphe eder misiniz? Ya siz, içinizden gülümsemek gelmediği bir arkadaşınıza karşı ne hissedersiniz? Yüzünüzde öyle bir ifade ile gülümsemelisiniz ki, çevrenizdeki insanlar sırf bu sıcak ve sevgi dolu gülümsemeniz için size yaklaşsınlar. Hatta öyle bir ifadeyle gülümseyin ki, insanlar bu gülümsemeye aşık olsunlar.

Gülümsemediğinizi fark ettiğinizde bunu niçin yaptığınızı sorun kendinize. Eğer gülümsememek sizi rahatsız etmiyorsa, somurtmaya

devam edin. Ancak, çevrenizde sizin somurtmanızı istemeyen insanlar olduğunu unutmayın. Gülümseyen insanlarla birlikte gülümseyin ve üzerinizdeki değişimi görün. Gülümsemediğinizde çevrenizdeki birkaç kişiyi de kendi uçurumunuza çekersiniz, gülümsediğinizde ise kalbinizden doğan gökkuşağının renkleriyle renklenirsiniz.

Gülümsemenin Anatomisi

Gülümseme, sosyal ve psikolojik sağlığın en önemli belirtisidir. Gülümseme, hem kişinin vücut kimyasına hem de ilişkilerinin yapısına nüfuz eden bir şifa kaynağıdır. Gülümseyen kişinin üzerindeki stres azalır. Hem gülümseyen hem de gülümsenen kişiler, bu süreç içerisinde gerilimlerinden uzaklaşırlar.

İnsan gülümsediğinde yüzündeki kasların ilgili 17'si faal durumdadır. Surat asmak için ise 43 kas faal olmaktadır. Yüzdeki sadece 17 kası kullanarak her insan imajına katkı sağlayabilir, sosyal çevrede kabul görülürlüğünü artırabilir ve sağlıklı iletişimler için kendisine fırsatlar sunar.

Unutulmaması Gerekenler

- Güler bir yüz, en güçlü çekim kaynağıdır ve insanları size doğru çeker.
- Gülümsemenizin etkisi, içtenliği ile orantılıdır.
- Gülümseme beyinde başlar, yüzünüzde açığa çıkar.
- Gülümseme, hem beyinde hem de bedende olumlu enerji oluşmasını sağlar.
- *Gülümseme, her kapıyı açar.*
- Gülümsemenin hiçbir maliyeti yoktur.
- Gülümseme, her sohbetin, iletişimin ve muhabbetin anahtarıdır.
- Gülümseme, insanlar arasındaki en kısa köprüdür.
- Gülümseme, insanın o anki sevgi ve mutluluk dolu duygularının dışa yansımasıdır.

- Gülümsemek, dünyanın en güzel duygularındandır.
- Gülümsemek, görünüşümüzü düzeltmenin en güzel ve en etkili yoludur.
- Gülümsemek ve güler yüzlü olmak, her zaman olumlu etki bırakır.
- Gülümsemek, hayatınız için yapabileceğiniz en olumlu davranıştır.
- Gülümseme; bir sağlık belirtisi, bir dinginlik, bir güç, bir neşe belirtisidir.
- Gülümsemeyi satın alamazsınız, onu sadece gönüllü olarak verir ya da alırsınız. Gülümsemeyen biriyle karşılaştığınızda siz ona gülümseyin; çünkü gülümsemeye en çok ihtiyacı olanlar onlardır.
- Gülümsemek yalnızca diğer insanlarla iletişim kurmak, ilişkilerinize katkı sağlamak ve bu ilişkilerinizi geliştirmekle kalmaz, kendinizle barışık olmanızı da sağlar.
- Gülümsemek her ortama ışık yayar, sevgi yayar, sıcaklık yayar.

"Bilimin amacı insanlara şimdiye dek bilmedikleri bir şeyi anlaşılır bir dille açıklamaktır. Sanatta ise durum tam tersidir."

Paul Dirac

"Bir damla ter tonlarca kanı kurtarır."

George S. Patton



İÇSEL DÜNYAMIZ ile İLETİŞİM KURMAK

İnsanların çoğunluğu içsel dünyasında olan biteni algılama ve anlama yeterliliği gösteremez. İçsel dünyasında olan bitenden ve içsel kuvvetlerinin farkına varıp bunları geliştirmekten habersiz yaşayıp gider. İçsel dünyasını anlayamayan ve içsel kuvvetlerini fark edemeyen insan iç huzurunu bulamaz. İçsel huzursuzluk dışa da yansıyacak ve çevresel bir huzursuzluk doğacaktır. Bu durumda zihin karmaşık düşüncelere dalar ve içsel güçler sekteye uğramaya başlar. Kişi gereksiz duygusal tepkiler vermeye başlar ve dolayısıyla başarıdan uzaklaşıp başarısızlığa yaklaşır.

İçsel gücümüzü oluşturan unsurlar birbirleriyle etkileşim halindedirler. Mesela; ahlaki seviye düştüğünde buna bağlı olarak iyilik gücümüz de düşecektir. Başarıyı avlamak, insanın içsel güçleri kavraması, geliştirmesi ve bunları doğru şekilde hayata yansıtabilmesiyle mümkün olur.

"Büyük sıçrayışı gerçekleştirmek isteyen, birkaç adım geriye gitmek zorundadır. Bugün yarına, dünle beslenerek yol alır."

Bertolt Brecht

"Şanssızlığa katlanabiliriz; çünkü dışarıdan gelir ve tümüyle rastlantısaldır. Oysa yaşamda bizi asıl yaralayan, yaptığımız hatalara hayıflanmaktır."

Oscar Wilde



BAŞARI AVCISININ İNANÇ ve DAVRANIŞ KRİTERLERİ

Başarı avcılığında doğru yolda olup olmadığınızı, kendi davranış ve inançlarınızı aşağıdaki kıstaslarla karşılaştırarak anlayabilirsiniz.

- Başarı avcısı, kendisine yapılmasını istemediği şeyleri başkasına yapmaz, başkalarına kendisine davranılmasını istediği gibi davranır.
- Başarı avcısı, şahsi ihtiyaçlarını karşılarken başkasının ihtiyacının karşılanmasına mani olmaz.
- Başarı avcısı, şimdi ve gelecekte yakın çevresi ve faydası olabileceği çevrenin yükselmesi, gelecek nesillerin alçalmaması için bütün hayatı boyunca tüm gücüyle çalışır.
- Başarı avcısı, kendisini geliştirebilecek her şeyin kendisi aracılığıyla diğer insanları da geliştirebileceğini bilir ve kendisiyle birlikte diğer insanları da bunlardan haberdar eder.
- Başarı avcısı, herkese karşı adil olur.
- Hiç kimseden takdir ve teşekkür beklemeyen başarı avcısı için gelişimin verdiği haz, bu gelişimden elde ettiği güçle diğer insanlara rehber olabileceğini bilmesi en büyük takdirdir.
- Başarı avcısı, kendisine yapılan övgülerle şımarmaz, eleştirilere savaş ilanıymış gibi yaklaşmaz.
- Başarı avcısı, başkaları hakkında kötü düşünce ve davranışlarda bulunmaz, olumlu duygu ve düşüncelerle hareket eder.
- Başarı avcısı, kendi çıkarları için başkalarından gayri meşru şekilde istifade etmez.

- Başarı avcısı cömert ve yardımsever olur.
- Başarı avcısı, bir konuyu derinlemesine anlamadan o konu hakkında hüküm vermez.
- Başarı avcısı, başkalarının zaaflarının kötüye kullanmaz.
- Başarı avcısı, başkalarının başarısızlıklarıyla alay etmez.
- Başarı avcısı, tercihlerinin ve davranışlarının sonuçlarına büyük bir cesaretle katlanır, sorumluluğunu üstlenir. Korkakça davranarak bu sonuçlardan kaçmaz.
- Başarı avcısı, iki yüzlülük, yalan ve aldatma davranışlarından uzak durur.
- Başarı avcısı, konuştuklarına dikkat eder; hiç kimseye iftira atmaz, kötü söz söylemez. Bir şikayeti varsa, bu şikayetini başkalarına açmadan önce şikayetçi olduğu kimseye açıkça söyleyerek çözüm arar.
- Başarı avcısı, yerinde ve doğru olmayan davranışları kendinden uzaklaştırır.
- Başarı avcısı alçak gönüllü olur.
- Başarı avcısının tek amacı bir şeyi iyi yapmaktır.
- Başarı avcısı, bilgiye saygılı olur.
- Başarı avcısı, bilhassa aile fertlerine olmak üzere herkese nazik ve terbiyeli olur.
- Başarı avcısının dostluğu, sevgisi karşılıksız olur; fakat dost olmadan önce bu kişinin dostluğa layık olup olmadığını iyice anlamaya çalışır.
- Başarı avcısı cesur olur. Başarı ve başarısızlık her zaman yaşanabilir. Gelişen insanın başarıdan gözü kamaşmaz, başarısızlıktan yılmayan *bir tutum geliştirir.*
- Başarı avcısı intikam duygularından arınmıştır.

Bu kıstasları hayatına geçiren insan başarıyı her ortamda avlar ve anlatacak birçok başarı hikâyesi olur.

KAYNAKÇA

1. ALTILAR, Niyazi, *İçimizdeki Lider*, Okumuş Adam, İstanbul, 2002

2. BİLSEL, Halim Hilmi, *İyi Ahlak Güzel Huy*, Yağmur Yayınevi, İstanbul, 1978

3. BUSCAGLIA, Leo, *Birbirimizi Sevebilmek*, İnkılâp Kitapevi, İstanbul

4. ÇAĞRICI, Mustafa, *İslam Düşüncesinde Ahlak*, Birleşik Yayıncılık, İstanbul, 2000

5. ÇUBUKÇUOĞLU, İ. Agah, *İslam Ahlakı ve Manevi Vazifeler*, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları

6. ERES, Niyazi Fırat,/ TÜRKOĞLU, Emin, *Daha İyi Bir Yaşam İçin Oku*, Yedirenk Yayıncılık, İstanbul, 2003

7. ERES, Niyazi Fırat, *Daha İyi bir Yaşam İçin OKU*, ADEN Yayıncılık, İstanbul, 2004

8. ERES, Niyazi Fırat, *Başarının 41 Maşallalı*, Ares Kitap, İstanbul, 2005

9. GENÇ, Vedat, *Mevlana ile İlgili Yazılardan Seçmeler*, M.E.B. Yayınları, İstanbul, 1997

10. GENÇOSMAN, M. Nuri, *Mevlana'nın Rubaileri 1-2*, M.E.B. Yayınları, İstanbul, 1997

11. GIBLIN, Les, *İnsan İlişkilerinde Kendine Güven ve Güç Elde etmenin Yolları*, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1995

12. GÜNGÖR, Erol, *Ahlak Psikolojisi ve Sosyal Yaşam*, Ötüken Yayınevi, 1995

13. MC GINNIS, Alan Loy, *İyimserliğin Gücü*, Çev: Asude Kayaş, Beyaz Yayınları, İstanbul, 1998

14. ÖZKAN, Zülfikar, *Bilincin Gücü*, Hayat Yayınları, İstanbul, 2002

15. SHINN, George, *Motivasyonun Mucizesi*, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1996

16. YOUNGS, Bettie B./YOUNGS, J. Leigh, *Tadı Damağınızda Kalacak Öyküler*, Gençler İçin, Çev: Burcu Tümer, HYB Yayıncılık, Ankara, 2001