Norman Vincent Peale

Olumlu Düşünmenin Gücü

12. BASKI

OLUMLU DÜŞÜNMENİN GÜCÜ

OLUMLU DÜŞÜNMENİN GÜCÜ

NORMAN VINCENT PEALE

Çeviri: Cem Küçük

İK

[redacted]

[redacted]

[redacted]

Original Adı: The Power of Positive Thinking

Kapak Adı: Olumlu Düşüncenin Gücü

Genel Yayın Yönetmeni / Mine Çetinel

Çeviri: Cem Küçük

Redaksiyon: Metin Duygu

Kapak Tasarımı: Gül Türkmen

İç Tasarım: [redacted]

Baskı-Cilt: Mega Basım

Cihangir Mahallesi Güvercin Caddesi No: 31

Beşir İş Merkezi A Blok 34390 Haramidere, İstanbul

Tel: +90 (212) 412 17 00

Sertifika No: 44452

1. BASKI ARALIK 2007

13. BASKI EKİM 2022

978-975-996-113-8

Kültür Bakanlığı Yayıncılık Sertifika No: 45359

PROFİL: 62

KİŞİSEL GELİŞİM : 02

PROFİLKİTAP

Necip Fazıl Bulvarı Kayaş Sitesi G1 Blok No: 112

Yukarı Dudullu - Ümraniye / İstanbul

www.profilkitap.com / bilgi@profilkitap.com

Tel: 0 216 365 70 91 (pbx) Faks: 0 216 365 70 94

Profil Kitap Matbaacılık, Kültür Sanat Yayıncılık Tic. Ltd. Şti. markasıdır.

● Bu kitabın Türkçe yayın hakları Akçalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla Profil Kitap'a aittir. Yayıncının izni olmadan herhangi bir formda yayınlanamaz, kopyalanamaz ve çoğaltılamaz. Ancak kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

İÇİNDEKİLER

Önsöz 9

Giriş 13

1. Kendinize İnanın 17
2. İç Huzuru Kuvvet Doğurur 33
3. Enerjinizi Nasıl Daimi Kılarsınız 49
4. Duanın Gücünü Deneyin 63
5. Kendi Mutluluğunuzu Nasıl Oluşturursunuz 83
6. Öfkelenmeyi ve Kızmayı Bırakın 99
7. En İyisini Umun ve Onu Elde Edin 115
8. Yenilgiye İnanmam 135
9. Endişelenme Alışkanlığı Nasıl Bırakılır 151
10. Kişisel Problemlerinizi Çözme Gücü 165
11. İyileşmede İnançtan Faydalanma 179
12. Yaşama Gücü Azaldığında Bu Sağlık Formülünü Deneyin 195
13. Yeni Düşüncelerin İçinize Akışı Sizi Yeniden İnşa Edebilir 209
14. Kolaylığın Gücünü Kullanabilmek için Rahatlayın 227
15. İnsanlara Kendinizi Nasıl Sevdirirsiniz 243
16. Keder İçin Reçete 257
17. Üstün Güce Nasıl Ulaşılır 271

Sonsöz 285

İnsanlığa yardım için çabalayan
erkek kardeşlerim
Dr. Robert Clifford Peale
ve
muhterem Leonard Delaney Peale'ye
ithaf edilmiştir.

ÖNSÖZ

Bu kitabı yazarken, birden fazla baskıyla, beş milyonun üzerinde satacağı ve geniş okuyucu kitlelerini cezbedeceği hiç aklıma gelmemişti. İçtenlikle belirteyim, beni memnun eden kitabın ulaştığı satış rakamı değil, beş milyondan fazla insana basit ve işe yarar bir yaşam felsefesi önerebilmiş olmam.

Kitabın öğrettiği dinamik kanunlar, yaşam için bir yol benimseme arayışım sırasında, bizzat deneme yanılma ile zor yoldan öğrendiklerimdir. Ben kendi problemlerime bir cevap bulabildim ve inanın ben, üzerinde çalıştığım insanlar içinde en zor olanıyım. Bu kitap, manevi deneyimlerimi paylaşma girişimimizin bir neticesidir; bana yardımcı olduğu için başkalarına da yardımcı olabileceğini biliyorum.

Bu sade yaşam felsefesini formüle ederken, cevaplarımı İsa Mesih'in öğretilerinde buldum. Benim yaptığım sadece bu gerçekleri, bugünün insanlarının anlayabileceği bir lisanla ve düşünce kalıplarıyla tarif etmek oldu. Bu kitabın önerdiği yaşam çok harika. Kolay değil. Aslında genellikle zor, ama sevinç, ümit ve zaferlerle dopdolu.

Kitabı yazmaya başlamak için oturduğum günü iyi hatırlıyorum. En iyi sonuca ulaşabilmek için, sahip olduğumdan çok daha fazla kabiliyete ihtiyaç olduğunu biliyordum, bu yüzden yalnızca Tanrı'nın verebileceği bir yardıma ihtiyacım vardı. Karım ve ben, tüm problemlerimizde ve işlerimizde Tanrı'nın yardımına sığını-

rız. Bu yüzden, içtenlikle Tanrı'ya dua ettik, bize yol göstermesini istedik ve projeyi Tanrı'nın ellerine teslim ettik. Yazı yayıncıya teslim edilmek üzere hazır hale gelince, Bayan Peale ve ben, kitap için tekrar dua ettik ve onu Tanrı'ya adadık. İnsanların daha verimli yaşamalarına vesile olmasını istedik. Kitabın basılan ilk kopyasının evimize ulaştığı an da, yine manevi bir andı. Tanrı'ya yardımı için şükrettik ve kitabı bir kere daha Tanrı'ya adadık.

Kitap, dünyanın mütevazı insanları için yazıldı ki ben de onlardan biriyim. Ben mütevazı orta-batı koşullarında, kendini Hıristiyanlığa adamış bir evde doğup büyüdüm. Bu topraklarda her gün gördüğümüz insanlar, tanıdığım, sevdiğim ve büyük bir inançla inandığım, benim türümden insanlar. İçlerinden herhangi biri yaşamını Tanrı için yaşamaya başladığında, bunun gücü harikulade bir ışıkla kendini gösteriyor.

Bu, insanlığın özünde olan acılar, zorluklar ve mücadelelere dair bir kitap. Zihinsel huzuru geliştirmeyi öğretiyor; ama korunmuş sınırlar içine çekilip hayattan kaçarak değil, üretken ve sosyal yaşama iten bir güç merkezi olarak. Olumlu düşünmeyi öğretiyor; ama şan, şöhret, zenginlik ya da iktidar aracı olarak değil, hayatı yaşamaya değer kılan yaratıcı değerleri uygulayabilmek ve yenilgilerin üstesinden gelebilmek için, ciddi ve disipline edilmiş bir yaşam tarzını öğretiyor, bunu hayatına geçirmeyi ve dünyanın zorlu koşullarına tatbik etmeyi başarana çok büyük mutluluk vaadeden bir yaşam tarzı sunar.

Bu kitabın manevi tekniklerini uygulayarak elde ettikleri sevindirici zaferi bana yazanlara ve henüz bunu tecrübe etmekte olanlara şunu söyleyebilirim ki, dinamik manevi formülleri hayatlarına geçirerek bu güzellikleri bulmalarından dolayı son derece mutluyum.

Son olarak, hiç eksilmeyen destekleri, işbirlikleri ve dostluklarından dolayı yayımcılarıma derin teşekkürlerimi ifade etmek

istiyorum. Prentince-Hall'daki değerli arkadaşlarımdan daha iyi birileriyle hiç çalışmamıştım. Fawcett Yayımcılık'la işbirliği içinde çalışmayı da büyük bir zevkle bekliyorum.

NORMAN VINCENT PEALE

GİRİŞ

Bu Kitap Size Nasıl Yardımcı Olabilir?

BU KİTAP, hiçbir şeyle bozguna uğramak zorunda olmadığınızı, iç huzura sahip olabileceğinizi, daha sağlıklı olabileceğinizi göstermek ve hiç kesilmeyen bir enerji akışı için teknikler önermek ve örnekler sunmak için yazılmıştır. Kısacası, hayatınız sevinç ve mutluluk dolu olabilir. Buna hiç şüphem yok, çünkü sayısız insanın basit prosedürlerden oluşan bir sistemi öğrenip hayatlarına geçirerek, kesintisiz bir şekilde bunun faydalarını gördüğünü izledim. Abartılı gibi gözüken bu iddialar, gerçek deneyimlere dayanıyor.

Çok sayıda insan, hayatın içinde, günlük problemlerde başarısız olur. Onlara göre hayatın getirdiği "kötü düşüşler" olan bu günlerde, ağır bir kırgınlık hissiyle günler boyu bocalar, sızlanırlar. Aslında "düşüşler" diyebileceğimiz anlar vardır ama bu düşüşleri kontrol edebileceğimiz, hatta belirleyebileceğimiz bir maneviyat ve metod da mevcuttur. İnsanların, insan doğasının problemleri, dertleri ve zorluklarına yenik düşmeyi kabullendiklerini görmek çok acıdır.

Bunu söyleyerek kesinlikle dünyanın zorluklarını ve trajedilerini gözardı etmiyorum ama onların hâkimiyetine de izin vermiyorum. Engellerin, her şeyin üstüne çıkacak şekilde zihninizi ele geçirmesine göz yumabilirsiniz, öyle ki düşünce metodlarınız

üzerinde hâkimiyet kuran faktörlere dönüşürler. Ama onları zihninizden nasıl uzaklaştıracağınızı öğrenerek, onlara hizmet etmeyi reddederek ve düşüncelerinize manevi güç katarak, normalde sizi yenebilecek engellerin üzerine de çıkabilirsiniz. Ana hatlarını çizeceğim metodlarla, engellerin sizin mutluluğunuzu ve hoşnutluğunuzu bozmasına izin verilmeyecek. Yalnızca yenilmeye istekliyseniz yenilebilmelisiniz. Bu kitap size bu konuda "istekli" olmamayı öğretecek.

Bu kitabın amacı çok düz ve basittir. Edebi hileler yoktur, benim açımdan alışılmadık bir alimliği göstermeye de çalışmaz. Bu yalnızca uygulamalı, direk eylemli, kişisel bir gelişim kılavuzudur. Sadece okuyucunun mutlu, tatmin edici ve yaşamaya değer bir hayat sürmesine yardımcı olmayı hedefleyerek yazılmıştır. Uygulandığında başarılı bir yaşam sağladığı ispat edilmiş olan bu etkili prensiplere bütünüyle ve derinden inanıyorum. Amacım burada onları mantıklı, kolay ve anlaşılır bir tarzda ortaya koyabilmek, böylelikle ihtiyaç duyan okuyucu, Tanrı'nın yardımıyla, çok arzuladığı bir yaşam tarzını, inşa etmesine vesile olacak pratik bir metod öğrenebilir.

Eğer bu kitabı düşünerek okur, öğretilerini dikkatlice anlar, burada sunulan prensipleri ve formülleri samimiyetle ve ısrarla uygularsanız kişisel gelişiminizde şaşkınlık verici bir ilerlemeye tanık olursunuz. Burada belirtilen teknikleri kullanarak şu an içinde olduğunuz koşulları değiştirip farklılaştırabilirsiniz, onlarla yönlenmeye devam etmek yerine kontrolü ele alabilir. Diğer insanlarla olan ilişkileriniz nitelik değiştirir. Daha popüler, daha hürmet gören ve istenilen biri olursunuz. Bu prensipleri iyice öğrenerek hoş bir insan olma hissiyle tanışarak ve bu yeni duygunun tadını çıkarırsınız. Şimdiye kadar bilmediğiniz bir dinamizm kazanabilir ve hayattan yeni bir tat alabilirsiniz. Çok daha faydalı bir insan haline gelerek bunun etkilerini tecrübe edersiniz.

Bu prensiplerin uygulanmasının, böyle sonuçlar doğuracağından nasıl bu kadar emin olabiliyorum? Kısaca cevap, yıllarca New York'ta Marble Collegiate Kilisesi'nde manevi teknikleri temel alan yaratıcı bir yaşam sistemi öğrettik ve bunun işleyişini yüzlerce insanın hayatında dikkatlice gözlemledik. Yaptığım şey, abartılı bir dizi spekülatif iddia öne sürmek değil; bu prensipler o kadar uzun bir süre o kadar etkin şekilde çalıştılar ki artık kesin olarak belgelenip gösterilebilir gerçekler oldular. Anahatları sunulan sistem, başarılı yaşamanın mükemmel ve zevkli bir metodu.

Kitaplarım da dahil olmak üzere yazılarımda, yaklaşık yüze yakın günlük gazetede yayınlanan haftalık köşelerimde, onyedi yılı aşkın süredir yayınlanan ulusal radyo programımda, *Guideposts* isimli dergimizde ve sayısız şehirde verdiğim seminerlerde, hep bu aynı bilimsel ama basit başarı, sağlık ve mutluluk prensiplerini öğrettim. Bunları yüzlerce insan okudu, dinlendi uygulandı ve sonuçlar hep aynı: Yeni hayat, yeni güç, artan verimlilik, daha fazla mutluluk.

Birçok kişi bu prensiplerin kitap şekline getirilmesini, istediğinden bu kitabı *Olumlu Düşünmenin Gücü* başlığı altında yayımlıyorum. Burada bulunan güçlü prensiplerin benim keşfim olmadığını, şimdiye kadar yaşamış ve yaşamakta olan en büyük Öğretmen tarafından verildiğini belirtmeme sanırım gerek yok.

NORMAN VINCENT PEALE

1

Kendinize İnanın

KENDİNİZE İNANIN! Kapasitenize inanın! Kendi gücünüze, mütevazı, aynı zamanda da makul seviyede bir güven duymadan başarılı ya da mutlu olamazsınız. Ama sapasağlam bir özgüvenle her şeyi başarabilirsiniz. Kendini aşağı görme ve yetersizlik hissi, ümitlerinizle çatışır, oysa özgüven, kendini kanıtlamayı sağlar ve başarıyı getirir. Bu kitap, sizin kendinize inanmanıza ve içinizdeki gücü açığa çıkarmanıza yardımcı olacak.

Genellikle aşağılık kompleksi olarak adlandırılan hastalıkla sinmiş ve acınacak hale gelmiş insanların sayısını fark etmek oldukça ürkütücü. Ama sizin bu derdi çekmenize gerek yok. Uygun adımlar atıldığında üstesinden gelinebilir. Kendinize inancınızı yeniden inşa edebilirsiniz.

Bir şehir oditoryumunda, işadamlarının katıldığı bir toplantıda yaptığım konuşmanın ardından, sahne durmuş insanlarla konuşurken bir adam yanıma yaklaştı ve tuhaf bir gerginlik içinde, "Benim için son derece önemli bir konu hakkında sizinle konuşabilir miyim?" diye sordu.

Diğerleri gidene kadar beklemesini rica ettim, sonra sahnenin arkasına gittik ve oturduk.

"Hayatımın en önemli iş anlaşmasını bağlamak üzere bu şehirde bulunuyorum," diye açıkladı. "Eğer başarırsam benim için her şey demek. Eğer başaramazsam işim biter."

Ona biraz rahatlamasını tavsiye ettim, bu her şeyin sonu demek değildi. Eğer başarırsa bu iyiydi; fakat başaramazsa, yarın başka bir gün olacaktı.

"Kendime hiç inancım yok," dedi kederle. "Hiç güvenim yok. Başarabileceğime bir nebze inanmıyorum. Cesaretim kırık ve moralim bozuk. Aslında," diye sızlandı, "batmak üzereyim. Kırk yaşıma geldim. Neden hayatım boyunca aşağılık hissiyle, güven eksikliğiyle, kendimden şüpheyle eziyet çektim? Bu gece pozitif düşünmenin gücü hakkındaki konuşmanızı dinledim ve kendime nasıl biraz güvenebileceğimi sormak istiyorum."

"Atılacak iki adım var," diye cevap verdim. "Öncelikle bu acizlik hissine kapılmanızın nedenini keşfetmek çok önemli. Bu, analiz gerektirir ve vakit alır. Duygusal rahatsızlıklarımıza, fiziksel olarak yanlış gidenin ne olduğunu araştıran bir doktorun edasıyla yaklaşmalıyız. Bu elbette hemen yapılamaz, hele bu geceki kısa konuşmamızla kesinlikle yapılamaz ve kalıcı bir çözüme ulaşmak için tedavi gerekebilir. Ama sizi bu problemden hemen kurtarmak için işe yarayacak bir formül verebilirim.

Bu gece sokakta yürürken size vereceğim belirli kelimeleri tekrarlamanızı istiyorum. Onları yatağa girdikten sonra birkaç defa söyleyin. Sabah uyandığınızda yataktan kalkmadan önce onları üç kez tekrarlayın. Önemli toplantınıza giderken yolda üç kez daha tekrarlamanızı tavsiye ederim. Bunu inanarak yaparsanız bu problemle başedebilmek için yeterli güce ve kabiliyete erişirsiniz. Sonra eğer isterseniz temel probleminizi analiz etmeye başlayabiliriz, ama bu çalışma neticesinde her neye ulaşacaksak, size şimdi vereceğim formül, nihayi tedavide büyük bir rol oynayabilir."

Onaylamasından sonra, ona şu kelimeleri söyledim: "Bana güç veren İsa sayesinde her duruma göğüs gerecek güce sahibim."

(Filippililere 4:13) Bu sözlere aşina değildi, o yüzden bunları bir kâğıda yazdım ve üç kere sesli okuttum.

"Şimdi bu reçeteyi uygulayın; her şeyin yolunda gideceğine eminim."

Ayağa kalktı, bir süre sessiz durdu, sonra düşünceli bir şekilde "Tamam, doktor. Tamam," dedi.

Omuzlarını dikleştirip gecenin karanlığında uzaklaşmasını izledim. Acınacak bir haldeydi ama gözden kaybolurken gidiş şekli, daha şimdiden inancın zihninde çalışmaya başladığını gösteriyordu.

Daha sonra bu basit formülün onda şaşılacak şeyler yaptığını bildirdi ve "İncil'den sadece birkaç kelimenin, bir insan için bu kadar şey yapabilmesi inanılmaz," diye ekledi.

Bu kişi daha sonra aşağılık hissine kapılmasının sebeplerini araştırdı. Ve bu sebepler bilimsel rehberlikle ve dini inancın uygulanmasıyla temizlendiler. Nasıl inanacağı ona öğretildi; uygulaması gereken tavsiyeler verildi (bunlar daha sonra bu bölümde anlatıyor). Yavaş yavaş güçlü, dengeli, makul bir özgüvene ulaştı. Şimdi her şeyin ondan uzaklaşmak yerine ona doğru akması sayesinde duyduğu şaşkınlığı ifade etmekten hiç yılmadı. Kişiliği olumlu yönde ilerliyordu, negatif değildi ve böylece artık başarıyı itmiyor, tam aksine başarı ona geliyordu. Artık kendi gücüne gerçek bir güveni vardı.

Aşağılık hissinin çeşitli nedenleri vardır ve tümü çocukluk döneminden gelme değildir.

Bir yönetici, şirketinde ilerlemesini arzu ettiği genç bir adam hakkında bana danışmıştı. "Ne yazık ki gizli bilgiler konusunda ona güvenilemez, güvenilseydi onu kendime yönetici asistanı yapardım. Gerekli olan diğer tüm niteliklere sahip, ama çok fazla konuşuyor ve niyeti o olmasa da özel ve önemli konuları açığa vuruyor."

Analiz ettikten sonra, "çok fazla konuşmasının" yalnızca aşağılık duygusundan kaynaklandığını fark ettim. Bunu telafi etmek için bilgisiyle gösteriş yapma dürtüsüne karşı koyamıyordu.

Hepsi kolej mezunu olan ve bir derneğe üye kişilerden oluşan bir arkadaş çevresi vardı. Oysa kendisi yoksulluk içinde büyümüştü, kolejli ya da bir dernek üyesi değildi. Bu yüzden eğitiminde ve sosyal geçmişinde kendini arkadaşlarından daha aşağı hissetmişti. Kendisini çevresindekilerin seviyesine yükseltmek ve kendine güvenini güçlendirmek için, bilinçaltı telafi edici bir mekanizma oluşturmaya çalışmış, egosunu artıracak bir vasıta aramıştı.

Sektörde "işin içinde" idi ve patronlarına konferanslarda eşlik ediyordu. Bu toplantılarda hatırı sayılır insanlarla tanışma ve önemli özel konuşmalara kulak misafiri olma imkânı oluyordu. Arkadaşlarının kendisine hayranlıkla bakıp gıpta etmesi için bu "iç bilginin" bir kısmını onlara aktarıyordu. Bu, kendine güvenini artırıyor, kendini kabul ettirme arzusunu tatmin etmesini sağlıyordu.

İşvereni bu kişilik özelliğinin yol açabileceği şeyleri fark edince, nazik ve anlayışlı bir insan olarak, genç adama sahip olduğu kapasite sayesinde iş hayatında kendisini bekleyen olası fırsatları gösterdi. Aynı zamanda da aşağılık duygusunun, gizlilik gerektiren konularda güvenirlirliğini nasıl sarsabileceğini tarif etti. Kendini bilmesi, inancıyla bir araya geldiğinde, onu şirketi için önemli bir değer haline getirdi. Gerçek güçleri açığa çıktı.

Kişisel deneyimlerime dayanarak, birçok gencin aşağılık kompleksine nasıl kapıldıklarını muhtemelen tarif edebilirim: Çocukluğumda bir hayli zayıftım. Oldukça da enerjiktim, izci takımındaydım, sağlıklı ve güçlüydüm ama inceydim. Şişman olmak istiyordum. Bana "sıska" derlerdi, ama böyle denilmesini istemiyordum. "Şişko" denmesini istiyordum. Şişmiş, sıkı ve şişman. Şişmanlamak için her şeyi yaptım. Balık yağı içtim, çok fazla sayıda milkshake tükettim, krem şantili ve fındıklı binlerce çikolatalı dondurma, sayısız kek ve turta yedim, ama bana en ufak bir etkileri

olmadı. İnce kaldım ve geceleri bunun hakkında düşünüp ıstırap çekerek uyuyamadım. Ve denemeye devam ettim, ta ki otuzlarıma gelip de birden kilo almaya başlayıncaya kadar. Hızla şiştim, neredeyse patlayacak hale geldim. Sonra şuurum yerine geldi, o kadar şişmanlamıştım ki sonunda makul ölçülere dönmek için aynı ıstırapla on sekiz kilo vermek zorunda kaldım.

İkinci olarak (bu hastalığın nasıl işlediğini gösterip başkalarına yardımcı olması adına aktardığım kişisel analizi ikinci bir örnekle sonuçlandırıyorum) bir papazın oğluydum ve bu gerçek sürekli hatırlatılıyordu. "Ah, sen vaizin oğlusun." Ben ise vaizin oğlu olmak istemiyordum, çünkü vaiz çocuklarının cici, sıkılgan çocuklar olması gerekir. Ben ise sert biri olarak tanınmak istiyordum. Vaiz çocuklarının zor insanlar olmasının kaynağı budur, çünkü kilisenin etiketini sürekli taşımak istemezler. Asla vaiz olmamaya and içmiştim.

Ayrıca her bireyi, halka seslenen, kürsü konuşmacıları olan bir aileden geliyordum ki, bu benim olmak istediğim son şeydi. Topluluk karşısında beni konuşmaya zorladıklarında ölecek kadar korkar, dehşete düşerdim. Bu yıllar önceydi, ama sahnede yürüdüğüm zaman bunun sancısını ara sıra hissederim. Tanrı'nın bana verdiği güçle, özgüvenimi geliştirmek için bilinen her yolu denemeliydim.

Çözümü İncil'de öğretilen inancın sade tekniğinde buldum. Bu prensipler bilimseldir; aşağılık duygusu çeken herkesi iyileştirebilir ve bu dertten muzdarip kimselerin, yetersizlik hissiyle bastırılan olan güçlerini bulup çıkarmalarına imkân sağlayabilir.

Kişiliğimizin önüne güç bariyerleri diken aşağılık kompleksi işte buna benzer kaynaklardan beslenir. Çocukluğumuzda maruz kaldığımız duygusal şiddetler ya da bazı kaçınılmaz şartların sonucunda kendimize yönelttiğimiz bir şiddettir. Bu hastalık kişiliğimizin loş kalmış köşelerindeki bulanık geçmişimizden kaynaklanır.

Muhtemelen parlak bir öğrenci olan bir ağabeyiniz vardır Okulda A'lar alır, siz yalnızca C'lere ulaşabiliyorsunuzdur ve bu hiçbir zaman değişmez. O yüzden hayatta onun kadar başarılı olamayacağınıza inanırsınız. O A'lar alır, siz C'ler, böylece hayatınız boyunca C alacağınızı düşünürsünüz. Belli ki okulda yüksek not almayı başaramayan kimi insanların okulun dışında başarılı kişiler olabildiklerini hiç fark etmediniz. Kolejde birinin sürekli A alması onu Amerika Birleşik Devletleri'nin en büyük adamı yapmaz, çünkü diploma aldığında A'ları sona erecektir ve belki de okulda C'ler alan kişi artık hayatta gerçek A'ları almaya başlayacaktır.

Derin ve yerleşik şekilde kendinden şüphelenme de diyebileceğimiz aşağılık kompleksinden kurtulmanın en büyük sırrı, zihninizi inancın akışıyla doldurmanızdır. Tanrı'ya büyük bir inanç besleyin; bu kendinize mütevazı, ama gerçekçi bir inanç duymanızı sağlar.

Dinamik bir inanç elde etmek duayla, İncil'i okuyup mantığını tamamen özümsemeyle ve onun inanç tekniklerinin uygulanmasıyla başarılır. Başka bir bölümde duanın özel formüllerini ele alacağım, ama burada aşağılık duygusundan kurtulmak için gerekli olan inanç kalitesini oluşturacak duanın türünü belirtmek istiyorum. Üstünkörü ve formalite icabı edilen bir dua yeterince güçlü değildir.

Texas'taki arkadaşlarımın evinde aşçılık yapan siyahi harika bir hanımefendiye kendi dertleriyle nasıl baş ettiğini sordum. Sıradan problemlerinde sıradan bir dua ettiğini ama büyük bir problem geldiğinde çok derin dua edilmesi gerektiğini söyledi.

Son zamanlarda bana oldukça ilham veren arkadaşlarımdan biri, tanıdığım en iyi iş adamlarından ve manevi uzmanlardan biri olan, New York Syracuse'den Harlow B. Andrews'dir. Kendisi bana çoğu duanın kusurunun yeterince büyük olmaması olduğunu söylemişti. "İnançla bir yerlere varmak için," dedi, "büyük

dualar etmeyi öğren. Tanrı sana dualarının büyüklüğüne göre verir." Hiç şüphesiz haklıydı, çünkü kutsal kitapta, "İnandığınız gibi olsun" (Matta 9:29) diye belirtilir. Bu yüzden sorununuz ne kadar büyükse duanız da o kadar büyük olmalı.

Şarkıcı Roland Hayes, eğitimi torununkine eşit olmasa da belli ki bilgeliği hayli yerinde olan büyükbabasının bir sözünü bana aktarmıştı. "Birçok duanın kusuru yeterince istekli olmamaları," demişti. Dualarınızı şüphelerinize, korkularınıza, aşağılık duygularınıza yöneltin. İçinde çok fazla arzu olan derin, büyük dualar edin, o zaman güçlü ve canlı bir inancınız olur.

Ehil bir manevi danışmana gidin ve size inancı öğretmesine izin verin. İnanç, ondan faydalanma kabiliyeti ve güçlerin açığa çıkarılması, birer beceridir ve her beceri gibi mükemmellik kazanması için üzerinde çalışılması ve pratik yapılması gerekir.

Bu bölümün sonunda, kendi aşağılık duygunuzun üstesinden gelmeniz ve inanç geliştirmeniz için on tavsiye sıralanıyor. Bu kuralları özenle uygularsanız, aşağılık hissiniz ne kadar derine inmiş olsa da kendinize güven geliştirmenizde size yardımcı olacaklardır.

Ancak bu noktada şunu da belirtmek isterim ki, özgüven hissini geliştirmede, kendinize özgüven kavramını telkin etmeniz çok etkilidir. Eğer güvensizlik ve yetersizlikle ilgili düşünceler aklınıza takılırsa, bunun sebebi elbette uzun bir süredir bu tür fikirlerin düşüncenize hâkim olmasıdır. Zihne, başka ve daha olumlu bir düşünce şekli verilmelidir, bu da sürekli telkin ya da özgüven fikriyle elde edilebilir. Eğer aklınızı yeniden eğitmek ve onu güç üreten bir birim haline getirmek istiyorsanız günlük faaliyetlerinizin yoğunluğunda bile disiplinli düşünmeniz gerekir. Gündelik işlerinizin ortasındadaki bilincinize güven duygusu aşılamak mümkündür. Size eşsiz bir metod kullanarak böyle yapan bir adamdan bahsedeyim:

Buzlu bir kış sabahı, Orta-batı kentlerinden birinde, kaldığım oteli arayarak, beni verdiğim bir seminer sözünü yerine getirmek üzere konuşma yapacağım yaklaşık 56 kilometre uzaklıktaki bir şehre götürmeyi teklif etti. Arabasına bindik ve kaygan yolda yüksek hızda gitmeye başladık. Bana göre makul olandan biraz daha fazla hız yapıyordu, ona oldukça bol vaktimiz olduğunu hatırlattım ve daha yavaş olmamızı tavsiye ettim.

"Araba kullanma şeklim seni endişelendirmesin," dedi. "Eskiden bir tür güvensizlik hissiyle doluydum, ama üstesinden geldim. Her şeyden korkardım. Arabayla yolculuktan ya da uçak seyahatinden ürkerdim; ailemden biri uzağa gitse dönene kadar endişelenirdim. Her zaman bir şeyler olacak duygusuyla dolaşırdım ve bu hayatımı dayanılmaz hale getirdi. Aşağılık duygusu ve güvensizlikle doluydum. Bu ruh hali işime de yansıyordu ve sonuçları iyi olmuyordu. Ama tüm bu güvensizlik duygusunu aklımdan silip atacak harika bir yöntem buldum ve şimdi güven duygusuyla yaşıyorum; bu duyguyu yalnızca kendi içimde değil, hayatın içinde yaşıyorum."

Bu "harika bir yöntemdi". Ön camın hemen altında arabanın gösterge paneline tutturulmuş iki tutacağı işaret etti; torpido gözünden bir kutu küçük kart çıkarttı. Bir tanesini seçip tutacağın altına iliştirdi. "Eğer inancınız varsa... hiçbir şey imkânsız değildir," (Matta 17:20) yazıyordu. Bu kartı çıkarttı, arabayı kullanırken tek eliyle ustaca diğer kartları karıştırdı ve aralarından başka birini alıp tutacağın altına yerleştirdi. Bunda, "Tanrı bizim yanımızda olduğunda, kim bize karşı olabilir?" (Romalılara 8:31) yazıyordu.

"Ben tüm gün dışarıda dolaşan bir satış elemanıyım," diye açıkladı, "ve tüm günüm müşterilerimi arayıp araba kullanarak geçiyor. İnsanın araba kullanırken her türlü şeyi düşünebildiğini keşfettim. Eğer düşünce şekli negatifse, gün boyunca bir sürü negatif şey düşünecektir ve elbette bu hiç de iyi bir şey değil; işte ben

bovlevdim. Tüm gün yaptığım aramalar arasında korku ve yenilgi düşünceleriyle araba kullanıyordum ve satışlarımın düşük olmasının sebeplerinden biri buydu. Ama araba kullanırken bu kartları okumaya başlamamdan ve kelimelerin hafızama işlemesinden beri farklı düşünmeyi öğrendim. Beni ele geçiren eski güvensizlikler neredeyse tamamen gitti; yenilgi ve başarısızlık endişesi yerine inanç ve cesareti düşünüyorum. Bu metodun beni değiştirme şekli gerçekten etkileyici. İşimde de bana faydaları oldu; müşterisiyle görüşmeye giderken yolda hiç satış yapamayacağını düşünen bir adam, satış yapmayı nasıl umabilir ki?"

Arkadaşımın kullandığı bu yöntem çok akıllıcaydı. Aklını, Tanrı'nın varlığı, desteği ve yardımı düşüncesiyle doldurarak düşünce sürecini değiştirmişti. Uzun süren güvensizlik hissinin hâkimiyetine son vermiş, potansiyel güçlerini açığa çıkarmıştı.

Güvensizlik ya da güven duygularımızı biz oluştururuz. Eğer düşüncelerimizi sürekli olabilecek korkunç durumlara, karamsar beklentilere yoğunlaştırırsak sonuç her zaman güvensiz hissetmek olacaktır. Ve daha da önemlisi, düşüncenin gücüyle, tam da korktuğumuz durumu oluşturma potansiyelimizdir. Satış elemanı adam, kartları kullanarak, aslında hayati düşünceler olan cesaret ve güvenle pozitif sonuçlar yaratmıştı. Yenilme psikolojisiyle bastırılmış güçleri, şimdi yaratıcı enerjiyle tetiklenen kişiliğinden dışarı akıyordu.

Açıkça ortada ki özgüven eksikliği, günümüz insanına rahat vermeyen büyük problemlerden biri. Bir üniversitede psikoloji dersi alan altı yüz öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada öğrencilerin en zorlu kişisel problemlerini söylemeleri istendi. Yüzde yetmiş beşi güven eksikliği olduğunu yazdı. Aynı büyük oranın, nüfusun geneli için de geçerli olduğu kolaylıkla farz edilebilir. Her yerde karşınıza, içten içe korkan, hayattan çekilen, derin bir yetersizlik ve güvensizlik yaşayan, kendi güçlerinden şüphe eden insanlar çıkar. İçin için kabiliyetlerinin sorumluluklarını karşılayacak

veterlilikte olmadığını düşünürler. Her zaman bir şeylerin yolunda gitmeyeceği yönünde, belirsiz ve meymenetsiz bir korkuyla kuşatılmışlardır. Olmak istedikleri şeyin, kendi içlerinde zaten mevcut olduğuna inanmazlar ve yapabileceklerinin daha azıyla kendilerini hoşnut etmeye çalışırlar. Binlerce ve binlerce kişi hayatlarını, yenilmiş ve sinmiş olarak elleri ve dizleri üzerinde emekleyerek geçirir. Ve çoğu vakada, böylesi şevk yitikliği gereksizdir.

Hayatın değişken seyri, zorlukların üst üste gelmesi, problemlerin çokluğu, enerjinizi tüketme, sizi bitik ve cesaretsiz bırakma eğilimindedir. Böyle bir durumda gücünüzün gerçek seviyesi gölgede kalır ve gerçek potansiyelini yansıtamaz. Kişiliğinizin değerini yeniden takdir etmek çok önemlidir. Mantıklı bir şekilde yapıldığında bu gelişim, sizi düşündüğünüzden daha az yenildiğinize ikna edecek.

Örneğin, bir keresinde elli iki yaşındaki bir adam bana danışmıştı. Büyük bir moral bozukluğu içindeydi. Ciddi bir umutsuzluk sergiliyordu. Tamamiyle bittiğini, hayatı boyunca inşa ettiği her şeyin çöktüğünü söyledi.

"Her şey mi?" diye sordum.

"Her şey," diye tekrar etti. "Hiçbir şeyim kalmadı. Her şey gitti. Hiç ümit yok ve tekrar başlamak için çok yaşlıyım. Tüm inancımı kaybettim."

Doğal olarak ona yakınlık duydum; esas problemin, ümitsizliğin zihnini ve görüşünü karanlık gölgeler gibi karartıp saptırması olduğu açıktı. Bu hasarlı düşüncenin gölgesinde gerçek gücü kabuğuna çekilerek onu takatsiz bırakmıştı.

"Öyleyse," dedim, "bir kâğıt alalım ve sahip olduğunuz değerlerden elinizde ne kalmış, onları bir yazalım."

"Hiç faydası yok," diye iç çekti. "Size söyledim, elimde kalan tek bir şeyim bile yok."

"Olsun yine de bir deneyelim," dedim. Sonra, "Karınız hâlâ sizinle mi?" diye sordum.

"Neden, elbette ve mükemmel biri. Otuz yıldır evliyiz. Her şey ne kadar kötü olursa olsun beni hiçbir zaman terk etmez."

"Tamam öyleyse, bunu yazalım karınız hâlâ sizinle ve ne olursa olsun sizi hiçbir zaman terk etmez. Peki çocuklarınızın durumu? Hiç çocuğunuz var mı?"

"Evet," diye cevap verdi. "Üç tane var ve hepsi kesinlikle mükemmel. Bana gelip, 'Baba seni seviyoruz ve yanındayız,' demelerine çok duygulandım."

"İyi, o halde," dedim, "bu da ikincisi; sizi seven ve size destek olan üç çocuk. Hiç arkadaşınız var mı?" diye sordum.

"Evet," dedi. "Gerçekten iyi arkadaşlarım var. Oldukça alçakgönüllü olduklarını belirtmeliyim. Gelip bana yardım etmek istediklerini söylediler, ama ne yapabilirler ki? Hiçbir şey yapamazlar."

"Bu üçüncüsü; size yardım etmek isteyen ve size değer veren bazı arkadaşlarınız var. Peki dürüstlük? Hiç yanlış bir şey yaptınız mı?"

"Dürüst biriyim," diye yanıtladı. "Her zaman doğru şeyleri yapmaya çalıştım ve vicdanım temiz."

"Tamam," dedim, "bunu dört numara olarak yazacağız-dürüstlük. Sağlığınız nasıl?"

"Sağlığım yerinde," diye cevap verdi. "Çok az hastalandım ve sanırım fiziksel olarak oldukça iyi durumdayım."

"Öyleyse beş numara olarak yazalım; iyi bir sağlık durumu. Ya ABD? Hâlâ sana karşı görevini yaptığını ve fırsatlar ülkesi olduğunu düşünüyor musunuz?"

"Evet," dedi. "Dünyada yaşamak istediğim tek ülke."

"Bu altı numara-fırsatlar ülkesi Amerika'da yaşıyorsunuz ve burada olmaktan memnunsunuz." Sonra, "Dini inancınız nasıl? Tanrı'ya ve Tanrı'nın size yardım ettiğine inanıyor musun?" diye sordum.

"Evet," dedi. "Eğer Tanrı'dan yardım almamış olsaydım bü-tün bunları atlatamazdım."

"Şimdi," dedim, "değerlendirdiğimiz şeyleri bir dökelim:

1. Otuz yıldır evli olduğunuz mükemmel bir eş.

2. Bağlarını koparmayan üç sadık çocuk.

3. Sana yardım edecek olan ve sana değer veren arkadaşlar.

4. Dürüstlük-utanılacak hiçbir şeyin olmaması.

5. Sağlığının iyi durumda olması.

6. Dünyanın en büyük ülkesi, Amerika'da yaşıyor olman.

7. Dini inancının olması."

Listeyi masanın karşısından ona doğru ittim. "Bir bakın ba-kalım. Sanırım oldukça fazla şeye sahipsiniz. Bana her şeyin yok olup gittiğini söylemiştiniz."

Utanarak güldü. "Sanırım bunları düşünmemiştim. Hiç bu açıdan bakmamıştım. Her şey o kadar da kötü değil," dedi dalgın dalgın. "Belki de biraz güvenim gelirse her şeye yeniden başlaya-bilirim, eğer içimde biraz kuvvet hissedersem."

Evet hissetti ve her şeye yeniden başladı. İnanç, şüphelerini si-lip götürdü ve tüm bu zorlukların üstesinden gelmesi için gereken güçten daha fazlası onun kendi içinden açığa çıktı.

Bu olay, ünlü psikiyatr Dr. Karl Menninger'in ünlü bir sözüy-le ifade ettiği, belirgin bir gerçeği açıklıyor: "Davranışlar gerçek-lerden çok daha önemlidir." Bu, haklılığı kavrayıncaya dek tekrar-lanmaya değecek bir söz. Zor ve hatta ümitsiz gözükse bile, karşı karşıya kaldığımız bir gerçek, bizim o gerçeğe karşı gösterdiğimiz tavır kadar önemli değildir. Bir gerçek hakkında nasıl düşündü-ğünüz, siz daha onun hakkında bir şey yapmadan bile, sizi yenil-giye uğratabilir. Bir gerçek, henüz onunla uğraşmaya başlamadan, zihnen sizi alt edebilir. Öte yandan kendine güvenen ve iyimser bir düşünce şekli, hem gerçeklerle başa çıkabilmeyi sağlar hem de onları değiştirebilir.

Sahip olduğu sıradışı yeteneklerinden ötürü değil, sürekli olarak muzaffer bir düşünce şekli gösterdiği için çalıştığı organizasyon için fevkalade önemli bir özdeğer olan bir adam tanıyorum. Çalışma arkadaşları bir iş teklifini kötümser değerlendirdiğinde, "elektrikli süpürge modeli" diye adlandırdığı metodu kullanıyor. Bu metodla, iş arkadaşlarının kafasındaki "tozları emen" bir dizi soruyla, onların negatif yaklaşımlarını çekip atıyor. Sonra sakince teklifle ilgili pozitif fikirleri sunuyor, ta ki yeni bir dizi tavırdan, gerçeklere dair yeni bilgiler elde edinceye dek.

Genellikle iş arkadaşları bu adamın "konuyu ele almasıyla" gerçeklerin ne kadar farklı göründüğü yorumunu yapıyorlar. Onu faklı kılan şey, gerçekleri değerlendirmedeki tarafsızlığı değil, güven: Aşağılık kompleksi kurbanı olanlar tüm gerçekleri, donuk bir duruşla görürler. Düzgün bir değerlendirme yapabilmenin sırrı normal bir görüş kazanabilmektir ve etkileri olumludur.

O halde, başarısız olduğunuzu hissedip kazanma yeteneğinize güveninizi kaybettiğinizde, oturup elinize bir kâğıt kalem alarak bir liste yapın. Listeye aleyhinizdeki faktörleri değil, sizin lehinizde olanları yazın. Siz veya ben ya da bir başkası, sürekli bize karşı gibi gözüken güçleri düşünecek olursak, onlara hakettiklerinin çok daha üstünde bir kudret yüklemiş oluruz. Oysa, zihninizde sürekli sahip olduklarınızı canlandırır, bunların değerini tekrar tekrar içinizden teyid eder, düşüncelerinizi onlara odaklar ve ısrarla bunların üstünde durursanız, her ne olursa olsun, her tür zorluğun altından kalkarsınız. İçinizdeki güç kendini tekrar gösterir ve Tanrı'nın yardımıyla sizi yenilgiden zafere taşırlar.

Kendine güvensizliğin en kesin ve en güçlü çaresi, Tanrı'nın her zaman sizinle olduğunu ve size yardım ettiğini bilmektir. Bu, dindeki en basit öğretilerden biridir, yani Yüce Tanrı sizin veliniz olacak, yanınızda duracak, size yardım edecek ve sizi görecektir. Özgüveni geliştirmede, başka hiçbir fikir, bu sade inanç kadar

güçlü değildir. Bunu uygulamak için yalnızca "Tanrı benimle, Tanrı bana yardım ediyor, Tanrı bana yol gösteriyor," diye doğrulayın. Her gün birkaç dakikayı O'nun varlığını düşünerek geçirin. Tevid ettiğiniz ve tekrarladığınız şeyin doğruluğunu kafanızdan çıkarmayın. Sürekli pekiştirin, kafanızda canlandırın, inanın; size doğruluğunu gösterecektir. Bu metodun açığa çıkaracağı güç sizi hayrete düşürecektir.

Güven duygusu zihninizi işgal eden düşüncelerin türüne bağlıdır. Yenilgiyi düşünürseniz, yenik hissetmeye mahkûm olursunuz. Ama gücü hissetmeyi, hâkim bir alışkanlık haline getirin; o zaman nasıl bir zorluk olursa olsun üstesinden geleceğinize dair çok güçlü bir his gelişecektir. Güvenle ilgili duygular gücünüzü gide rek artıracaktır.. Basil King* bir zamanlar, "Cesur olun, kudretli güçler yardımınıza koşar," demişti. Deneyimler bunun gerçekliğini kanıtlıyor. Artan inancınız tutumunuzu yeniden şekillendirirken, bu kudretli güçlerin size yardım ettiğini hissedeceksiniz.

Emerson çok önemli bir gerçeği şöyle ifade etmişti: "Yapabileceklerine inandıklarını fethederler." Ardından ekler: "Korktuğunuz şeyleri yapın, korkunun öleceği kesindir." Güveni ve inancı geliştirin, böylelikle korkuların ve güvensizliklerin üzerinizde etkisi kalmayacaktır.

Bir zamanlar Stonewall Jackson** cesur bir saldırı planı hazırladığında, generallerinden biri dehşetle itiraz edip, "Korkarım ki..." ya da "Beni korkutan şu ki..." benzeri bir ifadeyle başlanan bir cümle kurmuştu. Ellerini astının omuzlarına koyan Jackson, "General, hiçbir zaman korkularına danışma," demiştir.

İşin sırrı, aklınızı inanç ve özgüvele doldurmaktır. Bu, tüm vesveseleri, tüm güven noksanlıklarını kafanızdan uzaklaştırır ve içinizden atar. Uzun süre güvensizlik ve korkuyla kaplanmış

---

* 1859-1928 yılları arasında yaşamış Kanadalı rahip.

** ABD iç savaşının Güneyli generallerinden biri.

bu adama, cesaret ve güvenle ilgili cümlelerin altını kırmızı kalemle işaretleyerek İncil'i okumasını tavsiye ettim. Tüm bunların belleğinde yer etmesi sonucunda aklı dünyadaki en sağlıklı, en güçlü düşüncelerle doldu. Bu hayat dolu düşünceler onu derin umitsizlikten kurtararak güçlü bir adama dönüştürdü. Birkaç hafta içinde onda görünen değişiklik şaşırtıcıydı. Neredeyse tam bir yılgınlıktan, kendinden emin ve ilham verici bir kişiliğe büründü. Şimdi etrafını cesaretiyle etkiliyor. Kendisine ve kapasitesine olan güvenini sadece basit bir düşünce-şartlandırma prosedürüyle geri kazandı.

Toparlarsak, *şimdi* kendinize güveni kazanmak için ne yapabilirsiniz? İşte size yetersizlik düşüncesinin üstesinden gelip, inancı uygulamaya geçirmeyi öğrenmenin on basit ve işe yarar kuralı. Bu kuralları uygulayan binlerce kişi başarılı sonuçlar elde ettiklerini bildirdi. Bu programı uygulayın, siz de kendi güveninizi inşa edip yeni gücünüzü hissedin.

1. Aklınıza, kendinizin başarılı bir resmini kazıyın. Israrla muhafaza ettiğiniz bu resmin, yitip gitmesine asla izin vermeyin. Aklınız bu resmi geliştirmeye çabalayacaktır. Hiçbir zaman kendinizi başarısız olarak düşünmeyin; hiçbir zaman aklınızdaki resmin gerçekliğinden şüphelenmeyin. Bu çok tehlikeli, çünkü akıl resmettiği şeyi her zaman tamamlamayı dener. Bu yüzden o an işler ne kadar kötüye gidiyor gözükürse gözüksün, siz *her zaman* "başarıyı" resmedin.
2. Kişisel güçlerinizle ilgili negatif bir düşünceye kapıldığınızda onu yok etmek için inadına yüksek sesle pozitif bir düşünce dile getirin.
3. Hayalinize engeller koymayın. Bütün sözde engelleri küçümseyip onları en aza indirin. Zorlukların üstesinden

gelmek için çalışılmalıdır ve ortadan kaldırılması için de yoğun gayret gerekir. Endişeler abartılı düşüncelerle şişirilmeyip, oldukları gibi görülmelidir.

4. Başka insanlardan ödünüz kopmasın ve onları izlemeye çalışın. Çoğu insanın kendinden emin bir hali olmasına rağmen genellikle en az sizin kadar korktuklarını ve kendilerinden en az sizin kadar şüphe ettiklerini unutmayın.

5. Günde on kez şu enerjik kelimeleri tekrar edin, "Tanrı bizim yanımızda olduğunda, kim bize karşı olabilir?" (Romalılara 8:31) (Okumayı bırakın ve bu cümleyi ŞİMDİ yavaşça ve emin bir şekilde tekrar edin).

6. Yaptıklarınızı neden yaptığınızı anlamak için ehil bir danışman bulun. Genellikle çocuklukta başlayan güvensizliğinizin kökenini öğrenin. Kendini bilme, şifayı getirir.

7. Günde on kez şu cümleyi yüksek sesle tekrarlayın: "Beni güçlendiren Tanrı'nın vesilesiyle her duruma göğüs gerecek güce sahibim." (Filippililere 4:13). Bu kelimeleri ŞİMDİ tekrar edin. Bu mucizevi cümle yetersizlik duygusuna karşı dünyadaki en güçlü panzehirdir.

8. Kendi kabiliyetlerinizin gerçek bir değerlendirmesini yapın, sonra onu yüzde 10 artırın. Benmerkezci olmayın, ama kendinize saygınız olsun. Tanrı'nın sizde açığa çıkardığı güçlere inanın.

9. Kendinizi Tanrı'ya bırakın. Bunu yapmak için sadece, "Tanrı'ya teslim oldum," deyin. Sonra ihtiyacınız olan tüm güce eriştiğinize düşünün. Onun size aktığını "hissedin." Hayatın isteklerini karşılamak için "Tanrı'nın krallığı içinizdedir" (Luke 17:21) sözünü hatırlayın.

10. Kendinize Tanrı'nın sizinle birlikte olduğunu ve hiçbir şeyin sizi yenemeyeceğini hatırlatın. *Şu andan itibaren* O'ndan güç aldığınızı duyumsayın.

2

İç Huzuru Kuvvet Doğurur

BİR OTELİN KAHVALTI SALONUNDA, üç arkadaş bir önceki gece iyi uyuyup uyumadığımızı konuşmaya dalmıştık, gerçekten önemli bir konuydu. Adamlardan biri uyku tutmadığından şikâyet ediyordu. Bir o yana bir bu yana dönmüştü ve kalktığında tükenmişti. "Sanırım yatağa girmeden önce haberleri izlemeye son vermeliyim," dedi. "Dün gece bunu yaptım ve bir kulağımda hep sorunlar vardı."

"Sorunlarla dolu bir kulak..." Huzursuz bir gece geçirmesinin nedenini merak ediyordu. "Belki yatmadan önce içtiğim kahvenin bununla bir ilgisi vardır," diye derin derin düşündü.

Diğer adam, "Ben ise harika bir gece geçirdim. Akşam gazetesinden ve ertesi günün haberlerini aktaran bir programdan haberleri öğrendim ve yatmaya gitmeden önce yediklerimi sindirdim." diyerek devam etti, "Ardından hiçbir zaman başarısızlığa uğramayan yatağa gitme yöntemini uyguladım."

Takdir ettiğim yöntemi şu şekilde anlattı: "Küçük bir çocukken çiftçi olan babam yatma zamanı aileyi oturma odasında toplar ve bize İncil okurdu. Sesi hâlâ kulaklarımda. Aslında ne zaman

İncil ayetlerini duysam onları her zaman babamın sesinden duyar gibi olurum. Duadan sonra odama gider ve çok iyi uyurdum. Ama evden ayrılınca İncil'i okumayı ve dua alışkanlığını da bıraktım.

Kabul etmeliyim ki yıllardır gerçekten dua ettiğim tek an başımın sıkıştığı bir zaman. Birkaç ay önce karımın ve benim problemlerimiz vardı ve tekrar denemeye karar verdik. Duanın bize çok yardım ettiğini gördük. Bu yüzden artık her akşam yatmadan önce onunla birlikte İncil okuyorum ve dua ediyorum. Bunun uykuyla ilişkisi nedir bilemiyorum ama daha iyi uyuyorum ve işler daha yolunda gidiyor. Aslında bunun o kadar faydasını gördüm ki, şimdiki gibi evden uzakta olduğum zamanlarda da hep İncil okuyup dua ediyorum. Dün gece yattım ve yüksek sesle 23. mezmuru okudum, bana çok iyi geldi."

Diğer adama döndü: "Ben yatağa bir kulağım sorunlarla dolu olarak girmedim. Huzur dolu bir kafayla uykuya daldım."

Evet, burada sizin için iki şifreli anlatım var: "Sorun dolu bir kulak" ve "huzur dolu bir kafa." Hangisini seçersiniz?

İşin sırrı, kafanın değişmesinde yatıyor. Kişi bambaşka bir düşünce bazında yaşamayı öğrenmelidir ve düşünceyi değiştirmek çaba gerektirse bile, huzursuz yaşamaktan çok daha kolaydır. Gergin bir hayat zordur. Ahenkli ve stressiz olan huzurlu bir hayat, en kolay yaşam türüdür. O zaman iç huzurunu kazanmadaki başlıca mücadele, rahatlamış bir tutumla Tanrı'nın huzur hediyesinin kabul ederek, düşüncenizi yeniden inşa etme çabası göstermektir.

Rahatlamış bir tutum takındığınızın ve bu sayede huzura kavuştuğunuzun bir göstergesi olarak aklıma hep şu örnek gelir: Bir şehirde bir gece konuşma yapacaktım. Kürsüye çıkmamın hemen öncesinde, sahne arkasında konuşma metnimi gözden geçirirken, bir adam yaklaşıp kişisel bir probleminden bahsetmek istediğini söyledi

Kürsüye çağrılmak üzere olduğumdan o an konuşmamı zın imkânsız olduğunu söyledim ve ondan beklemesini istedim Konuşmamı yaparken, onun kuliste asabi şekilde bir ileri bir geri yürüdüğünü fark ettim, ama daha sonra ortadan kayboldu. Ancak bana, bu şehirde oldukça etkili bir adam olduğunu gösteren bir kartını vermişti.

Otelime döndüğümde geç olmasına rağmen hâlâ bu adam için endişelendiğimden onu aradım. Aramama şaşırdı ve meşgul olduğum çok belli olduğu için orada beklemediğini açıkladı. "Sadece birlikte dua edelim istemiştim" dedi. "Benimle birlikte dua ederseniz biraz huzur bulabilirim diye düşündüm."

"Şu an telefonda birlikte dua etmemize engel olacak hiçbir şey yok," dedim.

Biraz şaşkınca, "Telefonda dua edildiğini hiç duymamıştım," diye yanıtladı.

"Niçin olmasın?" diye sordum. "Telefon yalnızca bir iletişim aracıdır. Benden biraz uzaktasınız, ama telefon sayesinde beraberiz. Ayrıca," diye devam ettim, "Tanrı hepimizle birliktedir. Bu hattın her iki ucunda da, arasında da vardır. O seninle ve de benimle birlikte."

"Tamam," diyerek kabul etti. "Benim için dua etmeni isterim."

Böylece gözlerimi kapadım ve telefondaki adam için sanki aynı odadaymışız gibi dua ettim. O beni duyuyordu ve Rabbim de beni duyuyordu. Bitirdiğimde, "Sen dua etmeyecek misin?" diye teklif ettim. Cevap yoktu. Sonra hattın diğer ucundan ağlama sesi duydum ve sonunda, "Konuşamayacağım," dedi.

"Devam et, bir iki dakika ağla, sonra dua et," diye önerdim. "Sana sıkıntı veren ne varsa Rabbine söyle. Bunun özel bir hat olduğunu sanıyorum, ama değilse ve birileri dinliyorsa da fark etmez. Alakalı birisi varsa da biz yalnızca bir çift sesiz. Hiç kimse sen ve ben olduğumuzu bilemez."

Böylece cesaretlenerek dua etmeye başladı; başta tereddüt. lüydü, sonra bir yığın nefret, hayal kırıklığı, başarısızlıkla dolu kalbini tamamen açtı. "Yüce Rabbim, senin için hiçbir şey yap. madığımdan dolayı benim için bir şey yapmanı istemeye gücüm yok. Önemli biri edası takınsam da, sanırım ne kadar değersiz biri olduğumu biliyorsun. Bu beni hasta ediyor, yüce Rabbim. Lütfen bana yardım et."

Sonra tekrar dua ettim ve Rabbimden onun duasına kulak vermesini diledim ve "Rabbim elini hattın diğer ucundaki arkada. şıma uzat ve ona huzur ver," dedim. Sonra durdum, uzun bir ses. sizlik oldu ve onun, "Bu deneyimi daima hatırlayacağım; aylardan beri ilk defa içimi temiz, mutlu ve huzurlu hissediyorum," diyen sesini hiç unutamıyorum. Bu adam huzurlu bir akla sahip olmak için basit bir teknik uygulamıştı. Zihnini boşaltmıştı ve Tanrı'nın bir hediyesi olarak huzura kavuşmuştu.

Bir doktorun söylediği gibi, "Hastalarımın birçoğunun dü. şünceleri dışında bir rahatsızlıkları yoktur. Bazılarına yazdı. ğım, çok sevdiğim bir reçete var, ama bu bir eczaneden alınabi. lecek türden bir reçete değil. Reçete İncil'den yazdığım bir ayet, 'Romalılara 12:2' Hastalarım için ayeti yazmam. Onlardan kendi. lerinin bulup okumalarını isterim ve burada şöyle der: '... aklınızı yenileyerek kendinizi değiştirin...' Daha mutlu ve daha sağlıklı olmak için anlayışın yenilenmesi gerekir, yani düşünce şeklinde bir değişim gerekir. Bu reçeteyi 'aldıklarında' aslında huzur dolu bir akıl kazanırlar. Bu da, sıhhat demektir."

İç huzuru kazanmanın temel metodu zihni boşaltmayı bil. mektir. Buna başka bir bölümde değinilecek, ama aklın arınma. sının önemini vurgulamak için burada sık sık bahsediyorum. Günde en az iki kez, hatta gerekirse daha da fazla sefer zihninizi boşaltın. Aklınızı korkulardan, nefretlerden, güvensizliklerden, pişmanlıklardan ve suçluluk duygusundan kesinlikle arındırın. Kalbinizin derinlerinde taşıdığınız endişe verici birtakım mese-

leleri güvendiğiniz birisine açtığınızda rahatladığınız hiç olmadı mı? Bir papaz olarak, insanların gerçekten güvenebilecekleri ve içlerine sıkıntı veren her şeyi rahatlıkla anlatabilecekleri birine sahip olmalarının ne kadar önemli olduğunu sık sık gözlemledim.

Honolulu'ya yaptığım son yolculukta *S.S.Lurline* gemisinde, dini hizmet verdim. Konuşmam sırasında akıllarında endişe taşıyan insanlara, geminin arka tarafına gidip, bu tür endişeli düşünceleri, akıllarından hayali olarak atmalarını, gemiden denize fırlatmalarını ve geride gözden kaybolduklarını seyretmelerini söyledim. Oldukça çocuksu bir öneri gibi gözüküyordu, ama sonra o gün bir adam bana gelip, "Tavsiye ettiğiniz gibi yaptım ve bana verdiği rahatlamaya şaşırdım. Bu yolculuk boyunca," dedi, "her akşam gün batımında, tüm düşüncelerimi güverteden denize atacağım, ta ki onları bilincimden tamamen atıp boşaltana kadar. Onların zamanın büyük okyanusunda gözden kaybolduklarını seyredebilirim. İncil de, 'arkanızda bıraktığınız şeyleri unutmakla' ilgili bir öğüt veriyordu, öyle değil mi?"

Bu tavsiyeme kulak veren adam duygularına aşırı kapılmış, mantıksız biri değil. Tam aksine, oldukça akıllı, kendi sahasında önemli bir lider.

Elbette zihni boşaltmak yeterli değil. Zihin boşaltıldığı zaman, boşalan yere bir şeyler dolacaktır. Zihin uzun süre boş kalmaz. Bazı insanların bunu başardığını kabul ediyorum, ama boşaltılan zihni yeniden doldurmak gerekir, yoksa kovduğunuz eski, mutsuz düşünceler sinsice tekrar gelir.

Bunun olmasını engellemek için aklınızı hemen yaratıcı ve sağlıklı düşüncelerle doldurun. Sizi uzun süredir saran eski korkular, nefretler ve endişeler tekrar geri gelmeye çalıştığında, aklınızın kapısında "doludur" yazan bir işaret bulacaklar. Uzun süredir zihninizde yaşadıkları için, orada kendilerini evlerinde hissederek, kabul edilmek için mücadele verebilirler. Ama artık isteyerek

içeri aldığınız yeni ve sağlıklı düşünceler daha güçlü, daha sağlam olacaklar ve böylece diğer düşünceleri bozguna uğratabilecekler. Şimdi eski düşüncelerin hepsi sizi yalnız bırakacaklar. Devamlı huzurlu bir zihnin keyfini çıkaracaksınız.

Gün boyunca ara ara, dikkatlice seçilmiş bir dizi huzurlu dü. şünceyi dile getirin. Şimdiye kadar şahit olduğunuz en huzurlu anın resminizin zihninizde belirlemesine izin verin; örneğin, göl. geler uzarken ve güneş dinlenmek üzere batarken akşam vaktinin dinginliğiyle dolu güzel bir vadi. Dalgalanan suya düşen Ay'ın gü. müşi ışığı veya denizin sahildeki kumu yumuşakça yıkamasını. Böylesi huzur verici görüntüler zihniniz için bir ilaç gibi çalışır. Her gün ara sıra huzurlu resimlerin aklınızdan yavaşça geçmesine izin verin.

Manalı telaffuz tekniğini uygulayın, yani bazı huzurlu kelimeleri sesli olarak tekrar edin. Kelimeler derin mana gücüne sahiptir ve onların her söylenişinde bir şifa vardır. Bir dizi telaşlı kelime söylerseniz aklınız hemen hafif asabi duruma geçer ve muhtemelen midenizin ortasında, tüm fiziki mekanizmanızı etkileyecek olan bir ağırlık hissedersiniz. Tam tersine, eğer huzurlu, sakin kelimeler söylerseniz aklınız huzurlu bir şekilde reaksiyon verir. Mesela "*Sükunet*" gibi bir kelime kullanın. Bu kelimeyi birkaç defa yavaşça tekrarlayın. *Sükûnet* kelimelerin en güzel ve en melodik olanlarından biridir; sadece söylenmesi bile sakin bir halin oluşmasına vesile olur.

Başka bir iyileştirici söz "*dinginlik*"tir. Söylerken dinginliği resmetmeye çalışın. Kelimeyi bir sembol yavaşça gibi tekrar edin. Bu ve benzer kelimeler bu şekilde kullanıldıkları zaman iyileştirme potansiyeline sahiptirler.

Ayrıca şiirlerden mısralar ya da kutsal metinlerden cümleler okumak da yararlıdır. Mükemmel bir iç huzuru yakalamış olan tanıdığım bir adam, huzuru ifade eden alışılmadık alıntıları kart-

ların üzerine yazma alışkanlığına sahip. Her zaman kartlardan birini cüzdanında taşıyor ve her bir alıntıyı aklına işleyene kadar sık sık okuyor. Bu şekilde bilinçaltına düşen böyle her bir fikrin, aklını huzur ile "beslediğini" söylüyor. Okuduklarından biri 16. yüzyıl mistiklerinden bir alıntıydı: "Hiçbir şeyin seni rahatsız etmesine izin verme. Hiçbir şeyin seni korkutmasına izin verme. Tanrı hariç her şey yok olur. Tanrı sana yeter."

İncil'in kelimeleri özellikle güçlü bir şifa değerine sahiptir. Bunları aklınıza getirip, bunların bilincinizde çözülmesine izin verirseniz zihin yapınıza iyileştirici bir merhem etkisi yaparlar. Bu, yapılacak en basit işlemlerden biri olduğu gibi, iç huzuru elde etmedeki en etkili yöntemdir.

Bir satıcı bana Ortabatıdaki bir otel odasında yaşanan bir hadiseden bahsetmişti. Bir konferansa katılan bir grup işadamından biriydi. İçlerinden biri çok uçlardaydı. Atik, tartışmacı ve sinirliydi. Oradaki herkes onu gayet iyi tanıyordu ve çok yoğun bir asabiyet içinde olduğunun farkındaydılar. Ama sonunda rahatsız edici tavrı herkesin sinirine dokunmaya başladı. Bu sinirli kişi hemen seyahat çantasını açıp acımsı gözüken büyük bir ilaç şişesi aldı ve büyük bir doz içti. Bu ilacın ne olduğu sorulunca homurdanarak, "Oh sinirler için bir şey. Kendimi parçalara ayrılacakmış gibi hissediyorum. Üstümdeki baskı, acaba ortadan çatlayacak mıyım, diye endişelenmeme neden oluyor. Bunu belli etmemeye çalışıyorum, ama sanırım siz bile benim asabiyetimi fark ettiniz. Bana bu ilacı tavsiye ettiler, ben de birkaç şişe bitirdim, ama henüz faydasını görüyor gibi değilim."

Diğer adamlar güldüler, sonra bir tanesi kibarca, "Bill, aldığın bu ilaç hakkında hiçbir şey bilmiyorum. Muhtemelen doğru bir ilaçtır, ama sana sinirlerini şimdikinden daha iyi yapacak daha iyi bir ilaç tavsiye edebilirim. Biliyorum, çünkü beni tedavi etti ve ben senden daha kötüydüm."

"Nedir bu ilaç?" diye aniden sordu diğeri.

Diğer adam çantasına uzanıp bir kitap çekti. "Bu kitap işine yarayacak, bunda ciddiyim. Çantamda İncil taşımamın garip bir şey olduğunu düşünebilirsin, ama kimin düşüneceğini umursamıyorum. Bir nebze bile utanmıyorum. Son iki yıldır bu İncil'i çantamda taşıyorum ve aklımı huzurlu tutmama yardımcı olan yerleri işaretledim. Benim işime yarıyor, belki senin için de faydalı olabilir. Niçin denemiyorsun?"

Diğerleri bu alışılmadık konuşmayı dikkatle dinliyorlardı. Sinirli adam iskemlesine gömülmüştü. Bir etki oluşturduğunu gören konuşmacı devam etti. "Bir gece bir otelde bana İncil okuma alışkanlığı edindiren özel bir deneyimim oldu. Oldukça gergin bir ruh halindeydim. Bir iş gezisindeydim ve bir akşamüstü geç saatte odama gerçekten oldukça sinirli bir şekilde döndüm. Birkaç mektup yazmak istedim ama kafamı tam veremedim. Odada yukarı aşağı birkaç adım attım, gazete okumaya çalıştım, ama sinirime dokundu; aşağı inip bir şey içmeye karar verdim, aklımı dağıtmak için herhangi bir şey.

Şifoniyerin yanında dururken orada duran bir İncil'e gözüm takıldı. Otel odalarında böyle birçok İncil görmüştüm, ama hiçbirini okumamıştım. Ancak bir şey beni harekete geçirdi ve kitapta Mezmurlardan birini açıp okumaya başladım. Ayakta okuduğumu, sonra oturup okumaya devam ettiğimi hatırlıyorum. Çok ilgimi çekmişti, ama kendime kesinlikle şaşırmıştım, ben İncil okuyordum! Garipti ama okumaya devam ettim.

Kısa süre sonra 23. mezmura geldim. Bunu küçük çocukken Pazar Okulunda öğrenmiştim ve çoğunu tüm kalbimle hâlâ biliyor olmama şaşırdım. Tekrar okudum özellikle de "Durgun suların yanında beni yönlendirdi; ruhumu yeniden verdi" diyen yeri. Bu cümleyi çok sevdim. Beni bir şekilde çok etkiledi. Orada otururak sürekli tekrar ettim ve sonra hatırladığım tek şey uyandığımdı.

Belli ki uyuya kalmıştım ve deliksiz bir uykuydu. Oysa yaklaşık on beş dakika uyumuştum, ama uyandığımda dipdiriydim, sanki iyi bir gece uykusu geçirmiştim. Sonra huzurla ve kendime 'Bu garip değil mi? Benim aklım neredeydi de bu kadar harika bir şeyi kaçırdım?' diye sordum."

"Bu deneyimden sonra," dedi, "Çantama koyabileceğim kadar küçük bir İncil satın aldım ve o zamandan beri taşıyorum. Onu okumayı gerçekten seviyorum, eskiden olduğu kadar sinirli değilim. Bu yüzden, "bunu dene Bill ve işe yarayacak mı diye bak."

Bill bunu denedi ve denemeye devam ediyor. Biraz garip olduğunu, başta kendisi için zor olduğunu söyledi ve İncil'i etrafta kimse yokken gizlice okudu. Onu ruhani ya da dindar biri sanmalarını istemiyordu. Ama şimdi trenlerde, uçaklarda veya herhangi bir yerde çıkarıp okuduğunu söylüyor ve "Artık sinir ilacı almama gerek kalmadı," diyor.

Bu yöntem Bill'in durumunda işe yaramıştı ve artık kendisiyle geçinilir biri olmuştu. Duyguları kontrol altındaydı. Zihninizi sadece huzurlu olmasını sağlayacak düşüncelerle besleyeceksiniz. Huzurlu bir akla sahip olmak için tek yapmanız gereken onu huzurla doldurmak. Bu kadar basit.

Dinginlik ve sakin bir tutum geliştirmenin başka pratik yolları da var. Bir yol konuşmalarınızdan geçer. Kullandığımız kelimelere ve bunların tonlamasına göre kendimizi asabi, sinirli ve üzgün yapabiliriz. Konuşarak kendimizi olumlu ya da olumsuz kılabiliriz. Ayrıca sakinleşebiliriz. Huzurlu olmak için huzurlu konuşun.

Bir grup içinde konuşma, üzücü olmaya eğilim gösterirse, konuşmaya huzurlu fikirler katmaya çalışın. Tansiyonun nasıl düştüğünü hemen fark edeceksiniz. Örneğin kahvaltı masasında yapılan mutsuz ifadelerle dolu bir konuşma genellikle günün niteliğini belirler. Küçük endişeler mutsuz belirtmelere

göre ortaya çıkar. Negatif konuşmalar, koşullarınızı olumsuz etkiler. Gergin ve sinirli bir tabiatta konuşmak kesinlikle içteki ajitasyonu artırır.

Tam aksine, güne huzurlu, hoşnut ve mutlu konuşmalarla başlayın ki günlerinizin huzurlu ve başarılı olmasına vesile olsun. Eğer iç huzuru geliştirmeyi arzuluyorsanız konuşma tarzınıza dikkat edin.

Konuşmadan tüm negatif fikirleri çıkarmanız çok önemlidir, çünkü onlar gerilim ve üzüntü üretmeye eğilimlidirler. Örneğin bir grupla hafif bir öğle yemeğindeyken "Komünistler kısa sürede ülkeyi ele geçirecekler," diye yorum yapmayın. Birincisi komünistler ülkeyi ele falan geçirmiyorlar, ayrıca böyle bir iddiada bulunarak diğerlerinin kafasında moral bozucu bir reaksiyon oluşturursunuz. Hiç şüphesiz, benzeri cümleler sindirimi de olumsuz yönde etkiler. Depresif bir renk açığa çıkartır ve muhtemelen herkes az ama mutlak bir sıkıntı hissiyle ayrılır. Ayrıca her şeyin yanlış gittiğine dair hafif ama kesin bir duyguyu yanlarında taşırlar. Bu zorlu anlarla yüzleşmemiz ve karşı koyarak kararlılıkla müdahale etmemiz gereken zamanlar elbette olacaktır; ve hiç kimse komünizmi benden daha fazla küçümseyemez, ama iç huzuruna sahip olmanın genel bir yöntemi olarak, arkadaş sohbetlerinizi, mutlu, iyimser, tatmin edici ifadelerle doldurun.

Dile getirdiğiniz kelimelerin düşüncelerimiz üzerinde direk ve kesin etkileri vardır. Düşünceler kelimeleri oluşturur, çünkü kelimeler fikirlerin vasıtalarıdır. Ama kelimeler aynı zamanda düşünceleri de etkiler ve davranışlarımızı oluşturmasalar da tavra katkıda bulunurlar. Aslında akıldan geçen şeyler sesle hayat bulur. Bu yüzden huzurlu ifadeler içerdiğinden emin olmak için konuşma genel olarak gözden geçirilirse ve düzenlenirse sonuç huzurlu fikirler ve nihayetinde de huzurlu bir zihin olur.

Huzurlu bir zihin geliştirmedeki etkili diğer bir teknik, gün içinde sessizliğe vakit ayırmaktır. Herkes, yirmi dört saatte bir çeyrek saatten daha az olmamak koşuluyla tam bir sessizliğe bürünmeye sebat etmelidir. Sizin için mümkün olan en sessiz yere gidin ve on beş dakika boyunca oturun ya da uzanın ve sessizlik sanatını uygulayın. Hiç kimseyle konuşmayın. Yazı yazmayın. Okumayın. Mümkün olduğunca az düşünün. Aklınızı nötr bırakın. Aklınızı sessiz, durgun olarak hayal edin. Bu ilk başta kolay olmayacak, çünkü düşünceler aklınızda dolaşacak, ama uygulama verimliliğinizi artıracak. Aklınızı suyun yüzeyi gibi düşünün ve onu tek bir dalga olmaksızın ne kadar durgun yapabileceğinize bakın. Sakin bir durum elde ettiğinizde sessizliğin özünde olan, Yaradanın yarattıklarındaki güzelliğin ahenginden gelen sesini dinleyin.

Ne yazık ki Amerikalılar bu uygulamada becerikli değiller; Thomas Carlyle'ın dedi gibi, "Sessizlik büyük şeylerin içinden biçimlendiği unsurdur." Amerika'nın bu nesli, atalarımızın bildiği ve karakterlerini şekillendirmelerine yardım eden bir şeyi gözden kaçırdı; bu, büyük ormanın ya da ulaşılması uzak olan ovaların sessizliğidir.

Muhtemelen iç huzurumuzun eksikliği bir dereceye kadar gürültünün modern insanların sinir sistemi üzerindeki etkisine bağlıdır. Bilimsel deneyler, çalıştığımız, yaşadığımız ya da uyuduğumuz yerdeki gürültünün, verimliliği fark edilir derecede düşürdüğünü gösteriyor. Genel kabul gören düşüncenin aksine fiziksel, zihinsel ya da sinirsel mekanizmamızı sese duyarsızlaştırabileceğimiz şüphelidir. Tekrar eden bir ses ne kadar tanıdık olursa olsun, bilinçaltı duymadan geçmez. Otomobil kornaları, uçakların uğultusu ve diğer sesler, aslında uyku sırasında fiziksel faaliyetler doğurmaktadır. Bu seslerin sinirlerdeki ileri geri sinyal transferi gerçek dinlenmeyi azaltan kas hareketlerine sebep olur. Eğer reaksiyon yeterince şiddetliyse şoku andıran bir etkisi olur.

Bunun aksine sessizlik iyileştirici, dinlendirici ve sağlıklıdır. Starr Daily şöyle diyor: "Tanıdığım kadın ve erkekler içinde, bildiğim kadarıyla sessizliği uygulayan kimselerden hiç hastalanan olmadı." Starr Daily sessizlikle ruhani iyileşmeyi yakından ilişkilendiriyor. Sessizliğin tam anlamıyla uygulanması neticesinde elde edilen dinlemişlik, en değerli terapidir.

Modern yaşam koşullarında, giderek hızlanan adımlar arasında, sessizlik alışkanlığının kazanılması belli ki atalarımızın zamanındaki kadar basit değil. Onların bilmediği, gürültülü çok sayıda cihaz var ve bizim günlük programımız da daha telaşlı. Modern dünyada boşluk ortadan kalkmıştır ve zaman faktörünü de açıkçası yok etme teşebbüsündeyiz. Bir kişinin ormanın derinliklerinde yürümesi, deniz kenarında oturması, dağların tepesinde düşüncelere çekilmesi ya da okyanusun ortasındaki bir geminin güvertesinde tek başına oturması nadir yaşanır. Ama böyle deneyimlerimizin ardından zihnimizde gittiğimiz yerin resmini çıkarabilir, o anı tekrar hissedebilir ve o manzarayı tekrar yaşamak için hafızamıza geri dönebiliriz. Aslında onu hafızanızda canlandırdığınız zihin, gerçek durumda mevcut olan herhangi bir hoşnutsuzluk faktörünü kaldırmaya eğilimlidir. Hafıza ziyareti, genellikle gerçekte olanın düzeltilmiş halidir, çünkü zihin hatırlanan manzaradaki güzelliği yeniden üretmeye eğilimlidir.

Örneğin, ben bu kelimeleri yazarken dünyadaki en güzel otellerden birinin balkonundayım; Hawaii Honolulu'da ünlü ve romantik Waikiki Plajı'ndaki balkonda. Hoş bir meltemle dalgalanan uzun palmiye ağaçlarıyla dolu bir manzaraya bakıyorum. Hava egzotik çiçeklerin kokusuyla dolu. Bu adalarda iki bin türü olan amberçiçeği bahçeyi dolduruyor. Penceremin önünde olgunlaşmış meyvelerle dolu papaya ağaçları var. Muhteşem cennet çiçeğinin parlak rengi, orman ağaçlarının parlaklığı manzaranın büyüsüne katkıda bulunuyor ve akasya dalları büyük beyaz çiçekleriyle karşımda duruyor.

Bu adaları çevreleyen muhteşem mavi okyanus ufka kadar uzanıyor. Beyaz dalgalar akın halinde gelirken, Hawaiililer ve ziyaretçiler sörf tahtalarının ve kanoların üzerinde yol alıyorlar. Tümüyle büyüleyici bir manzara. Burada oturup huzurlu bir zihinden çıkan enerji hakkında yazarken, tüm bu manzaranın benim üzerimde şüphesiz iyileştirici bir etkisi var. Genellikle içinde yaşadığım acil sorumluluklarla dolu hayat şu anda o kadar uzak görünüyor ki. Bir dizi konferans vermek ve bu kitabı yazmak için Hawaii'de olmama rağmen bu yerin bana verdiği huzur beni büsbütün kuşatıyor. Yine de biliyorum ki şu an elimde olan güzelliğin farkına ancak, 5000 mil uzakta New York'taki evime döndüğümde varabileceğim. Önümdeki yoğun günlerde, zihnimin sığınabileceği, takdire şayan bir sığınak olarak hafızamda saygın bir yer kazanacak. Bu cennet gibi yerden uzakta olduğum zamanlarda huzur bulmak için, dizi dizi palmiyelerin sıralandığı ve dalgaların köpüklerinin yıkadığı Waikiki'deki bu güzel sahili hafızamda arayıp bulabileceğim.

Zihninizi mümkün olan en huzurlu deneyimlerle doldurun, sonra hafızanızda onlarla yolculuklar yapın. Dertsiz bir zihne ulaşmanın en kolay yolunun dertsiz bir zihin oluşturmak olduğunu öğrenin. Bu, uygulamalı olarak, burada belirtilen bazı basit prensiplerin uygulanmasıyla yapılır. Akıl, öğrenmeye ve disipline çabuk tepki verir. Aklınızın size istediğiniz şeyleri geri vermesini sağlayabilirsiniz, ama unutmayın akıl yalnızca kendisine önceden verileni geri verebilir. Düşüncelerinizi huzurlu deneyimlerle, huzurlu kelimeler ve fikirlerle doyurun, sonunda yenilenmek için geri dönebileceğiniz ve ruhunuzu yenileyeceğiniz, huzur üreten deneyimlerin bir deposuna sahip olacaksınız. Bu size engin bir güç kaynağı olacaktır.

Bir gece çok hoş bir evi olan bir arkadaşımda misafir kaldım. Benzersiz ve çok ilginç olan bir yemek odasında kahvaltı ettik. Odanın dört duvarı, ev sahibi arkadaşımın küçükken yaşadığı

kırları resmeden, güzel panaromik bir duvar resmiyle kaplıydı. Kavisli tepelerin, yumuşak vadilerin, ırmakların ve kayaların üzerindeki ışıkların resmedildiği berrak bir manzaranın resmi... Dolambaçlı yollar güzel çayırlarda dolanıyordu. Orta kısımda uzun bir çan kulesiyle birlikte beyaz bir kilise duruyordu.

Kahvaltı ederken ev sahibi arkadaşım, duvarlardaki ilginç resmin çeşitli noktalarını göstererek gençliğini geçirdiği bu böl. geden bahsetti. Sonra, "Bu yemek odasında otururken genellikle hafızamda oraya giderim ve eski günleri tekrar yaşarım. Örneğin, şu dar yolda çıplak ayakla yürüdüğümü ve parmaklarımın arasına dolan tozların hâlâ ne kadar temiz ve hoş hissettirdiğini hatırla. rım. Birçok yaz şu ala gölde öğleden sonra balık tuttuğumu ve kış zamanı şu tepelerden aşağı kaydığımı hatırlarım.

Küçükken gittiğim kilise..." Güldü ve "bu kilisede uzun vaazlar boyunca otururdum, insanların kibarlığını ve yaşamlarının candanlığını minnetle hatırlarım. Burada oturup o kiliseye bakarak anne ve babamla birlikte bir sırada otururken orada duyduğum ilahileri düşünürüm. Uzun zaman önce kilisenin yanındaki mezarlığa gömüldüler, ama zihnimde gidip mezarlarının yanında durduğumda onların benimle günler geçerken konuştuklarını duyarım. Bazen çok yorgun olurum, bazen sinirli ve gergin olurum. Burada oturmak, dertsiz olduğum, hayatın yeni ve taze olduğu eski günlere gitmemde bana yardımcı olur," dedi.

Ebette hepimiz oturma odamıza böyle duvar resimleri yapamayız, ama onları aklınızdaki duvarlara koyabilirsiniz; hayatınızın güzel deneyimlerinin resimleri. Bu resimlerin sunduğu düşünceler arasında vakit geçirin. Ne kadar meşgul olursanız olun ya da ne sorumluluk taşırsanız taşıyın, başarılı olduğunu kanıtlamış bu basit ama eşsiz deneyim, sizin de üzerinizde iyi bir etki oluşturabilir. Kolay bir uygulamadır, huzurlu bir akıl için kolay bir yoldur.

İç huzuru konusunda, bahsedilmesi gereken bir faktör daha var. İç huzuru olmayan insanların sık sık kendini cezalandırma mekanizmasının kurbanları olduğunu görürüm. Geçmişte, bir zaman bir günah işlemişlerdir ve suçluluk duygusu onları kaplayıvermiştir. Samimi olarak bağışlanma arayışı içindedirler ve bağışlayan Tanrı her zaman kendisinden bağışlanma isteyen ve bunda ciddi olan herkesi bağışlar. Ancak insan zihninde, bazen insanın kendini bağışlamaması gibi garip bir tutum vardır.

Bazı kimseler cezalandırılmayı hakettiğini hisseder ve bu yüzden sürekli bu cezayı bekler. Sonuç olarak her an bir şey olacak tedirginliği yaşar. Bu koşullar altında huzur bulmak için faaliyetlerini artırmalıdır. Çünkü fazla çalışmanın onu suçluluk hissinden kurtaracağını hisseder. Bir doktor bana, gördüğü kadarıyla birçok sinir bozukluğu vakasında, hastanın bilinçsizce aşırı çalışarak, bedelini ödemeye çalıştığı bir suçluluk hissinin izlerine rastlanabildiğini söyledi. Oysa hastalar sinir bozukluğunu, suçluluk hissine değil, aşırı çalışmalarına atfediyorlardı. "Ama," dedi doktor, "ilk baştaki suçluluk hissi ortadan tamamen kalksa da bu insanlar aşırı çalışmayı bırakmıyorlar."

Sessizce yazmak için gittiğim bir otelde, New York'tan biraz tanıdığım bir adamla karşılaştım. Yüksek tansiyonlu, zor idare edilen, son derece sinirli bir yöneticiydi. Güneşte bir şezlongda uzanıyordu. Daveti üzerine oturup onunla sohbet ettim.

"Bu güzel noktada dinlenirken seni gördüğüme memnun oldum," dedim.

Asabi şekilde yanıt verdi: "Burada hiçbir işim yok. Evde yapacak öyle çok işim var ki. Korkunç bir baskı altındayım. Tüm bunlar beni mahvediyor. Çok sinirliyim ve uyuyamıyorum. Diken üstündeyim. Karım bir hafta buraya gelmem için ısrar etti. Doktorlar eğer düzgün düşünmeye başlarsam ve dinlenirsem hiçbir şeyimin kalmayacağını söylüyorlar. Ama böyle bir dünyada bunu nasıl

yaparsın?" diyerek isyan etti. Sonra bana acıklı bir şekilde baktı. "Doktor," dedi, "huzurlu ve sakin olabilmek için sahip olduğum her şeyi verebilirim. Dünyada en çok istediğim şey bu."

Biraz daha konuştuk ve sohbetimiz esnasında her zaman kötü bir şeylerin olacağından endişe duyduğu anlaşıldı. Yıllardır korkunç bir olay beklemiş, sürekli karısına, çocuklarına veya evine "bir şeyler olacak" kaygısıyla yaşamıştı.

Durumunu analiz etmek zor değildi. Güvensizliğinin kaynağı vardı: Annesi her zaman "bir şeyler olacak" hissiyle yaşarmış ve kendisi de annesinin endişe fikirlerini almış. Sonra birkaç günah işlemiş ve bilinçaltında aklı kendini cezalandırma üzerine yoğunlaşmış. Bu mutsuz birleşimin sonucu olarak onu asabi reaksiyonları hararetli bir dozdayken karşımda bulmuştum.

Konuşmamızı bitirdikten sonra iskemlesinin yanında bir süre durdum. Yakında hiç kimse yoktu, o yüzden tereddüt etmeden, "Bana seninle birlikte dua etme fırsatı verir misin?" diye sordum. Başını salladı, ellerimi omuzlarına koydum ve dua ettim. "Yüce Rabbim, daha önceden insanları iyileştirdiğin ve huzur verdiğin gibi bu adamı da şimdi iyileştir. Ona tüm bağışlamanı ver. Onun kendisini bağışlamasına yardım et. Onu tüm günahlarından arındır ve bunları ona karşı tutmadığını bilmesini sağla. Bunlardan onu kurtar. Sonra huzurunu onun aklına, ruhuna ve bedenine akıt."

Yüzünde garip bir ifadeyle bana baktı ve sonra döndü, çünkü gözlerinde yaşlar vardı, benim onları görmemi istemiyordu. İkimiz de biraz mahçup olmuştuk ve yanından ayrıldım. Aylar sonra onunla karşılaştım. "O gün orada dua ettiğin zaman bana bir şeyler oldu. Garip bir sakinlik ve huzur hissettim," dedi ve ekledi, "iyileşme."

Şimdi düzenli olarak kiliseye gidiyor ve yaşamının her gününde İncil okuyor. Tanrı'nın kanunlarını izliyor, motive edici çok fazla gücü var. Sağlıklı mutlu bir adam, çünkü kalbinde ve aklında huzur var.

3

Enerjinizi Nasıl Daimi Kılarsınız

BİRİNCİ LİGDEKİ bir beyzbol top atıcısı, bir keresinde sıcaklık otuz sekiz derecenin üzerindeyken maç sayısı atmıştı. Öğleden sonra gösterdiği bu çabanın neticesinde yaklaşık birkaç kilo kaybetmişti. Oyunun bir aşamasında enerjisi azaldı. Düşen enerjisini yeniden toplama metodu eşsizdi. Yalnızca Eski Ahit'ten bir bölüm tekrarladı, "Tanrı'ya umut bağlayanlarsa taze güce kavuşur, kanat açıp yükselirler kartallar gibi. Koşar ama zayıf düşmez, yürür ama yorulmazlar." (Yeşeya 40:31)

Bu deneyimi yaşayan topçu Frank Hiller bana, bu ayeti okumanın, onun kuvvetini tazelediğini ve böylece maçı az bir enerjiyle tamamlayabildiğini söyledi. Bu tekniği şöyle açıkladı: "Aklımdan enerji üretecek güçlü bir düşünce geçirdim."

Nasıl hissettiğimizi düşünmek, fiziksel olarak nasıl hissettiğimizi kesinlikle etkiliyor. Eğer aklınız size yorgun olduğunuzu söylüyorsa, vücut mekanizması, sinirler ve kaslar bu gerçeği kabul ediyorlar. Eğer aklınız o an bir şeye yoğun ilgi duyuyorsa, süresiz olarak bir faaliyete devam edebilirsiniz. Din, düşüncelerimiz va-

sıtasıyla işlev görür, aslında bir düşünce sistemi disiplinidir. Akıl, inançlı bir tutumla beslenerek gücü artırılabilir. Bol desteğe ve güç kaynağına sahip olduğumuzu size hissettirerek, müthiş bir iş başarmanıza yardımcı olur.

Enerjik, hayat dolu ve dinç olan Connecticut'tan bir arkadaşım "pillerini yeniden şarj etmek için" her gün düzenli olarak kiliseye gittiğini söylüyor. Fikri mantıklı. Tüm enerjinin kaynağı Tanrı'dır; evrendeki enerji, atom enerjisi, elektrik enerjisi ve ruhani enerji; gerçekten tüm enerji şekilleri Yaratıcı'dan gelir. İncil, "Yorulanı güçlendirir, takati olmayanın kudretini artırır," (Yeşeya 40:29) diye bildirerek bunu vurguluyor.

İncil başka yerinde de enerji verme ve yeniden enerji verme sürecini tarif ediyor: "...çünkü yaşamımız, hareketlerimiz ve varlığımız O'ndandır." (Habercilerin İşleri 17:28)

Tanrı'yla kurulan bağlantı, her yıl baharda yenilenen ve yeniden yaratılan dünyaya akan enerji türünden bir enerjinin bizim de içimize dolmasını sağlar. Düşünce sürecimizde Tanrı'yla manevi bağlantı halinde olduğumuzda, kişiliğimize akan ilahi enerji, otomatik olarak, özümüzdeki üretken tavrı yeniler. İlahi enerjiyle iletişim koptuğunda, kişilik yavaş yavaş bedende, akılda ve ruhta tükenmeye başlar. Fişe takık olan elektrikli saat durmaz ve sürekli gerçek zamanı ölçmeye devam eder. Fişten çekin, saat durur. Evrenden akan enerji ile irtibatını kaybetmiştir. Genel olarak bu işlem insanda daha az mekanik bir tarzda işler.

Birkaç yıl önce, dinleyici olduğum bir seminerde bir konuşmacı, büyük bir dinleyici kitlesine, otuz yıldır hiç yorulmadığını söylemişti. Otuz yıl önce ilahi güçle irtibata geçip kendini teslim ettiği manevi bir deneyimden söz etti. O zamandan beri daima yeterli enerjiye sahip olmuş ve bu enerji çok fazlaymış. Öğretisini o kadar açık anlattı ki bu geniş dinleyici kitlesindeki herkes oldukça etkilendi.

Benim içinse bu, bilincimizde engin bir güç deposu oluşturabileceğimiz ve dolayısıyla enerji sıkıntımızın olmaması gerektiği fikrinin ortaya çıkışına vesile oldu. Yıllarca bu konuşmacının anlattığı ve diğerlerinin izah edip gösterdiği fikirleri etüd ettim ve bilimsel olarak değerlendirilen dini prensiplerin insanın zihnine ve vücuduna daimi enerji akışı sağlayabileceğine ikna oldum.

Bu bulgular ünlü bir doktorla, tanıdığımız bir adam hakkında fikir alışverişinde bulunurken doğrulandı. Sorumlulukları çok ağır olan bu adam sabahtan akşama kadar durmaksızın çalışıyor ve yükümlülüklerine yenisini eklemekten çekinmiyordu. İşlerini kolaylıkla ve verimle halletme hünerine sahipti.

Doktora bu adamın, bir çöküntüye gidebilecek tehlikeli bir adım atmayacağını umduğuma dair görüş bildirdim. Doktor başını salladı. "Hayır," dedi, "doktoru olarak herhangi bir çöküntü tehlikesi olduğunu düşünmüyorum ve sebebi de kafasında hiç enerji sızıntısı olmayan iyi organize olmuş bir birey olması. İyi idare edilen bir makineyi çalıştırıyor. Her şeyi kolaylıkla halletiyor ve yükleri hiç sıkılmadan taşıyor. Bir gram bile enerji kaybetmiyor, ama her çabası maksimum güçle etkili oluyor."

"Bu verimliliği nasıl açıklıyorsunuz, bu engin gözüken enerjiyi?" diye sordum.

Doktor bir süre düşündü. "Cevap normal bir birey olması, duygusal olarak iyi kaynaşmış ve daha da önemlisi çok dindar bir kişi. Enerji yani şevk kayıplarından nasıl kaçınacağını dininden öğrenmiş. Din, enerji sızıntılarını engellemek için yararlı bir mekanizma. Zor olan duygusal kargaşadır ve bu adam bundan tamamen uzak."

Güçlü ruhani bir yaşamın, enerjinin ve kişisel kuvvetin elde edilmesinde önemli olduğunu anlayan insanlar artıyor.

Vücut şaşılacak kadar uzun süre yetebilecek enerjiyi üretmek üzere tasarlanmıştır. Eğer birey uygun diyet, egzersiz ve uykuy-

la, fiziksel yıpranma olmadan bedenine makul şekilde ihtimam gösterirse, vücut şaşırtıcı düzeyde enerji üretir, bu enerjiyi sürdürür ve kendini sıhhatli tutar. Benzer dikkat, iyi dengelenmiş bir duygusal havata verirse enerji aynı şekilde muhafaza edilir. Ama ırsi ya da doğuştan zayıf bir tabiatın duygusal reaksiyonlarının yol açtığı sızıntılara izin verirse oldukça fazla enerji eksikliği olur. İnsanın doğal hali, beden, akıl ve ruhun uyumla çalıştığı, gerekli enerjinin sürekli yenilendiği haldir.

Dünyanın en büyük mucidi olan kocasının alışkanlıkları ve özellikleri konusunda sık sık sohbet ettiğim Bayan Thomas A. Edison bana, saatler boyu çalıştıktan sonra laboratuvarından evine gelen Bay Edison'un eski divana uzanmasının bir alışkanlık olduğunu söyledi. Bir çocuk gibi uykuya daldığını, mükemmel dinlendiğini, derin ve sorunsuz bir uykuya daldığını söyledi. Üç ya da dört, hatta bazen beş saat sonra aniden uyanıp tazelenmiş hissediyormuş ve işe geri dönmeye hevesli oluyormuş.

Ricam üzerine Bayan Edison, kocasının doğal ve deliksiz olan dinlenme kabiliyetini analiz ederek, "Bir tabiat adamıydı," dedi; yani tabiat ve Tanrıyla tamamen gönül birliği içinde olduğunu ifade etti. İçinde endişe, düzensizlik, çatışma, zihin karmaşıklığı, duygusal dengesizlik yoktu. Uykuya ihtiyacı olana kadar çalışırdı, sonra deliksiz uyurdu ve kalkıp işe geri dönerdi. Uzun yaşadı ve birçok yönden Amerika kıtasında en yaratıcı akla sahip olanlardan biri olduğu biliniyor. Enerjisini duygusal hâkimiyetinden, tamamen dinlenme kabiliyetinden alıyordu. Evrenle oldukça uyumlu olan ilişkisi tabiatın ona esrarengiz sırları açmasını sağladı.

Çok fazla çalışma kapasitesi gösteren bildiğim tüm büyük kişiler -ki birçok kişi tanıdım- Tanrı'nın yanında olan kişiler olmuştur. Zorla dindar olmamışlardır, duygusal ve psikolojik bakış açılarıyla çok iyi organize olmuş kişilerdir. Hassas dengeleri insan tabiatının dengesini bozan unsurlar, korku, kırgınlık ve çocukken yaşanan ebeveyn hatalarının yansıması ve takıntılardır, bu yüzden doğal kuvvetlerin yersiz harcanmasına neden olurlar.

Yaşım ilerledikçe şunu daha iyi anladım ki, ne yaş ne de koşullar, bizden enerji ve yaşama gücümüzü alabilir. Nihayet inanç ve sağlık arasındaki yakın ilişkiyi görmeye, şimdiye kadar gözardı edilen temel bir gerçeği anlamaya başlıyoruz; fiziksel kondisyonumuz büyük oranda duygusal durumumuzla belirleniyor ve duygusal yaşamımız da tamamen hayata bakışımızla yönlendiriliyor.

İncil'de sayfalar boyunca yaşama gücü, kudret ve hayattan bahsedilir. İncil'e en hâkim kelime hayattır ve hayat, yaşama gücü demektir; enerjiyle dolmak demektir. İsa bunu şu kilit ifadeyle belirtmiştir, ".. ben ise onlar yaşam bulsun, hem de bol yaşam bulsun diye geldim," (Yuhanna 10:10). Bu, acı, ıstırap ya da zorluk çekmeyi ortadan kaldırmıyor, ama bir insan dinin yaratıcı ve prensiplerini özenle uygularsa güç ve enerji ile yaşayabilir.

Yukarıda bahsedilen prensiplerin uygulanması kişiyi uygun bir yaşam temposuna eriştirmeye yardım eder. Enerjimizi, şevkimizi tahrip eden, yüksek tempoda, anormal adımlarla gidiş hızımızdır. Enerjinin korunması, kişilik hızınızın, Tanrı'nın yarattığı hareket hızıyla eşdeğer olmasına bağlıdır. Tanrı sizin içinizdedir. Eğer sizin hızınızla Tanrı'nın hızı farklıysa kendinizi hırpalarsınız. "Tanrı'nın değirmeni yavaş olsa bile, çok ince öğütür." Bizim değirmenlerimizin çoğu çok hızlı öğütür, o yüzden yetersiz öğütür. Tanrı'nın ritmine uyum sağladığımızda normal bir tempo geliştiririz ve enerji özgürce akar.

Çağımızın heyecanlı alışkanlıkları çok feci etkilere sahiptir. Bir arkadaşım yaşlı babasının bir gözlemi üzerine kendi yorumunu bana aktarmıştı. O dönemde zaman, büyükbabanın saatinin ağır adımlarla ilerleyen sarkacının vuruşlarıyla ölçülüyordu. "Çok - fazla - vakit - var. Çok - fazla - vakit - var. Çok - fazla - vakit - var," der gibiydi. Ama daha çevik bir vuruşla daha kısa sarkacı olan modern saatler, sanki "İş yapma zamanı! İş yapma zamanı! İş yapma zamanı! İş yapma zamanı!" diyor gibi gözüküyor.

Her şey hızlandı ve bu sebepten dolayı birçok insan yoruldu. Çözüm Yüce Tanrı'nın zamanına uymaktır. Bunu yapmanın bir yolu sıcak bir günde bir yerlere gidip toprağa uzanmaktır. Kulağınızı yere yaklaştırın ve dinleyin. Her türlü sesi duyacaksınız. Ağaçlardaki rüzgârın sesini, böceklerin mırıltısını... Ve tüm bu seslerde ahenkle akan bir tempo olduğunu keşfedeceksiniz. Bu sesi şehrin sokaklarındaki trafiği dinleyerek duyamazsınız, çünkü ses kargaşasında bunlar kaybolur. Bunu Tanrı'nın sözlerini ve büyük ilahileri duyduğunuz kilisede işetebilirsiniz. Bir kilisede, gerçeklik Tanrı'nın ritmiyle titreşir. Ama eğer aklınızı kullanırsanız onu bir fabrikada da bulabilirsiniz.

Ohio'da büyük bir fabrikanın sanayicisi olan arkadaşım fabrikasındaki en iyi işçilerin üzerinde çalıştıkları makinenin ritmiyle uyumlu olan kişiler olduğunu söyledi. Eğer bir işçi makinenin ritmiyle uyumlu olarak çalışırsa günün sonunda yorgun düşmez diye açıklıyor. Makinenin, Tanrı'nın kanunları çerçevesinde bir araya gelmiş parçaların bir bütünü olduğuna dikkat çekiyor. Bir makineyi severseniz ve onu tanımaya başlarsanız onun bir ritmi olduğunu fark edersiniz. Vücudun, sinirlerin ve ruhun ritmiyle beraberdir. Tanrı'nın ritmi içindedir ve bu makineyle çalışıp onunla uyum içinde olursanız yorulmazsınız. Fırının bir ritmi, daktilonun bir ritmi, ofisin bir ritmi, otomobilin bir ritmi, işinizin bir ritmi vardır. Bu yüzden yorgunluktan kaçınmak ve enerjik olmak için Yüce Tanrı'nın ve onun işlerinin temel ritmini hissedin.

Bunu elde etmek için fiziksel olarak rahatlayın. Sonra aynı şekilde aklınızın da rahatladığını düşünün. Ruhun da sakinleştiğini düşünürken bu mantığı izleyin, sonra şu şekilde dua edin: "Sevgili Rabbim, bütün enerjinin kaynağı sensin. Güneştaki, atomdaki, tüm bedenlerdeki, kandaki, akıldaki enerjinin kaynağı sensin. Ben burada senden, sınırsız olan kaynaktan enerji alıyorum." Sonra enerji aldığınızı hissedin. Sonsuz olanla aynı uyumda olmaya çalışın.

Tabii, birçok insan sadece hiçbir şeye ilgi duymadıkları için yorulurlar. Hiçbir şey onları derinden etkilemez. Bazı insanlar için neler olup bittiğinin ya da işlerin nasıl gittiğinin bir önemi yoktur. Kendileriyle alakalı şeyler, insanlık tarihindeki krizlerden bile mühimdir. Kendi küçük endişeleri, arzuları ve nefretleri dışında hiçbir şey onlar için çok bir şey ifade etmez. Hiç önemi olmayan şeylerden endişe ederek kendilerini tüketirler. Bu yüzden yorgundurlar. Yorgunluktan kaçınmanın en sağlam yolu, kendinizi derin bir inanç içinde kaybetmektir.

Bir gün, günde yedi konuşma yapıp enerjisi hâlâ tükenmeyen bir siyasetçiye sordum:

"Yedi konuşma yaptıktan sonra nasıl yorulmadın?"

"Çünkü," diye yanıtladı, "bu konuşmalarda söylediğim her şeye kesinlikle inanıyorum. İnançlarım hakkında çok coşkuluyum."

Sır bu. Bir şey için tutuşuyordu. Ve kendini bu şekilde dışavurduğunda, enerjisini ve yaşama gücünü asla kaybetmiyordu. Hayat, tutkusunu yitirip donuklaştığı zaman enerji kaybedersin. Canın sıkılır ve hiçbir şey yapmamaktan yorulursun. Yorulmak zorunda değilsin. İlgini bir şeylere yönelt. Kendini bütünüyle ona kaptır. Kendini ona coşkuyla bırak. Kabuğundan çık. Biri ol. Bir şeyler yap. Bir şeylerden sızlanarak, gazete okuyarak ve "Niçin bir şeyler yapmıyorlar?" diyerek oturma. Dışarda bir şeyler yapan adam yorulmaz. İyi sebeplere sarılmıyorsanız kesinlikle yorulursunuz. Yılgınlaşırsınız. Çözülürsünüz. Çökersiniz. Ölmeye başlarsınız. Kendinizi, kendinizden büyük bir şeyin içinde ne kadar çok kaybederseniz o kadar fazla enerji elde edersiniz. Kendiniz hakkında düşünecek ve duygusal sorunlarınıza saplanacak vaktiniz olmaz.

Sürekli enerjiyle yaşamak için, duygusal hataları onarmak önemlidir. Bunu yapmadıkça hiçbir zaman tam enerjiyi elde edemezsiniz.

Bu ülkenin şimdiye kadar sahip olduğu büyük futbol koçla. rından biri olan Knute Rockne, duyguları, manevi kontrol altında olmadıkça bir futbolcunun yeterli enerjiye sahip olamayacağını söylemişti. Hatta daha da ileri giderek, takımdaki her bir oyuncu. ya dostane duygular beslemeyen birini takımda bulundurmaya. cağını bile söylemişti. "Bir kişiden mümkün olan en fazla enerjiyi almalıyım," demişti, "ve bir oyuncunun, başka bir adamdan nefret ederken, bunu yapamadığını keşfettim. Nefret enerjisini zapteder ve bundan kurtulup ve dostça duygular geliştirene kadar gerekli gereken performansa ulaşamaz." Enerjisi olmayan insanlar, derin ve köklü duygusal ve psikolojik çatışmalarıyla, bir anlamda alt üst olmuş kişilerdir. Bazen bu düzensizliğin sonuçları çok uçtur, ama her zaman iyileşmesi mümkündür.

Ortabatıdaki bir şehirde, daha önce o cemiyetin çok aktif bir mensubu olan ama şevkinde ciddi azalma olan bir adamla konuşmam istendi. Arkadaşları onun büyük bir sarsıntı geçirdiğini düşünüyorlardı. Bu kanı, yürürken ayaklarını sürümesinden, dengesiz tavırlarından ve daha önce zamanının büyük bir kısmını ayırdığı faaliyetlerden kendisini tamamen çekmesinden kaynaklanıyordu. İskemlesinde saatlerce üzüntülü şekilde oturuyor ve sık sık ağlıyordu. Bir duygusal krizin tüm belirtilerini gösteriyordu.

Belirlediğimiz bir saatte otel odamda onunla görüşme ayarladık. Kapım açıktı ve oradan asansörü görebiliyordum. Asansörün kapısı açıldığında onun holden dengesiz bir şekilde gelişini izledim. Her an devrilecek gibiydi ve mesafeyi zorlukla tamamlayabilecekmiş gibi görünüyordu. Ondan oturmasını istedim ve sohbeti başlattım, ancak kendi durumundan şikâyet etme eğilimi, benim sorularıma dolu ve dikkate değer cevaplar verememesi nedeniyle konuşma pek verimli gitmiyordu. Belli ki kendisine acıyordu.

Ona iyi olmak ister misin, diye sorduğumda bana mümkün olan en duygu dolu ve acıklı bakışla baktı. Ve ümitsizliğini, yeniden enerji kazanmak ve daha önce zevk aldığı hayata ilgi duymak için her şeyini verebileceği cevabıyla da teyid etti.

Hayatını ve deneyimlerini dikkate alarak onu belli gerçeklere çekmeye başladım. Bunlar çok imalı şekildeydi ve bunların birçoğu bilincine o kadar gömülmüştü ki bu kişinin bunlardan verim alması çok zordu. Tümü çocukluğuyla ilgili eski günlerden, anne çocuk ilişkisinden kaynaklanan korkularla ilgiliydi. Yıllar geçtikçe bu faktörler, bir nehir yatağından sürüklenen kumlar gibi birikmişlerdi. Gücün akışı yavaş yavaş azalmıştı, böylece içinden artık yetersiz bir miktar enerji geçiyordu. Adamın aklı o kadar geri adım atmış bir durumdaydı ki muhakeme ve aydınlanma gücü adeta sıfırlanmıştı.

Ona yol gösterebilmek için bir yol ararken kendimi onun yanında ayakta elimi başına koymuş olarak buldum. Tanrı'dan, bu adamı iyileştirmesini isteyerek dua ettim. Aniden başının üstünde duran elimden ona akan gücü fark ettim. Hemen şunu eklemeliyim ki ellerimde iyileştirme gücü yoktur, ama zaman zaman insanoğlu bir aracı olabilir ve o an da kesinlikle öyle bir andı. Adam aniden son derece mutlu ve huzurlu bir ifadeyle bana baktı ve sadece, "O buradaydı. Bana dokundu. Tamamen farklı hissediyorum," dedi.

O andan itibaren gelişimi çok güçlü oldu; artık eskiden olduğu gibiydi, ama şimdi daha önce sahip olmadığı sükûnet ve huzurla dolmuştu. Daha öncesinde tıkalı olduğu görünen kanal, bir inanç niyetiyle açılmıştı ve enerji akışı canlanmıştı.

Bu olayın gösterdiği gerçekler bu şekilde iyileşmelerin mümkün olduğu ve psikolojik faktörlerin aşamalı olarak birikmesinin enerji akışını kesebileceğidir. Burada vurgulanan diğer bir gerçek de aynı faktörlerin, inancın gücüne karşı dirençsiz olduğu ve hemen ufalanarak, kişinin içindeki ilahi enerjinin akış kanalının yeniden açılabileceğidir.

Suçluluk ve korku duygularının yaşam enerjisi üzerindeki etkisi ise insan doğasının problemleriyle ilgilenen tüm otoriteler tarafından kabul edilir. Kişiliğin suçluluk hissinden, korkudan veya her ikisinin birleşiminden kurtulması için gereken enerji o

kadar büyüktür ki, yaşamsal fonksiyonlar için geriye çok az enerji kalır. Korkunun ve suçluluk hissinin sebep olduğu enerji boşalımı kişinin işine yöneltilmesi için çok az miktarda güç bırakır. Sonuç yorgunluktur. Sorumluluklarının tüm gerekliliklerini tam anlamıyla yerine getiremeyince cansız, donuk, bitkin duruma düşer ve moralı bozuk olduğunda her şeyden vazgeçip, uykulu bir şekilde geri düşmeye hazırdır.

Bir işadamı, danıştığı bir psikiyatr vasıtasıyla bana başvurmuştu. Ahlaki olarak dürüst ve doğru bir yapısı olan hastanın, evli bir kadınla bağlantısı olduğu anlaşıldı. Bu ilişkiyi sonlandırmaya çalışmıştı, ama eskiden olduğu gibi saygıdeğer biri olabilmek ve buna bir son verebilmek için adeta yalvarmasına rağmen kadın arkadaşı buna karşı direnç gösteriyordu.

Kadın, eğer ilişkiye son verirse, yaptıklarını kocasına anlatmakla adamı tehdit ediyordu. Hasta, eğer koca durumun farkına varırsa cemiyette kendisinin gözden düşeceğini anlamıştı. Ünlü bir vatandaştı ve yüksek konumu nedeniyle ödüllendirilmişti.

Açığa çıkma korkusunun ve suçluluk duygusunun sonucu olarak uyuyamıyor, dinlenemiyordu. Ve bu durum iki üç aydır devam ettiği için ciddi bir enerji düşüşü içindeydi. Çok önemli konular askıda olduğundan durum çok ciddiydi.

Uyuyamamasından dolayı psikiyatr beni, bir rahibi görmesini tavsiye ettiğinde, uykusuzluğunu bir rahibin düzeltmesinin imkânı olmadığını söyleyerek bu teklife çıkışmıştı. Ancak bir tıp doktorunun etkili bir ilaç tedavisi ile iyileşeceğine inanıyordu.

Durumunu bana anlattığında iki asap bozucu ve nahoş yatak arkadaşı varken nasıl uyumayı umabildiğini sordum.

"Yatak arkadaşları mı?" diye şaşırarak sordu. "Yatak arkadaşım yok ki."

"Oh, evet var," dedim, "ve bu dünyada her ikisi iki tarafındayken uyuyabilen kimse yoktur."

"Ne demek istiyorsun?" diye sordu.

"Her gece bir tarafında korku, diğer tarafında suçlulukla uyumaya çalışarak imkânsızı başarmaya çalışıyorsun. Ne kadar çok uyku ilacı aldığın önemli değil; oldukça fazla ilaç aldığını kabul ediyorsun, ama senin üstünde hiç etkileri olmamış. Bunların etkisinin olmamasının nedeni, uykusuzluğun kaynağı olan ve enerjinin boşalmasına neden olan zihninin derinliklerine ulaşamamaları. Herhangi bir şekilde uyuyabilmek ve gücünü tekrar kazanabilmek için korkuyu ve suçluluk hissini kökünden atman gerekir."

Biz, korkuyu ele aldık. Yani doğru olanı yapması ve sonuçları her ne olursa olsun ilişkiyi koparması durumunda ardından gelenlerle yüzleşebilmesi için zihnini hazırlamak üzerinde durduk. Doğru olduğu için yapacağı her şeyin doğruya döneceği konusunda ona teminat verdim. Hiç kimse doğruyu seçerek yanlış yapmaz. Ona konuyu Tanrı'ya teslim etmesini ve sonucu Tanrı'ya bırakarak sadece doğru olan şeyi yapmasını tavsiye ettim.

Bunu yaptı, korkmadı değil, ama büyük bir içtenlikle uğraştı. Kadın ya aklıselimle ya kendi iyiliği için ya da belki de ondan boşalan sevgisini başka bir yöne yönelttiği için adamı serbest bıraktı.

Suç Tanrı'nın bağışlamasını arayarak halledilmişti. Samimi olarak istendiği için reddedilmeyen hastamız iyileşip rahatladı. Bu çifte ağırlık kafasından uzaklaştığında kişiliğinin tekrar normale dönmesi şaşırtıcıydı. Uyuyabiliyordu. Huzur bulmuştu ve yeniden güçlenmişti. Daha akıllı ve şükreden biri olarak normal faaliyetlerini yürütebiliyordu.

Enerjinin pek de seyrek olmayan bir sıklıkta yitirilmesi, bitkinlik anlamına gelir. Baskı, monotonluk ve sorumlulukların hiç kesilmemesi, bir insanın işine başarıyla yaklaşabilmesi için gereken zihin tazeliğini gölgeler. Bir sporcunun tükenmesi gibi, uğraşısı ne olursa olsun bireyin de verimsiz, çorak olduğu zaman-

lar olur. Zihnin bu halinde, daha önce kolaylıkla yaptığı şeyle yapmak için zorlanarak daha fazla enerji harcadığı görülür. Sonuç olarak hayati güçler gerekli enerjiyi sağlamak için zorlanır, bir kavrayışını ve gücünü sık sık kaybeder.

Bu ruh hali için uygulanan bir çözüm, bir üniversitenin mütevelli heyeti başkanı olan önde gelen bir işadamı tarafından tatbik edildi. Eskiden göze çarpan ve oldukça popüler olan bir profesör, öğretme kabiliyetini ve öğrencilere olan ilgisini kaybetmeye başladı. Hem mütevelli heyetindekilerin hem de öğrencilerin müşterek kanaati, bu öğretim üyesinin ya önceki şevkli ve coşkulu öğretme kapasitesini yeniden kazanması ya da mecburen yerine başkasının getirilmesiydi. İkinci çare biraz tereddütle karşılanıyordu çünkü emeklilik yaşını tamamlamasına daha birkaç yıl vardı.

Yukarıda belirtilen işadamı, profesörü ofisine çağırıp mütevelli heyeti tarafından tüm masrafları ödenerek ve tam maaşlı olarak altı ay boyunca kendisine izin verdiğini bildirdi. Tek bir şart vardı, bu da dinlenebileceği bir yere giderek gücünü tekrar kazanmasıydı.

İşadamı ona ıssız bir yerdeki kulübesinde kalmaya davet etti, burada tek bir kitap dışında, İncil dışında hiçbir kitap yok diye ilginç bir teklifte bulundu. Profesöre günlük programının, yürümek, balık tutmak ve bahçeyle biraz ilgilenmek olabileceğini söyledi; aynı zamanda altı ayda üç kez biterecek şekilde her gün İncil'i okumalıydı. Ayrıca kitabın ihtiva ettiği büyük fikirleri aklına iyice sokmak amacıyla mümkün olduğunca fazla cümleyi ezberlemesini önerdi.

İşadamı, "Eğer altı ayını dışarıda odun keserek, toprağı kazarak, İncil okuyarak ve derin göllerde balık tutarak geçirirsen yeni bir adam olacağına inanıyorum," dedi.

Profesör bu benzersiz teklifi kabul etti. Tamamen farklı bu hayat şekline alışması kendisinin ya da onu tanıyan birinin bek-

lediğinden daha kolay oldu. Aslında bunu gerçekten sevmesine şaşırmıştı. Dışarda aktif olarak yaşamla bütünleşince bundan çok hoşlandığını fark etti. Entelektüel arkadaşlarını ve biraz okumayı özlemişti, ama yalnızca İncil okudu, iyice içine daldı ve kendi ifadesiyle "onun içinde bir kütüphane" buldu. Altı ay sonra yeni bir adamdı.

İşadamı şimdi bana profesörün "dişli bir kişi" haline geldiğini söylüyor. Bitkinliği ortadan kalkmış, yok olmuştu, eski enerjisi geri gelmiş, yaşam keyfi yenilenmişti.

4

Duanın Gücünü Deneyin

ŞEHRİN CADDELERİNİN ÜZERİNDE, bir şirketin ofisinde, iki adam ciddi bir konuşmaya dalmıştı. Birinin işi ve özel hayatıyla ilgili bir krizle başı oldukça dertteydi; durmaksızın ileri geri yürüyordu, ardından başını ellerinin arasına alıp kederle oturdu; tam bir çaresizlik tablosu çiziyordu. Tecrübeli biri olduğu düşünülen diğer adam ona öğüt vermek için gelmişti. İkisi birlikte problemi her açıdan düşündüler, ama sorunlu adamın cesaretsizliğinin daha da derinleşmesinden başka bir netice alamadı. "Sanırım dünyadaki hiçbir güç beni kurtaramaz," diyerek iç çekti dertli adam.

Diğeri bir an düşündü, sonra biraz çekinerek şöyle dedi: "Ben olsam duruma böyle bakmam. Seni kurtaracak hiçbir güç yok derken yanıldığını düşünüyorum. Şahsen ben her probleme bir cevap olduğunu buldum. Sana yardım edebilecek bir kuvvet var." Sonra yavaşça sordu, "Niçin duanın gücünü denemiyorsun?"

Biraz şaşırmış olan umutsuz adam, "Tabii ki duaya inanıyorum, ama sanırım nasıl dua edeceğimi bilmiyorum. Sanki bir iş problemine de çözüm olabilecek bir uygulama gibi bundan bahsediyorsun. Hiç bu şekilde düşünmemiştim, eğer bana nasıl olduğunu gösterirsen dua etmeyi denemek istiyorum."

Pratik dua tekniklerini kullandı ve vakti gelince cevabını aldı. Sorunlar tatmin edici bir şekilde halledildi. Bu, zorlukları kalmadı anlamına gelmiyor. Aslında oldukça zorlu bir zamandı, ama sonunda güçlükleri aşabildi. Şimdi duanın gücüne öylesine şevkle inanıyor ki yakın bir zamanda şöyle dediğine tanık oldum: "Her problem çözülebilir ve dua ederseniz doğru çözülür."

Uzmanlar ve psikologlar terapilerinde duadan sıklıkla faydalanırlar. Güçsüzlük, stres ve benzeri sorunlar iç ahengin eksikliğinden kaynaklanabilir. Duanın, bedenin ve ruhun ahenkle çalışmasına katkısı dikkat çekicidir. Fizyoterapist bir arkadaşım, öfke problemi olan bir adama şöyle dediğini söyledi: "Ben senin ruhunun barınağı olan vücudunu rahatlatmaya çalışırken, Tanrı beni aracı yapıyor. Ben senin dış varlığın üzerinde çalışırken Tanrı'nın seni rahatlatması için dua etmeni istiyorum." Hasta için bu alışılmadık bir fikirdi, ama anlayışlı bir yaklaşım göstererek aklından bazı huzur verici düşünceler geçirmeye çalıştı. Bu gayretin üzerinde bıraktığı rahatlama etkisinden hayrete düştü.

Birçok ünlü müşterisi olan bir sağlık kulübünü işleten Jack Smith, duanın iyileştirme gücüne inanıyor ve bunu kullanıyor. Bir zamanlar profesyonel boksördü, sonra kamyon şoförü oldu, daha sonra taksi şoförü oldu ve en sonunda sağlık kulübü açtı. Müşterilerinin fiziki zayıflıklarını derinlemesine incelerken manevi zayıflıklarını da inceliyor çünkü, "Bir adamı manevi olarak iyileştirmediğin sürece onu fiziksel olarak sağlıklı yapamazsın," diyor.

Bir gün aktör Walter Huston, Jack Smith'in masasının yanına gelmiş. Duvarın üstünde üzerinde şu harflerin yer aldığı büyük bir levha görmüş: O D G G G P S K. Huston şaşırarak, "Bu harflerin anlamı nedir?" diye sormuş.

Smith gülümsemiş ve "'Olumlu Dua Gücü Getiriz, Güçle Olumlu Sonuçlar Kazanılır,' cümlesinin kısaltması," demiş.

Ağzı şaşkınlıktan açık kalan Huston, "Şey, sağlık kulübünde böyle bir şey duyacağım hiç aklıma gelmezdi," demiş.

"Buna benzer metodlar kullanıyorum," diye yanıtlamış Smith, "insanları meraklandırıyorum ki bu harflerin ne anlama geldiğini sorsunlar. Bu bana onlara olumlu duanın her zaman sonuç verdi inancımı söyleme fırsatı veriyor."

İnsanları fiziksel olarak iyileştirmeye yardımcı olan Jack Smith duanın egzersizden, buhar banyosundan ve masajdan daha etkili olmasa da en az onun kadar etkili olduğuna inanıyor. Gücü açığa çıkarma sürecinin önemli bir kısmı.

İnsanlar bugün eskisine göre daha çok dua ediyorlar, çünkü kişisel randımana katkıda bulunduğunu görüyorlar. Dua onların aksi takdirde elde edemeyecekleri kuvvetlerini kullanmalarına ve güçlerinden istifade etmelerine yardım ediyor.

Ünlü bir psikolog, "Dua kişinin problemlerini çözmesi için elindeki en büyük güçtür. Bunun gücü beni hayrete düşürür," der.

Duanın gücü enerjinin göstergesidir. Atom enerjisinin açığa çıkması için nasıl bilimsel teknikler varsa, dua mekanizmasıyla manevi enerjinin açığa çıkması için de bilimsel prosedürler vardır. Enerji veren kuvvetin, heyecan verici göstergeleri bunun kanıtıdır.

Öyle görünüyor ki duanın gücü yaşlanma sürecini bile frenliyor, halsizlik ve çürümenin önüne geçiyor ya da kısıtlıyor. Geçen yılların bir sonucu olarak temel enerjinizi ya da hayati kuvvetinizi kaybetmek zorunda değilsiniz; zayıf ve bitkin olmak zorunda değilsiniz. Ruhunuzun yıpranmasına, bitkinleşmesine ya da çökmesine izin vermek zorunda değilsiniz. Dua sizi her akşam tazeler ve her sabah sizi yenilenmiş olarak dışarı yollar. Eğer duanın, doğruyu ya da yanlışı seçmenizi belirleyen kuvvetlerin merkezi olan bilinçaltınıza girmesine izin verirseniz problemlerinize bir kılavuz

olabilir. Dua, düzgün ve doğru tepkilerinizi sürdürme gücüne sahiptir. Bilinçaltınıza derinlemesine giren bir dua sizi yenileyebilir. Açığa çıkan gücün serbestçe akışını sağlar.

Eğer bu gücü tecrübe etmediyseniz, muhtemelen yeni dua teknikleri öğrenmeniz gerekiyor. Dua etmek sağladığı verim sebebiyle de etkilidir. İki kavram arasında bir ayrım olmasa da kuvvet tamamen dinidir. Duanın bilimsel manevi uygulaması, -bilim genellikle prosedürlü olsa da- tek tip, kalıplaşmış prosedürlere izin vermez. Eğer belirli bir tarzda dua ediyorsanız, size fayda getirmiş olsa bile -ki şüphesiz böyledir- şeklini değiştirerek ve taze dua formüllerini deneyerek daha faydalı dua edebilirsiniz. Yeni görüşler kazanın; büyük sonuçları elde edebilmek için yeni hünerler edinin.

Dua ettiğiniz zaman isteklerinizi dünyadaki en büyük güçten istediğinizin farkında olmanız önemli. Aydınlatma için gidip eski moda gazyağı lambası kullanmazsınız. En yeni aydınlatma cihazlarını istersiniz. Yeni ve güncel manevi teknikler kadın veya erkek dahiler tarafından sürekli keşfediliyor. Etkili olduğu ispatlanmış bu tür metodları, duanın gücüyle denemeniz tavsiye edilir. Eğer bu size yeni ve garip bir şekilde bilimsel geldiyse, şunu aklınızdan çıkarmayın ki duanın sırrı, zihninizi Tanrı'ya açmanın en etkili yolunu bulmaktır. Tanrı'nın gücünün sizin aklınıza akmasını sağlayacak her metod akla uygun ve kullanışlıdır.

Duanın bilimsel yanının bir örneği, mesleki ve teknik mevzular üzerine bir konferans veren, isimleri birçok okuyucu tarafından bilinen ve kendilerinden bahsetme iznim olan, iki sanayicinin deneyimleri hakkında. Bu iki adamın herhangi bir probleme tamamen teknik bir açıdan yaklaşacağını sanabilirsiniz; böyle yaptılar ve dahasını; onunla ilgili dua ettiler. Fakat başarılı olamadılar. Bu nedenle kendi memleketlerinden eski bir arkadaşları olan vaizi çağırdılar, çünkü İncil'deki şu dua

formülünü biliyorlardı: "Her nerede iki ya da üç kişi benim adı ma bir arava gelirse, ben orada onların ortasındayım." (Matta 18:20) Ayrıca başka bir formülü de belirttiler: "Doğrusu size vemin ederim ki, aranızdan iki kişi yeryüzünde dileyecekleri herhangi bir şeyde görüş birliğine varırlarsa, Rabbim tarafından bu onlara verilecektir." (Matta 18:19)

Bilimsel uygulamalarla eğitildiklerinden dolayı, ruh biliminin kitabı olarak tarif ettikleri İncil'de belirtilen formülleri titizlikle uygulamaları gerektiğine inanıyorlardı. Bir bilimi uygulamanın doğru yolu, fen kitaplarında belirtilen kabul görmüş formülleri kullanmaktır. Bu nedenle eğer İncil iki ya da üç kişinin bir araya gelmesini tavsiye ediyorsa, başarılı olamamalarının sebebi muhtemelen üçüncü bir kişiye ihtiyaç duymalarıydı.

Bu nedenle üç adam dua ettiler ve bir hata yapmamak için, "İnandığınız gibi olsun," (Matta 9:29) şeklinde tavsiye edildiği gibi İncil'in diğer tekniklerini de problemi çözmek için kullandılar. "Duanıza ve dilediğiniz her şeyi aldığınıza güvenin. Dileğiniz yerine gelecektir." (Markos 11:24)

Birkaç dua seansı yaptıktan sonra üç adam da isteklerine ulaştıklarını doğruladılar. Netice tatmin ediciydi. Devamında elde edilen sonuçlar, ilahi rehberliğin gerçekleştiğini gösterdi.

"Bunu açıklayamamamıza rağmen," dediler, "problemimiz yüzünden şaşkına dönmüştük ve Yeni Ahit'teki formüle göre dua etmeyi denemiştik. Bu metod sorunumuzu çözdü ve güzel bir netice elde ettik." Ayrıca inanç ve uyumun duada önemli faktörler olduğunu da eklediler.

Bir adam birkaç yıl önce New York'ta küçük bir iş kurdu, ilk işiydi ve onu "duvardaki küçük delik" olarak tanımlıyordu. Bir işçisi vardı. Birkaç yıl içinde daha büyük bir odaya taşındılar, sonra da büyük bir yere. Çok başarılı bir girişim oldu.

Bu adam iş metodunu "duvardaki küçük deliği olumlu dualar ve düşüncelerle doldurmak," şeklinde tarif ediyor. Çok çalışmanın, olumlu düşünmenin, dürüst çalışmanın, insanlara doğru davranmanın ve doğru şekilde dua etmenin her zaman sonuç vereceğini açıklıyor. Yapıcı ve eşsiz bir akla sahip olan bu adam problemlerini çözmek için kendi basit formülünü uyguladı ve zorlukların üstesinden duanın gücüyle geldi. Değişik bir formül ama ben uyguladım ve şahsen işe yaradığını biliyorum. Bunu tavsiye ettiğim birçok kişi de uygulamaları sonucunda gerçekten çok değerli bir yöntem olduğunu teyid ettiler. Size de tavsiye edilir.

Formül (1) DUA EDİN , (2) RESMEDİN, (3) GERÇEKLEŞTİRİN.

Arkadaşım "dua edin" derken şunu kastediyordu: Bir problem oluştuğunda onun hakkında çok sade bir şekilde Tanrı'yla konuşuyordu. Dahası Tanrısını uzakta gölge bir varlık olarak değil, ofisinde, evinde, sokakta, otomobilinde kendisiyle beraber düşünüyor, her zaman yanında olan bir dost, yakın bir arkadaş olarak görüyordu. İncil'in, "Durmaksızın dua edin" emrini önemsiyordu. Duayı, karar verilmesi ve ele alınması gereken sorunlar hakkında her gün Tanrı'yla doğal bir konuşma olarak yorumluyordu. Bir süre sonra Tanrı'nın huzurunda bulunduğu düşüncesi bilincine ve sonunda da bilinçaltına hâkim oldu. Günlük hayatını "dua ederek" yaşıyor. Yürürken, araba kullanırken ya da diğer günlük faaliyeleri esnasında dua ediyor. Günlük hayatını dualarla dolduruyor, yani dua ile yaşıyor. Dua ederken genellikle dizüstü çökmüyor, örneğin yakın bir arkadaşı olan Tanrı'ya, "Tanrım bunun için ne yapacağım?" ya da "Rabbim bana bunun için taze bir anlayış ver," diyor. Aklı devamlı dua ettiği için faaliyetleri de dua oluyor.

Yapıcı duanın bu formülünde ikinci nokta "resmetmek." Fizikteki temel faktör kuvvettir. Psikolojideki temel faktör gerçekleşebilir arzudur. Başarıyı hayal eden bir adam zaten şimdiden be-

şarmaya eğilimlidir. Başarısızlığı hayal eden kişiler başarısızlığa eğilimlidir. Başarısızlık ya da başarı, zihinde canlandırılan resme göre şekillenme eğilimindedir..

Olmaya değecek bir şeyin olabilmesi için ilk önce dua edin ve Tanrı'nın hoşnutluğuna uygunluğunu gözden geçirin; sonra aklınızda onun bir resmini oluşturun, resmi güçlü bir şekilde bilincinizde tutun. Tanrı'nın istediği şeyin resmine teslim olmaya devam edin, yani konuyu Tanrı'ya havale edin ve Tanrı'nın rehberliğini izleyin. Çok ve akıllıca çalışın ki başarılı olmak için üzerinize düşeni yerine getirmiş olasınız. İnanın ve resmi düşüncelerinizde tutmaya devam edin. Bunu yaptığınızda resmin ne kadar garip şekilde gerçek olduğunu göreceksiniz. "Dua ettiğiniz" ve "resmettiğiniz" şey, Tanrı'nın gücünü davet ettiğinizde ve gerçekleşmesi için kendinizi tam olarak verdiğinizde, "gerçekleşir."

Ben şahsen bu üç maddeli dua metodunu uyguladım ve içinde büyük kuvvet buldum. Başkalarının deneyimlerinde yapıcı güçlerin açığa çıktığı aynı şekilde rapor edilmiştir.

Örneğin bir kadın kocasının kendisinden ayrılacağını fark etmişti. Onlarınki mutlu bir evlilikti, fakat kadının kafası sosyal meselelerle doluydu ve adam işiyle çok meşguldü. Bunu fark ettiklerinde artık eski yakın ilişkileri kaybolmuştu. Kadın, bir gün kocasının başka bir kadına ilgi duyduğunu anladı. Çılgına döndü ve kontrolünü kaybetti. Rahibine danıştığında rahip konuşmayı kadının kendisine çevirdi. Kadın evde dikkatsiz olduğunu, yalnızca kendine odaklandığını, keskin dilli ve dırdırcı olduğunu kabul etti.

Sonra kendisinin kocasına denk olmadığını itiraf etti. Onun karşısında derin bir aşağılık duygusu içindeydi; sosyal ve entelektuel olarak onunla eşit olamayacağını hissediyordu. Bu yüzden kendisini huysuz ve eleştirici gösteren düşmanca bir tutumu sergiledi

Papaz, kadının zannettiğinden daha becerikli, kabiliyetli ve güzel olduğunu fark etmişti. Ondan kendisinin becerikli ve çekici bir resmini hayal etmesini istedi. Rahip garip bir şekilde "Tanrının güzellik salonu" olduğunu söyledi, inanç bir insanın yüzüne ve davranışlarına güzellik getirebilirdi. Nasıl dua edeceği ve ruhani olarak nasıl "resmedeceği" hakkında bilgi verdi. Ayrıca kocasındaki iyileşmeyi görmek için, aralarındaki eski uyumun resmini aklında tutmasını tavsiye etti. Bu şekilde rahip kadını en ilginç kişisel zafere hazırlamıştı.

O günlerde kocası kadından boşanmak istediğini bildirdi. Kadın bu talebi sakince karşılayarak eğer istiyorsa bunu yapabileceğini söyledi, ama boşanma son şey olduğundan karar vermek için doksan günlük bir erteleme teklif etti. "Eğer doksan günün sonunda hâlâ boşanmak istersen seninle işbirliği yapacağım." Bunları sakince söyledi. Adam bir feveran beklediği için şaşkınca ona baktı.

Adam gecelerce dışarı çıktı, kadın gecelerce evde oturdu, ama kocasını eski koltuğunda oturuyormuş gibi duşledi. Yanında olmamasına rağmen tıpkı eski günlerdeki gibi rahat şekilde orada bir şeyler okuduğunu hayal etti. Onu evde dolaşırken, boya yaparken ya da bir şeyleri tamir ederken düşünüyordu. İlk evlendikleri zamandaki gibi tabakları kurularken bile hayal etti. Birlikte golf oynadıklarını ve bir zamanlar olduğu gibi beraber yürüyüş yaptıkları günleri düşündü.

Bu resmi tam bir inançla çizdi ve bir gece adam gerçekten eski koltuğuna oturdu. Kadın, hayal olmadığından emin olmak için ona iki kere baktı, sanki hayalindeki resim gerçekleşmişti, adam gerçekten oradaydı. Ara sıra gidiyordu ama giderek daha fazla o koltukta oturmaya başladı. Sonra eski günlerdeki gibi karısına bir şeyler okumaya başladı. Sonra güneşli bir cumartesi akşamüstü, "Golf oynamaya ne dersin?" diye sordu.

Kadın doksanıncı gün gelene kadar günlerin güzel geçtiğini fark etti. bu yüzden o gece yavaşça, "Bill bu doksanıncı gün," dedi

"Ne demek istiyorsun?" diye sordu adam şaşırarak, "doksanıncı gün mü?"

"Hatırlamıyor musun? Şu boşanma meselesi için doksan gün beklemeye karar vermiştik ve bugün o gün."

Adam bir an ona baktı, sonra gazetenin arkasına saklanıp bir sayfa çevirdi, "Saçmalama. Sensiz yapamam ki. Seni terk edeceğime nasıl kanaat getirdin?"

Formül çok güçlü bir mekanizmayı kanıtlamıştı. Kadın dua etmişti, resmetmişti ve beklediği şey gerçekleşmişti. Duanın gücü onun ve kocasının sorununu çözmüştü.

Bu tekniği yalnızca kişisel meseleler için değil, iş hayatında da uygulayıp başarılı olmuş birçok kişi biliyorum. Samimi ve akıllıca ortaya konduğunda sonuçlar öylesine mükemmel olmuştu ki, bu dua metodunun olağanüstü etkisi olarak algılanmalıydı. Bu metodu ciddiye alan ve gerçekten kullanan insanlar şaşırtıcı sonuçlar aldılar.

Bir endüstri kongresinin yemeğinde konuşmacının masasında, birazcık kaba olduğu düşünülen, galiba da öyle olan bir adamın yanında oturuyordum. Rahiplere pek yakınlık duymadığı anlaşılıyordu, bu yüzden masada bir rahibin yanında oturmaktan biraz gerilmiş olabilirdi. Yemek boyunca birçok teolojik kelime kullandı, oysa bunlar anlamlı bir şekilde bir araya getirilmemişti. Her feverandan sonra özür diledi, ben de ona tüm bu kelimeleri daha önce de duyduğumu söyledim.

Küçükken kiliseye gittiğini, ama "ondan uzaklaştığını" anlattı. Hayatım boyunca duyduğum ve şimdilerde bile insanların tamamen kurtulmak isteyeceği o eski hikâyeden söz etti. "Küçükken

babam beni Pazar Okuluna ve kiliseye gönderir, beni boğazıma kadar dinle doldururdu. Bu yüzden evden uzaklaştığımda daha fazla devam edemedim ve o zamandan beri kiliseye çok az gide. rim."

Sonra bu adam "artık yaşlanmaya başladığına göre kiliseye gitmeye başlaması gerektiğini" söyledi. Eğer oturacak yer bulura şanslı olacağını söyledim. "Artık kimsenin kiliseye gitmediğini" düşündüğü için bu onu şaşırttı. Ona her hafta kiliselere, ülkede. ki diğer kurumlardan daha fazla kişinin katıldığını söyledim. Bu onu daha da şaşırttı.

Orta ölçekli bir işin başındaydı ve bana geçen sene firmasının ne kadar kazandığını söyledi. Bağış yapabileceği birkaç kilise bil. diğimi söyledim. Bu onu gerçekten etkiledi ve kiliseye olan ilgisini fark ettim. Ona dini kitapların da diğer bütün kitaplardan daha çok satıldığını söyledim. Argo bir ifadeyle "Siz kilisedekiler işinizi biliyorsunuz," dedi.

O sırada masamıza bir adam geldi ve bana kendisinde "mü. kemmel bir şey"in olduğunu söyledi. Birçok şey iyi gitmediği için canının çok sıkkın olduğunu anlattı. Bir hafta kadar uzaklaşmaya karar vermiş ve bu seyahatinde pratik inanç tekniklerinin anlatıl. dığı kitaplarımdan birini okumuş.* Bunun kendisine ilk defa tat. min getirdiğini ve kendi imkânlarını görmesi konusunda cesaret. lendirdiğini söyledi. Sorunların çözümünün dini uygulamalarda olduğuna inanmaya başlamıştı.

"Böylece," dedi, "kitabınızda anlatılan ruhani prensipleri uygulamaya başladım. Tanrı'nın yardımıyla erişmeye çalıştığım hedeflerin başarılabileceğine inanmaya ve doğrulamaya başla. dım. İçime her şeyin doğru olacağına dair bir his doğdu ve o andan itibaren hiçbir şey beni üzmedi. İyi olacağını kesinlikle

---

* Güvenli Yaşamak Rehberi. Prentice-Hall, Inc., 1968.

biliyordum. Böylece daha iyi uyumaya ve daha iyi hissetmeye başladım. Sanki kuvvetlendirici bir ilaç almış gibiydim. Yeni anlayışım ve ruhani teknikleri uygulamam bir dönüm noktası oldu."

Bizden ayrıldığında bu hikâyeyi dinlemiş olan masa arkadaşım, "Daha önce hiç böyle bir şey duymamıştım. Bu adam mutlu olduğundan bahsediyor. Din bana hiç bu şekilde sunulmamıştı. Ayrıca dinin neredeyse bir bilim olduğu izlenimi veriyor, sağlığını sürdürmek ve işini daha iyi yapmak için adeta onu kullanabiliyorsun. Dinin böyle bir bağlantısı olduğunu hiç düşünmemiştim," dedi.

Sonra, "Ama beni neyin etkilediğini biliyor musun? O adamın yüzündeki bakış," diye ekledi.

Şimdi garip olan gerçek, bu cümleyi söylerken masa arkadaşımın kendi yüzünde de benzer bir bakışın olmasıydı. Dini inancın göstermelik bir ağırlık olmadığı, aksine başarılı yaşam için bilimsel bir prosedür olduğu fikrini ilk kez kavrıyordu.

Ben şahsen duanın bir insandan başka bir insana ve Tanrı'ya titreşimler yolladığına inanıyorum. Tüm evren titreşim içinde. Masanın moleküllerinde titreşimler var. Hava titreşimlerle dolu. İnsanlar arasındaki reaksiyonlar da titreşim içindeler. Başka biri için dua ettiğiniz zaman ruhani evrendeki var olan kuvveti kullanırsınız. Diğer kişiye kendinizden sevgi, yardımseverlik ve destek hissi yollanarak iyi amaçlar için edilen duayı Tanrı'nın izniyle evrene salarsınız. Bunu deneyin, hayret verici sonuçlarını öğreneceksiniz.

Örneğin, yanından geçtiğim insanlar için dua etmek gibi bir alışkanlığım var. Aklımda garip bir düşünce varken trende Batı Virginia'ya gittiğimi hatırlıyorum. Peronda oturan bir adamı gördüm, sonra tren hareket etti ve adamı geçip gitti. Onu ilk ve son

kez görüyordum. Onun ve benim hayatım birbirine bir an temas etti. O kendi yoluna gitti, ben kendi yoluma gittim. Hayatının nasıl olacağını merak ettim.

Sonra bu adam için dua ettim, hayatının bereketle dolu olmasını diledim. Sonra tren geçerken gördüğüm diğer insanlar için dua ettim. Tarlada pulluk süren bir adam için dua ettim ve Tanrı'dan ona yardım etmesini, ona iyi mahsül vermesini diledim. Çamaşır asan bir anne gördüm ve yeni yıkanmış olan bu giysiler bana onun büyük bir ailesi olduğunu söyledi. Yüzündeki bir anlık ifade ve çocukların elbiselerini asış şekli onun bana mutlu bir kadın olduğunu gösterdi. Mutlu bir hayatı olması, kocasının ona her zaman dürüst olması ve onun da kocasına dürüst olması için dua ettim. Çocukların güçlü ve itibarlı gençler olması için dua ettim.

Bir istasyonda duvara yarım dayanmış oturan bir adama uyanıp ferahlaması ve bir şeyler elde etmesi için dua ettim.

Sonra bir istasyonda durduk, çok tatlı küçük bir çocuk vardı, pantolonunun bir paçası diğerinden daha uzundu, gömleğinin yakası açıktı, kendisine büyük gelen bir kazak giyiyordu, saçları karmakarışıktı, yüzü kirliydi. Bir lolipop yalıyordu ve oldukça iğ. tahlıydı. Onun için dua ettim ve tren hareket etmeye başladığında bana bakıp en tatlı gülüşüyle güldü. Duanın onu yakaladığını biliyordum, ona el salladım, o da bana geri el salladı. Bu çocuğu bir daha görebileceğimi zannetmiyorum, ama hayatlarımız temas etti. O ana kadar bulutlu bir gün olmasına rağmen aniden güneş ortaya çıktı. Çocuğun kalbinde bir ışık olduğunu düşündüm, çocuk yüzünden anlaşılıyordu. Kalbimin mutlu olduğunun farkındaydım. Tanrı'nın gücünün benim içimden çocuğa sonra tekrar Tanrı'ya döndüğünden eminim.

Duanın önemli fonksiyonlarından biri de yaratıcı fikirleri tetiklemesidir. Aklın içinde başarılı yaşam için gerekli tüm kaynak

lar vardır. Düzgün uygulamalarla hedefine yönelen bilinç, herhangi bir plan ya da projede başarıya eriştirir. Yeni Ahit, "Tanrı'nın krallığı içinizdedir" (Luke 17:21) dediği zaman yaratıcımız olan Tanrı'nın aklımızda ve kişiliğimizde yapıcı bir yaşam için gereken tüm kabiliyetleri yerleştirdiğini bize bildiriyor. Bu güçleri kullanıp geliştirmek bize kalıyor.

Örneğin, tanıdığım bir adam dört yöneticiye şeflik yaptığı bir işe sahip. Bu adamlar düzenli aralıklarla "fikir oturumu" dedikleri şeyi yapıyorlar; amaç dördünden herhangi birinin aklında gizlenmiş olan yaratıcı fikirleri değerlendirmek. Bu oturum için, telefon, sinyal veren başka bir şey ya da diğer ofis elemanlarının bulunmadığı bir oda kullanıyorlardı. Çift pencere tamamen izole edilmişti, böylece sokaktaki seslerin çoğu içeri giremiyordu.

Grup, oturuma başlamadan önce on dakika sessizce Tanrı'nın yaratıcılığının vücut bulması için dua ediyorlardı. Her biri kendi yöntemiyle sessizce, Tanrı'nın uygun fikirleri açığa çıkarması için dua ediyordu.

Sessizlik döneminden sonra hepsi konuşmaya, akıllarına gelen fikirlerini dökmeye başlıyordu. Fikirler kısa notlar halinde kartlara yazılıp masaya atılıyordu. Tartışma, yaratıcı düşüncenin akışını durdurabileceğinden dolayı, bu hassas zamanda hiç kimsenin eleştiri yapmasına izin verilmiyordu. Tüm kartlar bir araya toplanıp daha sonraki bir oturumda değerlendiriliyordu; bu fikir kullanma oturumu, duanın gücüyle canlanıyordu.

Bu uygulama özel bir değeri olmayan fikirleri çok yüksek oran da açığa çıkarsa da oturum devam ettikçe iyi fikirlerin oranı artıyordu. Nitelikleri daha sonra ortaya çıkan tekliflerin çoğu, "fikir oturumunda" gelişiyordu.

Yöneticilerden birinin açıkladığı gibi, "Bir sinerji elde ettik ve bunun etkisi sadece bilançolara yansımakla kalmadı, aynı zamanda da yeni bir tür güven duygusu geliştirdik. Dahası, dördü-

müzün arasında eskiden daha derin bir dostluk var ve bu organ. zasyondaki diğer kişilere de yansıdı." Dinin teorik olduğunu ve iş çevresinde bir yeri olmadığını söyleyen eski moda işadamları nerede? Bugün başarılı ve usta olan herhangi bir işadamı üretim. de, dağıtımda ve yönetimde en son ve test edilmiş en iyi metodları kullanacaktır ve birçoğu, bu metodlardan birinin duanın gücü ol. duğunu keşfetti.

Dikkatli kişiler her yerde duanın gücünü deneyerek daha iyi hissettiklerini, daha iyi çalıştıklarını, daha iyi uyuduklarını, daha iyi olduklarını görüyorlar.

Toledo *Blade*'in editörü olan arkadaşım Grove Patterson ya. şama gücü zirvede bir insandır. Enerjisinin -en azından kısmen- kendi dua metodundan kaynaklandığını söylüyor. Örneğin dua ederek uyuyakalmaktan hoşlanıyor, çünkü bilinçaltının en çok o an dinlendiğine inanıyor. Hayatımız büyük oranda bilinçaltından yönetilir. Eğer bir duayı en büyük rahatlama anında bilinçaltına za düşürürseniz duanın güçlü bir etkisi olur. Bay Patterson, "Bir keresinde dua ederken uyuyakaldığım için tedirgin olmuştum. Şimdiyse hep böyle olması için çalışıyorum." derken gülüyordu.

Duanın benzersiz birçok metodu dikkate değer, ama en etkili lerinden biri Frank Laubach'ın mükemmel kitabı *Dua, Dünyadaki En Güçlü Kuvvet*'te savunuluyor. Bu eseri dua hakkında yazılmış en pratik kitaplardan biri olarak görüyorum, çünkü işe yarayan yeni dua tekniklerini veriyor. Dr. Laubach gerçek gücün dua tarafından yaratıldığına inanıyor. Metodlarından biri sokakta yürümek ve insanlara dua "atmak." Bu tür duaya "ani dua" adını veriyor. Yanından geçenlere sürekli dua ediyor, iyi dileklerini ve sevgiyi yolluyor. Dua "atarken" yanından geçen insanların genellikle etraflarında dönüp kendisine baktıkları ve gülümsediklerini söylüyor. Duanın gücünü adeta elektrik enerjisi gibi hissediyorlar.

Bir keresinde bir otobüste beraberindeki yolculara "atış" duasını ederken, çok mahzun gözüken bir adamın arkasında oturuyormuş. Otobüse bindiği zaman adamın kaşlarının çatık olduğunu görmüş. Ona iyi dilek dualarını yollamış. Adam aniden başının arkasını kaşımaya başlamış ve otobüsten inerken çatık kaşlarının yerini bir gülümseme almış. Dr. Laubach bir arabanın ya da insanlarla dolu bir otobüsün atmosferini, "sevgi gösterme ve her yerde dua etme" yoluyla değiştirdiğine inanıyor.

Bir Pullman kulüp arabasında, yarı sarhoş bir adam oldukça kaba, terbiyesizce, dayanılmayacak bir şekilde konuşuyor ve kendini iğrençleştiriyordu. Arabadaki kimsenin ondan hoşlanmadığını fark ettim. Ondan biraz uzakta otururken Frank Laubach'ın metodunu onda denemeye karar verip onun için dua etmeye başladım; onu daha iyi biri olarak gözümde canlandırdım ve ona iyi dileklerimi yolladım. Çok geçmeden görünen hiçbir sebep olmamasına rağmen adam benim tarafıma döndü ve bana dostça gülümseyip eliyle selamladı. Davranışı değişti ve sessizleşti. Duamın etkili şekilde ona ulaştığına inanmam için her türlü sebep var.

Herhangi bir dinleyici kitlesine konuşma yapmadan önce orada bulunanlar için dua etmek, onlara sevgi ve iyi dilek düşüncelerimi yollamak sık yaptığım bir uygulamadır. Bazen dinleyiciler arasından çok bunalımlı, hatta muhalif gözüken bir ya da iki kişiyi seçip iyi dileklerimi özellikle onlara doğru yollarım. Yakın bir zamanda bir güneybatı şehrinde, ticaret odasının yıllık yemeğinde, dinleyiciler arasında, bana kaşlarını çatmış olan bir adam fark ettim. Yüz ifadesinin benimle ilgisi yok gibiydi ama aynı zamanda muhalif gibi de gözüküyordu. Konuşmaya başlamadan önce onun için dua ettim ve onun tarafına doğru bir dizi dua gönderip iyi temennilerde bulundum. Konuşurken bunu yapmaya devam ettim.

Toplantı bittiğinde etrafımdakilerle tokalaşırken elim aniden güçlü bir şekilde sıkıldı ve o adamı karşımda buldum.

Gülümsüyordu. "Açıkçası toplantıya ilk geldiğimde sizden hoşlanmamıştım," dedi. "Vaizlerden hoşlanmam ve sizin, yani bir papazın Ticaret Odası'nın yemeğinde konuşmacı olmasına bir anlam veremedim. Konuşmanın başarılı olmayacağını düşünüyordum. Ancak siz konuştukça bir şeyler beni etkiledi. Kendimi yeni bir insan gibi hissediyorum. Çok garip bir huzur duygusu var ve sizi gerçekten sevdim!"

Bu etkiyi yapan konuşmam değil, duanın gücüydü. Beyinlerimizde iki milyar kadar küçük bellek piline sahibiz. İnsan beyni düşünceler ve dualarla güç yollayabilir. İnsan vücudunun manyetik gücü gerçekten test edilmiştir. Binlerce küçük veriyiciye sahibiz ve bunlar duayla açıldığında büyük bir gücün bir insandan diğerine geçmesi olasıdır. Hem yollama istasyonu hem de alıcı istasyonu olan dua vasıtasıyla güç yollayabiliriz.

Beraber çalıştığım alkolik bir adam vardı. Yaklaşık altı aydır (alkoliklerin terimiyle) "kuruydu." Bir iş seyahatindeydi ve bir salı akşamüstü dört civarlarında başının dertte olduğuna dair güçlü bir hisse kapıldım. Bu adamı aklımdan atamıyordum. Bir şeylerin beni çektiğini hissettim, bu yüzden her şeyi bırakıp onun için dua etmeye başladım. Yarım saat kadar dua ettim, sonra hislerimin şiddeti azaldı ve dualarıma ara verdim.

Birkaç gün sonra bana telefon etti. "Tüm hafta Boston'daydım," dedi, "ve hâlâ kuru olduğumu bilmeni istiyorum, ama bu haftanın başlarında oldukça zor zamanlar geçirdim," dedi.

"Salı günü saat dörtte miydi?" diye sordum.

"Evet, ama nasıl biliyorsun? Sana kim söyledi?" diye şaşırarak yanıtladı.

"Hiç kimse söylemedi," diye cevap verdim. "Yani bilerek insan söylemedi." Salı günü saat dörtte onunla ilgili hislerimi tarif ettim ve yaklaşık yarım saat ona dua ettiğimi söyledim.

Hayrete düşmüştü. "Oteldeydim ve barın önünde durmuştum. Kendimle korkunç bir mücadele içindeydim. Seni düşündüm, o an yardımına çok ihtiyacım vardı ve dua etmeye başladım." diye açıkladı.

Ondan gelen dualar bana ulaşmıştı ve onun için dua etmeye başlamıştım. Her ikimizin de duası birleşerek halka tamamlandı ve Tanrı'ya ulaştı ve adam krizi atlatmanın yolunu kuvvetlenmekte buldu. Ne mi yapmıştı?

Bir markete gidip bir kutu şeker almış ve hiç durmadan hepsini yiyip bitirmişti. Yani onun söylediğine göre bu onu "duaya ve şekere" çekmişti.

Evli genç bir kadın nefret, kıskançlık, komşuları ve arkadaşlarına karşı dargınlıkla dolu olduğunu itiraf etmişti. Aynı zamanda da çok evhamlıydı, her zaman çocukları için hasta mı olacaklar, kaza mı geçirecekler ya da okulda başarısız mı olacaklar diye endişe edip duruyordu. Hayatı tatminsizliğin, korkunun, nefretin ve mutsuzluğun acıklı bir karışımıydı. Hiç dua edip etmediğini sordum. "Yalnızca çok çaresiz olduğum zaman, ama duanın benim için bir anlamı olmadığını itiraf etmeliyim, bu yüzden çok sık dua etmem," dedi.

Gerçek duanın hayatını değiştirebileceğini söyledim; nefret düşünceleri yerine sevgi düşünceleri, korku düşünceleri yerine huzur düşünceleri yeşertmesi için ona nasihat ettim. Her gün çocukların okuldan eve gelme saatinde dua etmesini ve dualarının Tanrı'nın koruyucu ihsanının bir tasdiki olmasını tavsiye ettim. Başta şüpheliydi, ama duanın şimdiye kadar bildiğim en ateşli savunucularından ve uygulayıcılarından biri haline geldi. Arzulu bir biçimde kitaplar okuyor, her türlü etkili dua gücü tekniklerini uyguluyor. Bu uygulama aşağıda yakın bir zamanda bana yolladığı mektuptan da anlaşıldığı gibi onun hayatını yeniledi:

"Ben ve kocam son birkaç haftada epey ilerleme gösterdik. 'Eğer dua edersen her gün iyi bir gündür' dediğin akşamdan beri ilerliyorum. Sabah kalktığım andan itibaren, bu iyi bir gün olacak fikrini geliştirerek dua etmeye başlıyorum ve *söyleyebilirim ki o zamandan beri kötü ya da üzücü bir gün geçirmedim.* Şaşırtıcı olan, günlerim aslında eskisine göre daha yumuşak olmadı ya da küçük sıkıntılardan arınmadı, ama yalnızca beni üzecek kadar güçlü gözükmediler. Her akşam benim için değerli şeylerin, gün boyunca benim neşemi artıran kısa anların listesini yaparak dualarıma başlıyorum. Bu alışkanlığın zihnimin iyi şeyleri alıp hoş olmayanları unutmasına yaradığını biliyorum. Gerçek şu ki altı haftadır tek bir günüm bile kötü geçmedi ve benim için gerçekten harika olan biri için kederlenmeyi reddettim."

Duanın gücünü deneyerek şaşırtıcı gücü keşfetti

Siz de aynısını yapabilirsiniz. Aşağıda, duadan etkili sonuçlar elde etmenin on kuralı var:

1. Her gün birkaç dakika bir köşeye çekilin. Hiçbir şey söylemeyin. Yalnızca Tanrı'yı düşünün. Bu zihninizi manevi olarak açık hale getirecektir.
2. Sonra sade kelimeler kullanarak sesli dua edin. Aklınızda olan her şeyi Tanrı'ya söyleyin. Basmakalıp dini cümleler kullanmanız gerektiğini düşünmeyin. Tanrı'yla kendi lisanınızla konuşun. O bunu anlar.
3. Gündüz işe giderken, metroda, otobüste ya da masanızda dua edin. Dünyayı düşünmemek ve Tanrı'nın varlığına hemen konsantre olmak için gözlerinizi kapayarak anlık duaları fırsat bilin. Bunu her gün ne kadar çok yaparsanız, Tanrı'nın varlığını yanınızda o kadar çok hissedersiniz.

4. Dua ettiğinizde her zaman istemeyin, bunun yerine Tanrı'nın gücünü takdir edin ve duanızın çoğunu şükrederek geçirin.

5. Samimi duaların sevdiklerinize ulaşıp Tanrı'nın sevgisi ve korumasıyla kuşatılacaklarına inanarak dua edin.

6. Dualarınızda hiçbir zaman olumsuz bir düşünce dile getirmeyin. Yalnızca olumlu düşünceler sonuç verir.

7. Her zaman Tanrı'nın takdirinden razı olacağınızı dile getirin. İstediğiniz şeyi dileyin, ama Tanrı'nın size verdiklerine razı olun. Onun verdiği sizin istediğinizden daha iyi olabilir.

8. Her şeyi Tanrı'ya havale etmeyi alışkanlık edinin. Yapabildiğinizin en iyisini yapmayı talep edin ve sonuçları gönül rahatlığıyla Tanrı'ya bırakın.

9. Sevmediğiniz ya da size kötü davranmış insanlar için dua edin. Kırgınlık ruhani gücü kısıtlayan şeylerden biridir.

10. Dua edilecek kişilerin bir listesini yapın. Başkaları için ne kadar dua ederseniz, duanız size o kadar çok geri dönecektir.

5

Mutluluğunuzu Nasıl Oluşturursunuz

MUTLU YA DA MUTSUZ OLACAĞINIZA kim karar verir? Cevap—siz!

Ünlü bir televizyoncunun programına yaşlı bir adam konuk olmuştu. Gerçekten de ender rastlanan yaşlılardandı. Söyledikleri önceden tasarlanmamıştı ve tamamıyla doğaçlamaydı. Yalın cümleleri kişiliğinin parlak ve neşeli olduğunu gösteriyordu. Ve her söylediği o kadar duru ve o kadar yerindeydi ki onu çok seven dinleyiciler kahkahaya boğuluyordu. Ünlü televizyoncu da ondan hoşlanmıştı.

Sonunda yaşlı adama nasıl bu kadar mutlu olduğunu sordu. "Herhalde harikulade bir mutluluk sırrınız olmalı?"

"Hayır," diye cevap verdi yaşlı adam, "Hiç öyle şahane bir sırrım falan yok. Sabahları kalktığımda," diye açıkladı, "iki seçeneğim var- ya mutlu olacağım ya da mutsuz ve tahmin edin ben ne yapıyorum? Yalnızca mutlu olmayı seçiyorum, işte hepsi bu."

Bu aşırı sadeleştirme olarak gözükebilir ve yaşlı adamın yüzeysel olduğu sanılabilir, ama hiç kimsenin yüzeysel olarak nite-

lendirmediği Abraham Lincoln'ü hatırlıyorum; insanlar zihinlerinde canlandırdıkları kadar mutlu olurlar demişti. Eğer isterseniz mutsuz olursunuz. Dünyada başarılacak en kolay şey budur. Yalnızca mutsuzluğu seçin yeter. Kendinize etrafınızda olur biten iyi olmadığını, hiçbir şeyin tatmin edici olmadığını söylevin, kesinlikle mutsuz olursunuz. Ama kendinize, "Her şey güzel gidiyor. Hayat iyi. Mutluluğu seçiyorum," deyin ve tercihinizden kesinlikle emin olun.

Çocuklar yetişkinlere göre mutlulukta daha uzmandırlar. Orta ve ileri yaşlara kadar çocuk ruhunu içinde taşıyabilen yetişkinler dahidirler, çünkü Tanrı'nın gençlere bahşettiği gerçek mutlu ruhu muhafaza etmişlerdir. Mesih İsa'nın zekâsı olağanüstüdür, çünkü bize bu dünyada yaşamanın yolunun çocuğunki gibi bir kalbe ve akla sahip olmak olduğunu söylemiştir. Diğer bir deyişle ruhunuz hiçbir zaman yaşlanmasın, donuklaşmasın ve bitkinleşmesin. Aşırı sofistike biri olmayın.

Dokuz yaşındaki küçük kızım Elizabeth mutluluğun cevabını biliyor. Bir gün ona, "Mutlu musun, tatlım?" diye sordum.

"Elbette mutluyum," dedi.

"Her zaman mı mutlusun?" diye sordum.

"Elbette," diye yanıtladı, "her zaman mutluyum."

"Seni ne mutlu ediyor?" diye sordum.

"Bilmiyorum," dedi, "Yalnızca mutluyum."

"Seni mutlu eden bir şey olmalı," diye ısrar ettim.

"Şey," dedi, "Ne olduğunu söyleyeyim. Oyun arkadaşlarım beni mutlu ediyor. Onları seviyorum. Okulum beni mutlu ediyor. Okula gitmeyi seviyorum. (Ben hiçbir şey söylemedim, benden hiçbir ipucu almamıştı.) Öğretmenlerimi seviyorum. Ve kiliseye gitmeyi seviyorum. Pazar Okulunu seviyorum ve Pazar Okulu öğretmenimi de. Kız kardeşim Margaret'i ve erkek kardeşim John'u

seviyorum. Annemi, babamı seviyorum. Hastalandığım zaman bana bakıyorlar, beni seviyorlar, bana karşı iyiler."

Bu Elizabeth'in mutluluk formülü ve her şey orada gibi gözüküyor-oyun arkadaşları (yani dostları), okulu (çalıştığı yer), kilisesi ve Pazar Okulu (ibadet ettiği yer), kız kardeşi, erkek kardeşi, annesi ve babası (yani sevginin bulunduğu aile halkası.)

Bir grup erkek ve kız çocuğundan onları en mutlu eden şeylerin bir listesini yazmaları istendi. Verilen yanıtlar çok duyguluydu. İşte erkeklerin listesi: "Bir kırlangıcın uçması, berrak derin bir suya bakmak, bir kayığın ucunda kesintiye uğrayan su, hızla geçen bir tren, bir vincin ağır bir şey kaldırması, köpeğimin gözleri."

İşte kızları mutlu eden şeyler: "Nehrin üzerindeki sokak ışıkları, ağaçların arasındaki kırmızı damlar, bir bacadan yükselen duman, kırmızı kadife, bulutların arasındaki ay." Bunlar, belli belirsiz dile getirilmiş olsa da içlerinde evrenin özüyle ilgili bir şeyler var. Mutlu bir insan olmak için temiz bir ruha, sıradan yerlerde romantizmi gören gözlere, bir çocuğun kalbine ve ruhani sadeliğine sahip olun.

Birçoğumuz kendi mutluluğumuzu kendimiz inşa ederiz. Tabii ki her mutluluğun mimari biz olamayız, sosyal koşullar kederimizden sorumlu değildir. Ama hayatın sunduklarını büyük bir oranda düşüncelerimiz ve tavırlarımızla dışarı yansıttığımız bir gerçektir.

Yüksek bir otorite "Beş insandan dördü olabilecekleri kadar mutlu değiller," diye açıklıyor ve ekliyor, "Mutsuzluk zihnin en genel durumudur." İnsanoğlunun mutsuzluğu bu kadar yüksek bir seviyede olsun ya da olmasın, ben bunu söylemeye imtina ederim, ama bu hesaba göre endişelendiğimden daha fazla insan mutsuz hayat yaşıyor. İnsanoğlunun temel arzusu, mutluluk olarak isimlendirilen hal olduğuna göre, bunun için bir şeyler yapılmalı. Mutluluk elde edilebilir ve onu elde etme süreci karmaşık değildir.

Bunu isteyen, hak eden, doğru formülü öğrenip uygulayan herkes mutlu olabilir.

Trendeki yemek vagonunda bana yabancı olan bir karı koca nın karşısına oturmuştum. Kadının kürkünden, elmaslarından ve elbisesinden zenginlik akıyordu. Fakat çok keyifsiz bir zaman geçiriyordu. Vagonun çok hurda olduğundan, servisin çok iğrenç olduğundan, yemeklerinin çoğunun tatsız olduğundan sesli bir şekilde yakındı. Her şey hakkında şikâyet edip öfkeleniyordu.

Onun aksine kocası güler yüzlü, cana yakın ve işleri olduğu gibi kabulleniyora benzeyen babacan bir adamdı. Karısının eleştirel tavrından dolayı biraz sıkıldığını ve onun hoşuna gideceğini düşündüğü bu seyahati ayarladığından dolayı bir şekilde hayal kırıklığı yaşadığını hissettim.

Konuyu değiştirmek için bana ne iş yaptığımı sordu ve sonra da kendisinin avukat olduğunu söyledi. Sonra biraz gülerek büyük bir gaf yaptı, "Karım imalatçı, üretim işinde," dedi.

Bu şaşırtıcıydı, çünkü kadında bir sanayici ya da yönetici tipi yoktu, bu yüzden, "Ne üretiyor?" diye sordum.

"Mutsuzluk," diye yanıtladı. "Kendi mutsuzluğunu üretiyor."

Bu kötü gözlemi takiben masada oluşan buz gibi havaya rağmen birçok insanın yaptığı şeyi tam olarak tarif ettiğinden dolayı düşüncesine müteşekkir oldum: "Kendi mutsuzluklarını kendileri üretirler."

Hayatın karşımıza çıkardığı, zihnimizdeki mutsuzluğu büyütmek için gerçekten çok saçma olan birçok problemin olması ne kadar acı. Kendi mutsuzluğumuzu üretip, üstüne çok az ya da hiç kontrolümüz olmayan zorlukları eklememiz ne kadar aptalca!

İnsanların kendi mutsuzluklarını üretmelerinin üzerinde durmak yerine, bu acı üreten sürece son verecek bir yöntemi uygulayalım. Mutsuzluğu, alışkanlıkla yaptığımız birtakım davra-

nışlarla ya da diğerleri hakketmediklerini alırken bizim hakettik lerimizi alamadığımızı düşünerek ürettiğimiz kesindir'

Bilincin güvenme hissi, art niyet ve nefret hisleriyle dolması sayesinde mutluluğumuz daha da kuruyup damlayarak süzülür Mutsuzluk üreten süreç her zaman korku ve endişe bileşimi içerir. Bu konuların her birine, bu kitabın çeşitli bölümlerinde değinilmiştir Şu an yalnızca genel olarak bireylerin mutsuzluklarının büyük bir oranının kendileri tarafından üretildiğini vurgulamak istiyoruz Peki mutsuzluk değil de mutluluk üretmek için nasıl ilerlemeliyiz?

Bir tren yolu yolculuğum sırasında yaşadığım bir olay bu soruya cevap verebilir. Bir sabah yaklaşık yarım düzine kadarımız eski model Pullman vagonundaki erkekler salonunda tıraş oluyorduk. Trende geçen bir gecenin ardından böyle kapalı ve kalabalık bir köşede arkadaş olmaya istekli olmayan yabancı bir grup vardı, çok az konuşuluyordu ve bu az konuşma da çoğunlukla mırıldanma şeklindeydi.

Sonra yüzünde büyük bir gülümsemeyle içeri bir adam girdi. Hepimizi günaydın diyerek selamladı, ama karşılığında pek de coşkulu olmayan bir selam aldı. Tıraş olurken şarkı mırıldanıyordu, muhtemelen hiç farkında değildi, pek müzik kulağı da yoktu. Bu bazı adamları biraz sinirlendirdi. Sonunda bir tanesi iğneleyici bir tonda, "Bu sabah oldukça keyifli gözüküyorsunuz! Nedir bu neşe?" dedi.

"Evet," diye yanıtladı adam, "aslında mutluyum." Sonra ekledi, "Mutlu olmayı bir alışkanlık haline getirdim."

Söylediği tek şey buydu, ama o odadaki tüm adamların treni akıllarında bu cümleyle kelimelerle terk ettiklerine eminim: "Mutlu olmayı bir alışkanlık haline getirdim."

Cümle gerçekten çok derin, çünkü mutluluğumuz ya da mutsuzluğumuz, geliştirdiğimiz düşünce sistemimizle ilişkilidir.

nışlarla ya da diğerleri hakketmediklerini alırken bizim hakettiklerimizi alamadığımızı düşünerek ürettiğimiz kesindir!

Bilincin gücenme hissi, art niyet ve nefret hisleriyle doyması sayesinde mutluluğumuz daha da kuruyup damlayarak süzülür. Mutsuzluk üreten süreç her zaman korku ve endişe bileşimi içerir. Bu konuların her birine, bu kitabın çeşitli bölümlerinde değinilmiştir. Şu an yalnızca genel olarak bireylerin mutsuzluklarının büyük bir oranının kendileri tarafından üretildiğini vurgulamak istiyoruz. Peki mutsuzluk değil de mutluluk üretmek için nasıl ilerlemeliyiz?

Bir tren yolu yolculuğum sırasında yaşadığım bir olay bu soruya cevap verebilir. Bir sabah yaklaşık yarım düzine kadarımız eski model Pullman vagonundaki erkekler salonunda tıraş oluyorduk. Trende geçen bir gecenin ardından böyle kapalı ve kalabalık bir köşede arkadaş olmaya istekli olmayan yabancı bir grup vardı, çok az konuşuluyordu ve bu az konuşma da çoğunlukla mırıldanma şeklindeydi.

Sonra yüzünde büyük bir gülümsemeyle içeri bir adam girdi. Hepimizi günaydın diyerek selamladı, ama karşılığında pek de coşkulu olmayan bir selam aldı. Tıraş olurken şarkı mırıldanıyordu, muhtemelen hiç farkında değildi, pek müzik kulağı da yoktu. Bu bazı adamları biraz sinirlendirdi. Sonunda bir tanesi iğneleyici bir tonda, "Bu sabah oldukça keyifli gözüküyorsunuz! Nedir bu neşe?" dedi.

"Evet," diye yanıtladı adam, "aslında mutluyum." Sonra ekledi, "Mutlu olmayı bir alışkanlık haline getirdim."

Söylediği tek şey buydu, ama o odadaki tüm adamların treni akıllarında bu cümleyle kelimelerle terk ettiklerine eminim: "Mutlu olmayı bir alışkanlık haline getirdim."

Cümle gerçekten çok derin, çünkü mutluluğumuz ya da mutsuzluğumuz, geliştirdiğimiz düşünce sistemimizle ilişkilidir.

Akıllı sözlerin yer aldığı Süleyman'ın Meselleri'nde bize, "...Mutlu bir yürek ise sahibine sürekli ziyafetti," (Özdeyişler 15:15) diyor. Başka bir deyişle mutlu bir kalp geliştirin; yani mutluluk alışkanlığını geliştirin, o zaman hayat sürekli bayram olur, yani her gün hayattan zevk alırsınız. Mutluluk alışkanlığından mutlu bir hayat gelir.

Mutluluk alışkanlığı, yalnızca mutlu düşünmenin pekiştirilmesiyle geliştirilir. Aklınızda mutlu düşüncelerin bir listesini oluşturun ve günde birkaç defa bunları aklınızdan geçirin. Aklınıza gelen mutsuz bir fikri hemen durdurun, bilinçli olarak onu engelleyip mutlu bir düşünceyi onun yerine koyun. Her sabah kalkmadan önce yatakta rahat bir şekilde uzanın ve aklınıza mutlu düşünceleri getirin. Kafanızda gün boyunca erişmeyi umduğunuz her mutluluğun bir dizi resmini canlandırın. Mutluluğun kokusunu alın. Bu gayretiniz olayların yön değiştirmesine yardımcı olur. O gün işlerin kötü gideceğine inanmayın. İnanırsanız gerçekten böyle olmasına yardımcı olabilirsiniz. Büyük ya da küçük mutsuz koşullara katkıda bulunacak her türlü faktörü kendinize çekersiniz. Sonuç olarak kendinizi, "Niçin her şey benim için kötü gidiyor? Herkesin neyi var?" diye sorarken bulacaksınız.

Mutluluğun izini güne başladığınız düşünce haline kadar sürebilirsiniz.

Yarın bu yöntemi deneyin. Kalktığınızda üç kez tek şu cümleyi söyleyin: "Bugün Tanrı'nın yarattığı gündür, onun için sevinip coşalım!" (Zebur 118:24) Güçlü, net ve kararlı bir sesle tekrar edin, vurgulayın. Eğer kahvaltıdan önce bu cümleyi üç kere tekrarlarsanız ve tamamen buna yönelirseniz güne mutlu bir psikolojiyle başlayarak ilerleyen saatleri yapısını değiştirirsiniz.

Giyinirken, tıraş olurken ya da kahvaltı ederken sesli olarak şunları söyleyin: "Bugünün güzel bir gün olacağına inanıyorum. Gün boyunca karşıma çıkacak tüm problemleri halledeceğime inanıyorum. Fiziksel, zihinsel, duygusal olarak iyi hissediyorum.

Yaşamak mükemmel. Sahip olduğum her şeye müteşekkirim, şu an sahip olduğum ve sahip olabileceğim her şeye minnettarım. Hiçbir aksilik olmayacak. Tanrı burada ve O benimle, beni görecek. Her güzel şey için Tanrı'ya şükrediyorum."

Karısına her zaman kahvaltıda "Yine çetin bir gün olacak," diyen mutsuz bir adam tanıyorum. Gerçekten böyle düşünmüyordu, ama zorlu bir gün olacak derse, güzel olabileceğine inandığı garip bir espri anlayışı vardı. Ama bu temenniyle her şey kötü başlardı; bu bir sürpriz değildi, çünkü mutsuz bir şeyin geleceğini düşünür ve inanırsanız tam o şekilde bir durum oluşturmaya eğilimli olursunuz. O yüzden her günün başlangıcında mutlu şeyler olacağına inanın. Her şeyin ne kadar çabuk tersine döndüğünü görünce şaşıracaksınız.

Ama gün boyu eylemlerinizi mutlu yaşam prensiplerine dayandırmazsanız, tavsiye ettiğim bu olumlu doğrulama terapisini zihne uygulamak tek başına yeterli olmayacaktır.

Böyle prensiplerin en basit ve en temel olanlarından biri insan sevgisi ve iyi niyettir. Merhamet ve duyarlılığın samimi bir şekilde ifade edilmesinin verdiği mutluluk şaşırtıcıdır.

Arkadaşım Dr. Samuel Shoemaker ikimizin de tanıdığı, New York'un Grand Central İstasyonu'ndaki Redcap No.42 (kırmızı kasketli, 42 numaralı bagaj hamalı) olarak tanınan Ralston Young'un dokunaklı bir hikâyesini bir zamanlar bana yazmıştı. Yaşamak için bagaj taşıyor, oysa esas mesleği dünyanın en büyük tren istasyonlarının birinde kırmızı kasketli bagaj hamalı olarak Hıristiyanlığın ruhunu yaşamak. İnsanların bagajlarını taşırken onlarla Hıristiyanlık hakkında birazcık sohbet etmeye çalışıyor. Bir müşteriye daha fazla cesaret ya da ümit verebilmek bunu yapma şekli çok özenli.

Örneğin bir gün ufak tefek yaşlı bir hanımı trenine kadar götürmeyi talep etti. Kadın tekerlekli sandalyedeydi, o yüzden onu asansöre doğru götürdü. Onu asansöre sokarken kadının gözlerin-

değiştirdiğimi fark etti. Ralston Young, asansör aşağı inerken gözlerini kapadı ve Tanrı'ya bu kadına nasıl yardım edebileceğini sordu ve Rabbi ona bir fikir verdi. İskemlesini asansörden indirirken gülerek, "Efendim, umarım rahatsız olmazsınız ama taktığınız şapka çok tatlıymış," dedi.

Kadın ona baktı ve "Teşekkür ederim," dedi.

"Eklememe izin verirseniz," dedi "üzerinizdeki de çok hoş bir elbise. Çok sevdim."

Kadın olması dolayısıyla bu onda işe yaradı, iyi hissetmiyor olmasına rağmen yüzü aydınlandı ve "Bu güzel şeyleri niçin bana söyledin ki? Çok düşüncelisin," diye sordu.

"Şey," dedi, "Sizin ne kadar mutsuz olduğunuzu gördüm. Ağladığınızı gördüm ve Tanrı'ya size nasıl yardım edebileceğimi sordum. Rabbim bana, 'Ona şapkasından bahset,' dedi. Elbiseden bahsetmek," sonra ekledi, "benim fikrimdi." Ralston Young bir kadının aklındaki sorunları nasıl halledebileceğini biliyordu.

"Kendinizi iyi hissetmiyor musunuz?" diye sordu ardından.

"Hayır," diye yanıtladı kadın. "Sürekli ağrım var. Hiç dinmeyen kronik ağrılarım var. Bazen dayanamayacağımı düşünüyorum. Sürekli acı çekmek ne demek bilir misiniz, bunu anlama fırsatınız oldu mu?"

Ralston'un bir cevabı vardı: "Evet efendim, oldu, bir gözümü kaybettim ve gece gündüz dağlanmış gibi acı verdi."

"Ama," dedi kadın, "şimdi mutlu gözüküyorsun. Bunu nasıl başardın?"

Bu arada iskemlesini trene getirmişti ve "Yalnızca dua ile efendim, yalnızca duayla."

Kadın yavaşça sordu, "Acılarını dua, yalnızca dua mı giderdi?"

"Evet," diye yanıtladı Ralston, "her zaman işe yaramamıyor fakat üstesinden gelmeme yardımcı oluyor, o yüzden o kadar acı

vermiyor. Yalnızca dua etmeye devam edin efendim ve ben de sizin için dua edeceğim."

Kadının gözyaşları artık kurumuştu ve ona sevecen bir tebessümle bakıyordu, elini tutarak "Bana çok iyilik ettin," dedi.

Bir yıl geçti ve Grand Central Station'da bir gece Ralston Young bir kâğıt almak üzere danışma kulübesine çağrıldı. Genç bir kadın oradaydı ve "Ölen birinden size mesaj getirdim. Annem ölmeden önce bana sizi bulmamı ve tekerlekli sandalyede onu trene götürdüğünüz zaman ona ne kadar yardımcı olduğunuzu söylememi istedi. Bu onun son yılıydı. Sizi hiç unutmadı, çünkü siz çok kibar, sevecen ve anlayışlıydınız," diyordu. Sonra genç kadın gözyaşlarına boğulup hüzünle hıçkırmaya başladı.

Ralston sessizce seyretti. Sonra, "Ağlamayın hanımefendi, ağlamayın. Ağlamamalısınız. Şükrederek dua edin."

Şaşıran kadın, "Niçin şükran dolu dua edeyim?"

"Çünkü," dedi Ralston, "birçok insan sizden çok daha genç ken yetim kalıyor. Siz uzun süredir annenize sahiptiniz ve hâlâ bir anneniz var. Onu tekrar göreceksiniz. Şimdi sizin yanınızda ve her zaman yanınızda olacak. Belki," dedi, "tam da şu an bizimle dir, ikimiz konuşurken."

Hıçkırıklar kesildi ve gözyaşı durdu. Ralston'un kibarlığı, kızının üstünde de tıpkı annesi gibi etki yapmıştı. Binlerce insanın geçtiği bu büyük istasyonda her ikisi de, bu harika bagajcıya etrafa sevgi yayması için ilham veren kişilerden birinin varlığını hissettiler.

"Sevginin olduğu yerde," demişti Tolstoy, "Tanrı vardır," ve Tanrı'nın ve sevginin olduğu yerde mutluluk vardır diyebiliriz. Bu nedenle mutluluğu oluşturmanın pratik bir önkoşulu sevmektir.

Gerçekten karısı Mary de kendisiyle aynı şekilde mutlu biri olan arkadaşım H.C.Mattern, işi gereği tüm ülkede seyahat eder. Bay Mattern arka tarafında ona, karısına ve yüzlerce diğer kişiye

mutluluk getiren felsefenin, kendi kişiliklerinin etkisini hissetme kısmeti olduğunu belirten benzersiz bir kartvizit taşır.

Karttaki yazı şöyledir: "Mutluluğa yelken açmak için kalbinizi nefretten, aklınızı endişeden uzak tutun. Sade yaşayın, küçük şeyler umun, çok verin. Hayatınızı sevgiyle doldurun. Güneş ışığı yayın. Kendinizi unutun, başkalarını düşünün. Yapmanız gerektiği gibi yapın. Bunu bir hafta deneyin, şaşıracaksınız."

Bu cümleleri okuyunca, "Bunda yeni bir şey yok," diye düşünebilirsiniz. Eğer hiç denemediyseniz, bunda gerçekten yeni bir şey var demektir. Uygulamaya başladığınızda onun en yeni, en taze, en şaşırtıcı mutluluk metodu olduğunu anlayacaksınız. Eğer yaşamınız boyunca bunları kullanmayacaksanız bunları bilmenin değeri nedir? Böyle bir yaşam trajedidir. Kapı eşiğinde altın olan bir adamın, her zaman yoksulluk içinde yaşaması onun hayata akılsızca yaklaştığını gösterir. Bu basit felsefe mutluluğun yoludur. Bu prensipleri Bay Mattern'in tavsiye ettiği gibi yalnızca bir hafta deneyin ve size gerçek mutluluğun başlangıcını sunmazsa o zaman mutsuzluğunuz gerçekten de çok derine yerleşmiş demektir.

Tabii ki bu mutluluk prensiplerine güç katabilmek ve işe yaramasını sağlamak için bunları dinamik bir akıl kalitesiyle desteklemek zorunludur. Manevi gücü olmayan manevi prensiplerle etkili sonuçlar sağlayamazsınız. Bir kişi, içinde dinamik ruhani değişimler yaşadığında başarılı olmak son derece kolaylaşır. Ne kadar acemice de olsa ruhani prensipleri uygulamaya başlarsanız içinize yavaş yavaş dolan ruhani gücü hissedersiniz. Bunun size şimdiye kadar bildiğiniz en büyük mutluluk dalgasını vereceğini garanti edebilirim.

Ülkede yaptığım seyahatlerimde mutlu olan insanlarla gittikçe daha fazla karşılaşıyorum. Bunlar bu kitapta ve diğer yazı ve konuşmalarımda önerilen teknikleri, aynı şekilde başka yazar

ve konuşmacıların tarif ettikleri teknikleri uygulayan kişilerdir. Ruhani değişimi içte yaşayarak insanlara mutluluk aşılanması hayret vericidir. Aslında zamanımızın en popüler kavramlarından biri haline gelmiştir ve eğer gelişip genişlemeye devam ederse ruhani deneyime sahip olmayan kişi, kısa sürede demode ve zamanın gerisinde düşünülecek. Bugünlerde maneviyat revaçta. Günümüzde insanların tadını çıkardığı mutluluk üreten değişimden habersiz olmak zamana ayak uyduramamaktır.

Yakın zamanda bir şehirdeki konuşmamı bitirdikten sonra, iri, güçlü kuvvetli, iyi görünümlü bir adam yanıma geldi. Omzuma o kadar güçlü şamar indirdi ki neredeyse beni düşürüyordu.

"Doktor," dedi gürleyen bir sesle, "ekibinle bize takılmaya ne dersin? Smithlerin evinde büyük bir parti veriyoruz ve senin de gelmeni çok isteriz. Biraz gürültülü olacak ama senin de gelmen gerekiyor."

Açıkçası bu vaize uygun bir parti gibi gözükmüyordu, tereddüt ediyordum. Herkesi kasacağımı düşündüğüm için bahaneler buldum.

"Ah unuttum," dedi bana arkadaşım. "Endişelenme, bu senin türünden bir parti. Şaşıracaksın. Bizimle gel. Hayatın tadını çıkart."

Böylece boyun eğip neşeli arkadaşımla gittim. Kendisi uzun süredir karşılaştığım en kolay geçinilen kişiliklerden biriydi. Kısa sürede ağaçların arkasına yerleşmiş, ön kapısında uzun geniş bir araba yolu olan büyük bir eve geldik. Açık pencerelerden gelen sesten bir partinin olduğu belliydi ve kendimi neyin içine soktuğumu merak ettim. Ev sahibim yüksek sesle bağırarak beni odaya sürükledi ve uzun bir el sıkışma seremonisi geçti, beni coşkulu, dostane, çok geniş bir grupla tanıştırdı. Hepsi mutlu, keyifli ailelerdi.

Etrafımda bar aradım ama yoktu. Tüm sunulanlar kahve, meyve suyu, zencefil gazozu, sandiviç ve dondurmaydı.

"Bu insanlar buraya gelmeden önce bir yerlere uğramış olmalılar," dedim arkadaşıma.

Şaşırmıştı, "Bir yerlere mi uğramışlar? Neden anlamıyorsun. Bu insanlar doğru ruhu almışlar, düşündüğün türden bir ruhu değil. Doğrusu şaşırtıcı," dedi. "Bu kalabalığı bu kadar mutlu yapan şeyi anlamıyor musun? Ruhani olarak yenilendiler. Bir şeyler elde ettiler. Kendilerini özgür kıldılar. Tanrı'yı diri, canlı ve cömert olarak buldular. Evet," dedi, "doğru ruhu buldular, ama bu şişeden çıkardığın türden bir ruh değil. Kalplerindeki ruhu buldular."

Sonra ne demek istediğini gördüm. Bunlar keyifsiz ifadeli, cansız insanlar değillerdi. O şehrin liderleriydiler-işadamları, avukatlar, doktorlar, öğretmenler, topluma mal olmuş insanlar ve sıradan insanlar bu partide mükemmel vakit geçiriyorlardı- Tanrı hakkında düşünebileceğiniz en doğal şekilde sohbet ediyorlardı. Birbirlerine ruhlarının yeniden canlanmasıyla yaşadıkları değişimleri anlatıyorlardı.

Dindarsanız gülemezseniz ve neşeli olamazsınız diye saf bir düşüncesi olanlar o partide olmalıydılar.

Bu partiden kafamda bir İncil ayeti ile ayrıldım: "Her varlığa yaşam veren O'ydu ve yaşam insanların ışığıydı." (Yuhanna 1:4) Bu mutlu insanların yüzünde gördüğüm ışıktı. Bir iç ışık yüzlerinden yansıyordu ve bir kaynağı vardı. Hayat canlılık demektir ve bu insanlar canlılıklarını belli ki Tanrı'dan alıyorlardı. Mutluluğu yaratan gücü bulmuşlardı.

Bu çok ayrı bir vakaydı. Kendi cemiyetinizde ararsanız yukarıda tarif ettiğim gibi birkaç kişi bulacağınızı iddia ediyorum. Eğer kendi şehrinizde onları bulmazsanız New York'taki Marble Collegiate Kilisesi'ne gelin, onlardan oldukça fazla bulursunuz.

Aynı ruhu bu kitabı okuyup, verilen pratik prensipleri uygulayarak da bulabilirsiniz.

Bu kitapta okuduklarınıza inanın inanın, çünkü doğru; sonra kitabın içerdiği pratik önerileri uygulamaya başlayarak siz de mutluluk kalitesini üreten bu ruhani deneyimi yaşayın. Bunun böyle olduğunu biliyorum, çünkü bahsettiğim ve daha sonraki bölümlerde bahsedeceğim kişiler yeni hayatlarını bu şekilde edindiler. Değiştiğiniz zaman mutsuzluk üretmemeye başlayacaksınız, aksine aynı dünyada mı yaşıyorsunuz diye merak edeceğiniz, kaliteli ve özel bir mutluluk üreteceksiniz. Gerçekten de dünyanız aynı olmayacak çünkü siz ve içinde yaşadığınız dünyaya bakışınız aynı olmayacak, siz değiştikçe dünyanız da değişecek.

Eğer mutluluğumuz düşüncelerimizle şekilleniyorsa, buhran ve cesaretsizlik veren düşünceleri uzaklaştırmak gereklidir. Bunun için yalnızca karar vermek yeterlidir. İkinci olarak bir işadamına tavsiye ettiğim kolaylıkla uygulanan bir tekniği kullanabilirsiniz. Onunla bir yemekte karşılaştım ve onun kadar hüzünlü birini çok nadir gördüğümü düşündüm. Eğer beni etkilemesine izin verseydim konuşması son derece buhranlı olacaktı. Tamamen kötümserlik dolu konuşmasını duysaydınız her şeyin mahvolmaya doğru gittiğini düşünürdünüz. Adam tabii ki yorgundu. Biriken problemler, tükenen enerjisi için çok acımasız olan bir dünyadan çekilirken bir kurtuluş arayan aklını karıştırmıştı. Esas sorunu buhranlı düşünce şeklindeydi. Işık ve inanç telkinine ihtiyacı vardı.

Bu yüzden cesurca, "Eğer daha iyi hissetmek ve sefilliğe son vermek istiyorsan seni iyileştirecek bir şey verebilirim," dedim.

"Ne yapabilirsin?" diye homurdandı. "Mucize mi gerçekleştireceksin?"

"Hayır," diye yanıtladım, "ama içindeki bu mutsuzluğu kurutacak ve sana yeni bir yaşam perspektifi verecek bir mucize gerçekleştiriciyle temasa geçirebilirim," diye bitirdim ayrılırken.

Belli ki meraklanmıştı, çünkü daha sonra beni aradı; *Düşünce Düzeltici** adını verdiğim küçük bir kitabı ona verdim. Kırk tane sağlık ve mutluluk üreten düşünceyi ihtiva eden cep kadar bir kitapçığa başvurmasını ve kırk gün boyunca her gün tavsiye edilen düşüncelerin birini aklına getirmesini anlattım. Ayrıca her düşünceyi hafızasına işlemesini tavsiye ettim. Dindirici ve iyileştirici etkisi olan bu sağlıklı düşünceleri gözünde canlandırmasını istedim. Eğer bu planı izlerse, bu sağlıklı düşüncelerin, eğlencesini, enerjisini ve yaratıcı kabiliyetini baltalayan hastalıklı düşünceleri sürüp kovacağı garantisini verdim.

Fikir ilk başta onu etkilese de şüpheleri vardı, ama direktifleri uyguladı. Üç hafta kadar sonra beni telefonla aradı ve "Evlat, bu gerçekten çalışıyor! Mükemmel. Kendime geldim, mümkün olacağına inanmıyordum," diye bağırdı.

Kendine gelmeye de devam ediyor ve gerçekten mutlu bir insan. Kendi mutluluğunu oluşturma konusunda becerikli davrandığı için bu güzel hal ortaya çıktı. Daha sonra çözdüğü ilk zihinsel sorunun şu gerçekle korkusuzca yüzleşmek olduğu yorumunu yaptı: Mutsuzluk onu mahvetse de kendine acıma ve kendini cezalandırma duygularını benimsemişti. Derdinin sebebinin bu hasta düşünceler olduğunu biliyordu, fakat değişimi gerçekleştirebilmek için gereken değişme arzusuna güç yetiremiyordu. Ama yönlendirildiği gibi sistematik olarak sağlıklı ruhani düşünceleri aklına sokmaya başladığında, ilk önce yeni bir hayat istemeye başladı, sonra hayret verici şekilde buna sahip olabileceğini fark etmeye başladı, sonrasında onu bekleyen daha hayret verici gerçek ise onu elde ettiğiydi. Sonuç, üç haftalık kendini geliştirme sürecinden sonra yeni mutluluğun "açılmasıydı."

Bugün ülkenin her yerinde mutluluğun yolunu bulmuş insanlar var. Amerika'daki her şehirde, kasabada ve köyde böyle tek

---

* *"Düşünce Düzeltici" Sermon Publication Inc. tarafından yayımlandı. Dağıtımı Ofis. Pawling, New York.*

bir gruba bile sahip olsak çok kısa bir süre içinde bu ülkenin hayatını değiştirebiliriz. Ne tür grubukastettiğimi açıklayayım.

Bir batı şehrinde konuşmamı tamamlamış ve otel odama biraz geç dönmüştüm. Birazcık uyumak istedim, çünkü ertesi sabah uçağı yakalamak için 5:30'da kalkmalıydım. Yatmaya hazırlanırken telefon çaldı ve bir hanım, "Bizim evde elli kadar kişi sizi bekliyoruz," dedi.

Sabahleyin erken ayrılacağımdan dolayı gelemeyeceğimi açıkladım.

"Oh," dedi kadın, "beylerden ikisi sizi almak üzere yola çıktılar. Sizin için dua ediyorduk ve şehirden ayrılmadan önce gelip bizimle dua etmenizi istiyorduk."

O gece çok az uyumama rağmen gittiğime memnunum.

Beni almaya gelen adamlar, inanç gücüyle iyileşmiş bir çift alkolikti. Hayal edeceğiniz en sevgi dolu iki insan.

Beni götürdükleri ev ağzına kadar doluydu. İnsanlar merdivenlerde, masların üstünde ve yerde oturuyorlardı. Hatta bir adam piyanonun üzerine tünemişti. Ve ne yapıyorlardı? Dua toplantısı yapıyorlardı. Bu şehirde her zaman altmış kadar dua grubunun olduğunu söylediler.

Hiç böyle bir toplantıda bulunmamıştım. Hiç kasvetli bir ortam değildi. Gerçek insanlardan oluşan rahat, mutlu bir kalabalıktı. Garip bir şekilde duygulandım. Bu odadaki maneviyatın şevklendirici gücü çok büyüktü. Grup şarkı söylemeye başladı ve hiç böyle bir şarkı duymamıştım. Oda sevincin ruhuyla dolmuştu.

Kadın ayağa kalktı. Bacaklarında protezler olduğunu gördüm. "Bana bir daha hiç yürüyemeyeceğimi söylediler. Yürüyüşümü görmek ister misiniz?" dedi ve odada ileri geri yürüdü.

"Nasıl oldu?" diye sordum.

"Tanrı" dedi kısaca.

Sonra sözü güzel görünümlü başka bir kız aldı, "Uyuşturucu kurbanı birini hiç gördünüz mü? Şey, ben onlardan biriydim ve iyileştim." Şimdi orada güzel, mütevazı, hoş, genç bir hanım eda sıyla oturuyordu ve o da "Tanrı" dedi.

Sonra ayrılmış olan bir çift, yeniden bir araya getirildiklerini, şimdi eskisinden daha mutlu olduklarını anlattı.

"Nasıl oldu?" diye sordum. Cevaplar, "Tanrı" oldu.

Bir adam alkol kurbanı olduğunu söyledi, ailesini yoksulluğa sürüklemişti ve tamamen batmıştı. Oysa şimdi önümde güçlü, sağlıklı biri vardı. Nasıl diye soracak oldum ki başını sallayarak, "Tanrı" dedi.

Sonra hep birlikte başka bir şarkı söylediler ardından birisi ışıkları kıstı ve hepimiz hakla oluşturarak el ele tutuştuk. Bir elektrik kablosu tuttuğum hissine kapıldım. Güç bu odanın etrafında akıyordu. Hiç tartışmasız, bu gruptaki maneviyatı en az gelişmiş kişi bendim. O an Tanrı'nın o evde olduğunu biliyordum, bu insanlar O'nu bulmuş, O'nun gücünden etkilenmişlerdi. Onların yeni bir hayatı vardı. Bu hayat, durdurulamaz bir coşkuyla kayınıyordu.

Bu mutluluğun sırrıydı. Diğer her şey sonra geliyordu. Bu deneyimi edinirseniz, dünyanın sunacağı en katışıksız mutluluğu elde edersiniz. Bu hayatta ne yapıyorsanız yapın sakın bunu kaçırmayın, çünkü yaşam budur.

6

Öfkelenmeyi Bırakın

BİRÇOK İNSAN öfkelenip kızarak, kuvvet ve enerjiyi boşa harcayıp hayatı kendileri için gereksiz yere zorlaştırırlar.

Hiç "öfkelendiniz mi?" Öfke duyduğunuzda şöyle bir tablo çizersiniz: "Öfke" kelimesi, hiddetlenmek, parlamak, burnundan solumak, galeyana gelmek, köpürmek anlamlarına gelir. Hırçın, hasta bir çocuğun yarı ağlamaklı, yarı inleyen gece halini andırır. Sadece tekrar başlamak üzere diner. Rahatsız edici, asap bozucu, can sıkıcı, etkili bir niteliği vardır. Kızmak çocuksu bir terimdir, ama birçok yetişkinin duygusal reaksiyonunu tarif eder.

İncil bize, "Kızıp üzülme ..." (Zebur 37:1) diye buyurur. Bu, günümüz insanı için anlamlı bir tavsiyedir. Verimli bir yaşam için gereken güce sahip olabilmek için, öfkelenmeyi bırakıp, huzurlu olmalıyız. Peki bunu nasıl başaracağız?

Birinci aşama adımlarınızı küçültmek ya da en azından yürüyüşümüzün temposunu düşürmektir. Hayatımızın hızının ne kadar arttığını ya da kendimizi içine çektiğimiz hızı fark etmiyoruz. Birçok insan bu hızla bedenlerini mahvediyorlar, ama daha da trajik olanı, akıllarını ve ruhlarını parçalara ayırıyorlar.

Bir insan için fiziksel olarak sakin bir hayat sürerken, duygusal olarak tempolu yaşamak olasıdır. Bu anlamda bir yatalak bile çok süratli bir hayat yaşayabilir. Düşüncelerimizin karakteri adımlarımızı belirler. Zihin, bir kargaşa ve patırtının ortasında, telaşla bir şeyden öbürüne koşuştuğunda asabileşir ve sonuç huysuzluğun sınırına gelmektir. Aşırı uyarılma ve aşırı heyecan bizi ciddi şekilde sarsmıyorsa bile, modern hayatın hızı düşürülmelidir. Bu aşırı uyarılma, vücutta toksik zehirler üretir ve duygusal hastalığa yol açar. Bitkinlik ve gerginlik hissiyle kişisel sorunlarımızdan, devlet kurumlarına ve tüm dünyaya kadar her şeye öfkeleniriz. Bu duygusal huzursuzluğun etkisi fiziksel olarak aşikârsa ruh olarak bilinen kişiliğin özündeki etkisi ne olur?

Eğer adımlar bu derece alevlenmiş ve hızlanmışsa, ruhta huzuru elde etmek imkânsızdır. Tanrı bu kadar hızlı olmasını istemezdi. Bunun yerine, "İstiyorsan bu hızla devam et, tükendiğinde ben sana şifamı sunacağım ama şimdi yavaşlarsan hayatını o kadar zenginleştireceğim ki, yaşamını, varlığını içine koyacağım," der. Tanrı'nın işleri soğukkanlı ve mükemmel bir organizasyonla görülür. Tek akılcı olan Tanrı'nın ritmine uymaktır. Tanrı yapar ve işler doğru yapılmış olur ve O bunları aceleyle yapmaz. O öfkelenmez, hırpalanmaz. O huzur doludur ve sakindir. Bu huzur bize de sunulmuştur – "Size esenlik bırakıyorum, size kendi esenliğimi veriyorum." (Yuhanna 14:27)

Bu özellikle de asabi gerilimler, sanal heyecanlar ve gürültüden dolayı büyük şehirlerde etkilidir; ama hastalık kırsal alana da yayılmaktadır, çünkü hava dalgaları gerilimi iletirler.

Bu konuda konuştuğum yaşlı bir hanımın şu sözü çok hoşuma gitmişti: "Hayat o kadar günlük ki." Bence, sorumluluklar ve günlük yaşamın gerilimini oldukça iyi ifade eden bir söz. Hayatın üzerimizdeki inatçı ısrarlı talepleri bence yoruyor.

İnsan Amerikan neslinin gerilime alışık olup olmadığını merak ediyor doğrusu çünkü çoğu kişi onsuz rahat olamıyor ve mutsuz oluyor gibi görünüyor. Atalarımız için çok tanıdık olan ormanların ve vadilerin derin sessizliği onlar için alışılmadık bir durum. Hayatlarının temposu yüzünden dünyanın sunduğu huzurun ve sessizliğin kaynağına gitme kapasitesine sahip değiller.

Bir yaz akşamüstü karım ve ben ormanda uzun bir yürüyüşe çıktık. Amerika'nın en hoş doğal parklarından biri olan güzel Mohank Gölü'ndeki dağ evinin orada durduk. Burası bir dağın iç havzasındaki 3000 hektarlık bir alana yayılan orman ve ortasında mücevher gibi bir göl bulunan bir yerdir. *Mohank* kelimesinin anlamı "gökyüzündeki göl" demektir. Çok uzun zaman önce yerküre dev bir sarsıntıyla altüst olup bu dik kayalıkları oluşturdu. Derin ormandan heybetli buruna geliyorsunuz ve gözlerinizi güneş kadar eski kayaların arasında kurulu geniş vadilerde dinlendiriyorsunuz. Bu ormanlar, dağlar ve vadiler bu dünyanın her türlü karmaşasından çekilerek oluşmuştur.

O akşamüstü oraya yürürken kısa yaz yağmuruna tutulduk. Islanıyorduk ve bu yüzden biraz endişelenmeye başlamıştık, çünkü kıyafetlerimizin ütüsü bozulmuştu. Sonra birbirimize temiz yağmur suyuyla ıslanmak bir insanın canını acıtmaz dedik, yağmur insanın yüzüne serinlik ve tazelik getiriyor, ayrıca güneşte oturup kendini kurutabilirsin. Ağaçların altında yürüdük, konuştuk ve sonra sessizleştik.

Derinlemesine sessizliği dinliyorduk. Ormanlar kesinlikle hareketsiz değildir. Her zaman muazzam faaliyetlerle doludur, ama tabiatın çalışması ne kadar görkemli olursa olsun gürültü çıkarmaz. Tabiatın sesleri sessizdir, uyumludur.

Bu güzel akşamüstünde tabiat üzerimize şifalı ellerini uzatıyordu ve gerilimin gerçekten çekip gittiğini görebiliyorduk. Tam bu efsunun içine giriyorduk ki cılız bir müzik sesi duyduk. Swing

tiriime benzeyen sınırlı, hareketli bir müzikti. O an ormanın için den üç genç geldi, iki kadın ve bir erkek, arkadaki portatif bir rad ve kasıyordu.

Ormanda yürüyüşe çıkan üç şehirli insandı ve yeterince traiik bir şekilde müziklerini de yanlarında getiriyorlardı. Tatlı gençlerdi, çünkü durdular ve onlarla hoşça sohbet ettik. İçimden onlara şu şeyi durdurmaları ve ormanın müziğini dinlemelerini söylemek geçti, ama onlara talimat vermek benim işim değildi ve sonunda kendi yollarına gittiler.

Bu huzurun içinden geçip dünyanın kendi müziğine ve insan yapımı hiçbir melodiye denk olmayan sese kulak vermeyerek uğradıkları zararı düşündük: Rüzgârın ağaçların arasındaki sesi, kalpten şakıyan kuşların tatlı notaları, tabiatın fon müziği.

Bu, hâlâ Amerika'da ormanlarımızda, büyük vadilerimizde, dağlık bölgelerde ve sahilleri billur kumlu okyanus köpüklerinde bulunuyor. Hz. İsa'nın dediklerini hatırlayın, "Bana tek başınıza çöle gelin ve biraz dinlenin." (Markos 6:31) Size bu kelimeleri yazarken ve kendimizi sessizlikle terbiye etmek gerektiğini vurgulayan bu öğüdü verirken bile, aynı öğüdü kendimin de uygulamam gereken anlar olduğunu hatırlıyorum.

Bir sonbahar günü Bayan Peale ve ben Deerfiel Akademisi'ndeki oğlumuz John'u görmek için Massachusettes'e gittik. Ona sabah 11:00'de gelebileceğimizi söyledik. Eski Amerikan geleneği olan dakikliğimizle gurur duyardık. Programımızın biraz gerisinde olduğumuzdan sonbahar manzarasında aşırı hızla gidiyorduk. Karım, "Norman, şu gözalıcı yamacı gördün mü?" dedi.

"Ne yamacı?" diye sordum.

"Hemen diğer tarafta kaldı," diye açıkladı. "Şu güzel ağaca bak."

"Hangi ağaç?" diye yanıtladığımda, ağaç bir buçuk kilometre geride kalmıştı bile.

"Bu şimdiye kadar yaşadığım en muhteşem günlerden biri," dedi karım. "Ekim ayında New England'ın yamaçlarında bu kadar hayret verici renkler göreceğimi ummazdım." dedi, "Bu içime mutluluk veriyor."

Bu söylediği şey beni o kadar etkiledi ki arabayı durdurdum ve sonbahar renkleriyle giyinmiş yüksek tepelerin arkasında kalan bir göle varıncaya kadar yarım kilometre kadar geri gittim. Oturduk, baktık ve düşüncelere daldık. Tanrı, iradesi ve üstün zevkiyle bu manzarayı yalnızca kendisinin yapabileceği şekilde çeşitli renklere boyamıştı. Gölün durağan suyu onun görkemini yansıtıyordu, çünkü yamaç tarafı bu aynaya benzeyen göle yansıyarak, unutulmayacak bir tablo oluşturuyordu.

Sonunda karım bu an için söylenebilecek en uygun cümleyi söyleyene kadar bir süre tek bir kelime bile etmeden oturduk: "Beni sakin suların kıyısına götürün." (Zebur 23:2). Deerfield'e saat on birde vardık, ama hiç yorgun değildik. Aslında tamamen dinlenmiştik.

İnsanlığa hâkim olan bu gerilimi azaltmam için yardımcı olmaya, kendi adımlarınızı yavaşlatmaktan başlayabilirsiniz. Bunu yapmak için yavaşlamak, sakinleşmek zorundasınız. Öfkelenmeyin. Kızmayın. Huzurlu olmayı alışkanlık edinin. "Tanrı'nın insan kavrayışını aşan esenliği"ni (Filippililere 4:7) uygulayın. Sonra içinizde dolan sessiz gücü fark edin.

"Baskı" sonucu istirihate çekilmek zorunda kalan bir arkadaşım bir mektubunda bana şöyle yazmıştı: "Bu zoraki inzivada birçok ders aldım. Sessizlikte O'nun mevcudiyetinin daha iyi kavranabildiğini eskisinden daha iyi biliyorum. Hayat karmaşıklaşabiliyor. Ama Lao-tse 'dalgalı sulara dokunmazsanız durgunlaşırlar' diyor."

Bir doktor, becerikli bir işadamı olan agresif bir hastasına garip bir öğüt verdi. Hasta, doktora heyecanlı bir şekilde ne kadar

çok yapması gereken iş olduğunu ve bunların çok hızlı bir şekilde yapılması gerektiğini anlatıyordu.

"Her akşam eve iş çantamla geliyorum ve çanta yapılacak bir sürü işle dolu oluyor," dedi sinirli bir ses tonuyla.

Doktor, "Geceleri niçin evine iş götürüyorsun?" diye sordu.

"Bitirmem gerekiyor," diye öfkelendi.

"Başka biri yapamaz mı ya da sana yardımcı olamaz mı?" diye sordu doktor.

"Hayır," diye çıkıştı adam. "Bunu yapabilecek tek kişi benim. Tamamen doğru yapılmalı ve ben tek başıma, yapılması gerektiği gibi yapıyorum, ayrıca hızlı yapılması gerekiyor. Her şey bana bağlı."

Doktor, "Eğer sana bir reçete yazarsam buna uyar mısın?" diye sordu.

Bu, inanın ya da inanmayın reçeteydi. Hasta her gün işe iki saat ara verip yürüyüşe çıkacaktı. Sonra her hafta yarım gününü mezarlıkta geçirecekti.

Hasta şaşkınlıkla, "Yarım günümü niçin bir mezarlıkta geçireyim?" diye sordu.

"Çünkü," diye yanıtladı doktor, "senin etrafta yürüyüp sürekli orada olan adamların mezar taşlarına bakmanı istiyorum. Bir çoğunun senin gibi, tüm dünyanın kendi omuzlarında olduklarını düşündükleri için orada olduklarını anlamanı istiyorum. Sen de oraya sonsuza dek gittiğin zaman dünyanın tıpkı sana önemli geldiği şekliyle devam edeceğini, diğerlerinin şu an senin yaptığın işi yapabileceklerini kavramalısın. Bu mezar taşlarından birinin yanına oturmanı ve şu cümleyi tekrar etmeni istiyorum, "... senin gözünde bin yıl, geçmiş bir gün, dün gibi, bir gece nöbeti gibidir." (Zebur 90:4)

Hasta mantığı anlamıştı. Hızını düşürdü. Yetkilerini başkalarına devretmeyi öğrendi. Kendini gereğinden fazla önemsememeyi öğrendi. Öfkelenmeyi bıraktı. Huzura erdi. Ve daha iyi çalıştığı da eklenebilir. İşlerinde daha uzmanlaşmış bir organizasyon geliştirdi ve şimdi işinin daha iyi durumda olduğunu kabul ediyor.

Önde gelen bir fabrikatör gerginlikten dertliydi, aslında tam bir sinir küpüydü. Kendisinin ifadesiyle; "her sabah yataktan fırladığı gibi kendisini yüksek vitese geçiriyordu. Öylesine telaşlı ve aceleciydi ki 'kahvaltıda hızlı mideye iniyor diye yumurtayı bile rafadan yiyordu.'" Bu telaşlı düzen onu bitkinleştirdiğinden günün ortasına doğru bitap düşüyor, gece olduğunda tükenmiş bir şekilde yatağa gömülüyordu.

Evi bir koruluktaydı. Bir sabah, uyku tutmadığı için çok erken bir saatte kalkıp pencerenin yanına oturdu. Gece uykusundan uyunan bir kuşu seyretmekle ilgilenmeye başladı. Kuşların tüylerini tamamen kabartarak başları kanatlarının altında uyuduğunu fark etti. Kuş uyandığında gagasını tüylerinin altından çekti, etrafına uykulu uykulu baktı, bir bacağını uzatabildiği kadar uzattı, bu arada bacağın üzerindeki kanadını da bir yelpaze olana kadar uzattı. Bacağın ve kanadını geri çekti, sonra aynı işlemi diğer bacak ve kanat için tekrarladı; bu arada tatlı bir şekerleme için başını tüylerinin içine tekrar soktu, sonra başı tekrar çıktı. Kuş bu sefer etrafına istekle baktı, başını geri attı, kanatlarını ve bacaklarını iki kez daha esnetti, sonra heyecanlı, günü öven melodik bir şakımayla daldan aşağı hopladı, bir güzel soğuk su içti ve yemek aramaya başladı.

Benim sinir küpü arkadaş kendine, "Eğer bir kuş bile böyle yavaş ve huzurla uyanıyorsa, güne bu şekilde başlamak neden benim için de iyi bir yöntem olmasın?" diye sordu. Ve hatta şarkı söylemek de dahil, aynı sahneyi sergiledi, özellikle şarkının rahatlamada önemi bir faktör olduğunu fark etti.

"Aslında şarkı söyleyemem," diye kıkırdadı, "ama bir iskemlede sakince oturup şarkı söylemeye çalıştım. Çoğunlukla ilahi ve neşeli şarkılar söyledim. Beni şarkı söylerken hayal edebilir misiniz bilmem, ama söyledim. Karım aklımı kaçırdığımı sandı. Kuştan öğrendiklerime ilaveten benim eklediğim tek şey biraz dua etmek oldu, sonra kuşun yaptığı gibi biraz yemek fena olmaz diye düşünüp ve iyi bir kahvaltı istedim - pastırma ve yumurta. Ve acele etmeden yedim. Bundan sonra rahat bir zihinle işe gittim. Gün boyunca huzurlu ve rahattım."

Bir üniversitenin şampiyon kürek takımının eski bir üyesi, uyanık takım koçlarını kendilerine sık sık hatırlattığı şu sözü bana iletmişti: "Bunu ya da herhangi bir yarışı kazanmak için yavaş kürek çekin." Burada vurguladığı şey, hızlı kürek çekmenin ahengi bozduğu ve ahenk bozulunca da ekibin kazanmak için gerekli olan ritmi bir daha yakalamasının çok zor olduğudur. Böylece diğer takımlar, organizasyonu bozulan grubu geçerler. Gerçekten akıllıca bir tavsiye. "Hızlı git, yavaş kürek çek."

Yavaşça kürek çekmek, yavaş çalışmak, kazandıracak olan soğukkanlı düzeni elde etmek için, yüksek tempo kurbanının, aklında ve ruhunda Tanrı'nın huzuruyla işbirliği yapması iyi olur; buna sinirler ve kaslar da dahil olmalıdır.

Kaslarınızda, eklemlerinizde Tanrı'nın huzuruna sahip olmanın önemini düşündünüz mü? Tanrı'nın huzurunu elde ettiğinizde muhtemelen eklemleriniz o kadar acımaz. Kasları yaratan Tanrı'nın huzuru onları hareket ettirdiğinde kaslarınız uyumlu olarak çalışacak. Kaslarınızla, eklemlerinizle ve sinirlerinizle her gün konuşun, "Kızıp üzülme," (Zebur 37:1) deyin. Bir kanepede ya da yatakta dinlenin, tepeden tırnağa tüm önemli kaslarınızı düşünün ve her birine, "Tanrı'nın huzuru size dokunuyor," deyin. Sonra tüm vücudunuzda huzuru "hissetmeye" çalışın. Vakti gelince kaslarınız ve eklemleriniz kulak verir.

Yavaş olun, eğer strese giremezseniz, zorlamazsanız, gittiğiniz yönde ne olmasını istiyorsanız orada olacaktır. Eğer Tanrı'nın kılavuzluğu, O'nun yumuşaklığı, sakin temposuyla ilerlerseniz ve istediğiniz şey orada olmazsa, demek ki orada olmaması gerekiyormuş. Eğer onu elinizden kaçırırsanız, demek ki kaçırılması gerekiyormuş. Akıl sakinliğini edinin ve muhafaza edin. Öfke patlamasından kurtulma sanatının her türlüsünü öğrenin. Bunu yapmak için aralıklı olarak durun ve "ben şu anda her türlü sinir öfke patlamasından arınıyorum, benden dışarı akıyor. Ben huzurluyum," diye telkin edin. Öfkelenmeyin. Kızmayın. Huzurlu olmayı alışkanlık edinin.

Bu etkili yaşam durumunu elde etmek için huzurlu düşünceleri düşünmeyi alışkanlık haline getirmenizi tavsiye ederim. Her gün vücudumuza uygun şekilde bakmak için tasarlanmış bir dizi şey yaparız. Banyo yaparız, dişlerimizi fırçalarız, egzersiz yaparız. Aynı şekilde aklımızı sağlıklı bir durumda tutabilmek için zaman ayırmalı ve planlanmış bir çaba sarfetmeliyiz. Bunu yapmanın bir yolu sessizce oturmak ve akıldan bir dizi huzurlu düşünceler geçirmektir. Örneğin, azametli dağları, sisli bir vadiyi, güneşle alacalanmış bir nehri, sudaki gümüşi Ay ışığının hatıralarını aklınızdan geçirin.

En azından her yirmi dört saatte bir, terciben günün en meşgul anında, her ne yapıyorsanız inadına on-on beş dakika her şeyi kesin ve sakinliği deneyin.

Bir konferans günü bir şehire gittim ve tren istasyonunda bir komite tarafından karşılandım. İmza günüm olan bir kitapçıya, sonra da başka bir imza günü ayarlanan kitapçıya hızla yöneldim. Aceleyle bir öğle yemeği yedikten sonra hızla bir toplantıya gittim. Toplantıdan sonra kıyafetlerimi değiştirmek için hızla otele koşturdum ve hızla birkaç yüz insanla karşılaşıp üç bardak meyve suyu içtiğim resepsiyona gittim. Sonra hızla otele geri koşturdum ve akşam yemeği için giyinmek üzere yirmi dakikam olduğu söy-

lendi. Elbisemi giyerken telefon çaldı ve biri, "Çabuk, çabuk he men yemeğe yetişmeliyiz," dedi.

Heyecanla, "Hemen hazırlanıyorum," dedim.

Odadan hızla çıktım, o kadar heyecanlıydım ki kapıyı güç bela kilitleyebildim. Tamamen giyindiğimden emin olmak için kendimi aceleyle kontrol edip hızla asansöre gittim. Aniden durdum. Nefessiz kalmıştım. Kendi kendime, "Bütün bunların anlamı ne? Bu sonu gelmeyen acelenin sebebi nedir? Bu çok saçma!" dedim.

Sonra bağımsızlığımı ilan ettim ve "Akşam yemeğine gidip gitmemeye aldırmıyorum. Bir konuşma yapıp yapmamaya aldırmıyorum. Bu akşam yemeğine gitmek zorunda değilim ve bir konuşma yapmak zorunda değilim," dedim. Böylece inadına ve yavaşça odama geri döndüm ve kapıyı açmak için hiç acele etmedim. Aşağıdaki adama telefon ederek "eğer istiyorsan sen git. Benim için bir yer ayırmak istersen bir süre sonra geleceğim ama artık acele etmeyeceğim," dedim.

Böylece ceketimi ve ayakkabılarımı çıkardım, ayaklarımı masanın üstüne koydum ve yalnızca oturdum. Sonra İncil'i açarak çok yavaşça 121. Zebur'u okudum, "Gözlerimi dağlara kaldırıyorum, nereden yardım gelecek bana." Kitabı kapayıp biraz kendimle konuştum, "hadi daha yavaş ve daha rahat bir yaşam sür," dedim. "Tanrı burada ve O'nun huzuru bana dokunuyor," diye tekrarladım.

"Yemek yemeye ihtiyacım yok," diye düşündüm. "Nasılsa çok yiyorum. Ayrıca akşam yemeği muhtemelen çok iyi olmayacak ve eğer şimdi sakinleşirsem saat sekizde daha iyi bir konuşma yaparım."

Bu yüzden orada on beş dakika dinlenip dua ettim. Bu odadan dışarı çıktığımda bana hâkim olan huzur hissini hiç unutamam. Bir şeyin üstesinden gelmiş olmanın, kendimi duygusal

olarak kontrol altına almış olmanın olağanüstü hafifliğine sahip yim ve yemek odasına ulaştığımda diğerleri yalnızca birinci servisi bitirmişti. Tüm kaçırdığım genellikle büyük bir kayıp olarak görülmeyen çorbaydı.

Bu değerleri yalnızca durarak, sessizce İncil okuyarak, sanki dua ederek ve birkaç dakika biraz huzurlu şeyler düşünerek kazanmıştım.

Doktorlar genellikle öfkelenmeme felsefesini ve kontrol yöntemini uygulayarak fiziki sorunlardan daha uzak kalınacağına ya da üstesinden gelineceğine inanıyorlar.

New York'un önde gelen vatandaşlarından biri, bana gelip kendi doktorunun kilisede bizim kliniğe gelmesini tavsiye ettiğini söyledi. Doktoru, "Çünkü, sakin bir yaşam felsefesi geliştirmen gerekiyor. Güç kaynakların tükenmiş," demiş.

"Doktorum, sınırlarımı zorladığımı söylüyor. Çok gergin olduğumu, çok sinirli olduğumu, çok fazla öfkelendiğimi ve yıprandığımı söylüyor ve tek kesin tedavinin sakin hayat felsefesi dediği şeyi geliştirmem olduğu fikrinde" diyerek sözlerini tamamladı.

Ziyaretçim kalktı, yürüdü ve "Peki bu dünyada bunu nasıl başarırım? Söylemesi kolay tabii, yapmak o kadar kolay mı?" dedi. Sonra bu heyecanlı beyefendi, doktorunun bu sakin yaşam felsefesini geliştirmek için verdiği belli tavsiyeleri sıralamaya başladı. Tavsiyelerin içeriği gerçekten de akıllıcaydı. "Doktor bana kilisede sizleri görmemi tavsiye etti, çünkü pratik bir şekilde dini inancı kullanmayı öğrenirsem aklıma huzur vereceğine, kan basıncımın düşeceğine fiziksel olarak daha iyi hissedeceğime inanıyor. Doktorun reçetesinin mantıklı olduğunu kabul ediyorum," diye yakındı, "benim gibi sinirli bir mizaca sahip olan elli yaşındaki bir adam nasıl aniden alışkanlıklarını değiştirip bu sakin yaşam felsefesi denen şeyi geliştirebilir?"

Bu gerçek bir problem gibi gözüküyordu, çünkü epey fevriydi ve parlayan sinirlere sahipti. Yürüdü, masaya vurdu, sesi yüksekti. Adamakıllı huysuz ve kafası karışık bir adam izlenimi veriyordu. Açıkcası yapabileceğinin en kötüsünü sergiliyordu, ama bu, kişiliğini açığa çıkarmış oldu, böylece bize onu daha iyi anlayarak daha fazla yardımcı olma fırsatı vermiş oldu.

Söylediklerini dinleyip durumunu görünce, Tanrı'nın insanlara neden merhamet ettiğini tekrar anladım. Çünkü O bunun gibi problemlerin cevabını biliyor. Bunu, konuşmanın yönünü aniden değiştirerek kanıtladım. Herhangi bir giriş kelimesi olmadan, "Ey bütün yorgunlar ve ağır yük altında yıpranan lar! Bana gelin. Sizleri dinlendiririm," (Matta 11:28) gibi İncil'den cümleler okumaya başladım. "Sizlere esenlik bırakıyorum. Size kendi esenliğimi veriyorum. Ben size dünyanın verdiği gibi vermiyorum. Yüreğiniz sarsılmasın, korkmayın!" (Yuhanna 14:27) diyerek devam ettim, "Sana güvendiği için düşüncelerinde sarsılmaz olanı tam bir esenlik içinde korursun." (Yeşaya 26:3)

Bunları yavaşça, incelikle, üzerinde düşünülmesine fırsat verecek şekilde okudum. Bu okuma devam ederken ziyaretçimin gerginliğinin azaldığını fark ettim. Üzerine sessizlik çöktü ve ikimiz de sessizce oturduk. Sanırım birkaç dakika bu şekilde oturduk. Sonunda derin bir nefes aldı.

"Ne komik," dedi. "Biraz daha iyi hissediyorum. Bu garip değil mi? Sanırım bunu okudukların sağladı."

"Hayır, yalnızca okuduklarım değil," diye yanıtladım, "aklın üzerinde çok büyük etkileri olmasına rağmen şu an çok derin bir şey oldu. Şifa Veren iyileştirme dokunuşu ile sana birkaç dakika önce dokundu. O bu odadaydı."

Ziyaretçim bu iddiaya hiç şaşırmadı, hatta istekle ve hemen kabul etti, ikna olduğu yüzünden anlaşılıyordu. "Bu doğru, kesinlikle öyle. O'nu hissettim. Ne demek istediğini anlıyorum. Şimdi

anlıyorum. Tanrı bana sakin bir hayat felsefesi geliştirmek için yardım edecek."

Bu adam sayıları gün geçtikçe artan binlerce kişinin şu an keşfettiği şeyi buldu; Hıristiyanlığın tekniklerini samimiyetle uygulamak huzur ve sukunet getirir ve dolayısıyla da vücut, akıl ve ruh yeni bir kuvvet bulur. Öfkeye mükemmel bir panzehirdir. Bir insanın huzurlu olmasına, dolayısıyla da yeni kuvvet kaynaklarını açmasına yardımcı olur.

Tabii ki bu adama yeni bir düşünce ve davranış şekli öğretmek gerekiyordu. Bu kısmen ruhani kültür alanındaki uzmanların yazdığı eserleri tavsiye ederek yapılır. Örneğin, kiliseye gelme alışkanlık edindirerek ona dersler verdik. Kilise ibadetinin nasıl bir tedavi haline getireceğini gösterdik. Duanın bilimsel kullanımı ve rahatlama dersleri verildi. Ve bu uygulamanın sonucu olarak sağlıklı bir adam oldu. Bu programı izlemek isteyen biri bu prensipleri samimi olarak günbegün uygularsa inanıyorum ki iç huzurunu ve gücünü geliştirir. Bu tekniklerin çoğu bu kitapta ana hatlarıyla sunuluyor.

Günlük duygusal kontrolü elde etmede iyileştirme tekniklerinin uygulanması birinci öneme sahiptir. Duygusal kontrol sihirli ya da kolay yollardan elde edilemez. Genellikle yardımcı olmasına rağmen yalnızca bir kitap okuyarak elde edemezsiniz. Tek kesin metodu düzenli ve ısrarlı şekilde üzerinde çalışarak, yaratıcı bir inanç geliştirmektir.

Sakin bir kontrollülük geliştirmede sakinliği düşünmek zorunludur, çünkü beden akıldan geçen düşünce türüne hassas bir şekilde tepki verir. Ayrıca ilk önce bedeni sakinleştirerek aklın sakinleştirilebileceği doğrudur. Yani fiziksel bir durum istenilen zihin durumuna sebep olabilir.

Bir konuşmamda, katıldığım bir komite toplantısında gerçekleşen olaydan bahsettim. Bu hikâyeyi anlattığımı duyan bir centil-

men bundan çok etkilendi ve bunu kalben kabul etti. Teklif edilen yöntemin öfke kontrolünde çok etkili olduğunu söyledi.

Bir keresinde biraz kötüye giden bir tartışmanın yaşandığı bir toplantıdaydım. Sinirler biraz gerilmişti ve katılanların bazılarının ciddi çıkışlar yapıp katı yorumlar getirdiği bir atmosfer hâkimdi. Bir adam aniden kalktı, ceketini çıkardı, yakasını açtı ve sedire uzandı. Herkes hayretler içinde kalmıştı ve biri hasta mı olduğunu sordu?

"Hayır," dedi, "İyiyim bir şeyim yok, ama kızmaya başladım ve uzanırsam bunun azalacağını öğrendim."

Hepimiz güldük ve gerilim kırıldı. Sonra garip fikirli arkadaşımız, kendisine "küçük bir kandırmaca" yaptığını açıkladı. Çabuk sinirlenen bir bünyesi vardı ve delirmeye başladığını hissettiği an kendini yumruğunu sıkarken ve sesini yükseltirken buluyordu; bu yüzden parmaklarını inadına uzatıyor ve onların yumruk oluşturmasına izin vermiyordu. Asabiyetinin ve sinirinin artış hızına göre sesini alçaltıyor ve abartılı şekilde alçak sesle konuşuyordu. "Fısıldayarak tartışamazsın," dedi gülerek.

Birçok kişinin de deneyimleriyle keşfettiği gibi bu prensip duygusal heyecanları, hırpalanmaları ve gerilimleri kontrol etmede etkili olabilir. Bu yüzden sakin olmayı başarmadaki başlangıç adımı, fiziksel tepkilerinizi denetlemektir. Bunun, duygularınızdaki alevlenmeyi ne kadar çabuk azaltacağına şaşıracaksınız. Tasarruf ettiğiniz enerjiye hayran kalacak, çok daha az yorulacaksınız.

Ayrıca ağırkanlı, kayıtsız hatta umursamaz olmaya çalışmak iyi bir uygulamadır. Hatta belli bir dereceye kadar miskin olmak. İyi organize olan bireyler bu reaksiyonları en azından bir dereceye kadar ilerletmede iyidirler.

Doğal olarak kimse düzenli bir bireyin, canlı ve hassas tepkili karakterini kaybetmek istemez. Ama ilgisiz olmaya çalışmak,

dengeli bir duygusal konum için uygun bir duruşu oluşturmaya katkı yapar.

Aşağıda öfke eğilimini azaltmakta şahsen çok faydasını gördüğüm altı maddeden oluşan teknik, sayısız insana tavsiye edilmiştir:

1. Rahat bir şekilde iskemleye oturun. Kendinizi tamamen iskemleye bırakın. Ayakucunuzdan başlayıp başınızın üstüne kadar bedeninizin her noktasının rahatladığını düşünün. Rahatladığınızı, "Ayak parmaklarım, parmaklarım, yüz kaslarım rahatladı," diyerek yüksek sesle dile getirin.
2. Aklınızı, fırtınadaki dalgalarla çalkalanan, kargaşa içinde bir gölün yüzeyi olarak düşünün. Ama şimdi dalgalar azalıyor ve gölün yüzeyi sakin ve düzgün.
3. İki üç dakika kadar, şimdiye kadar gördüğünüz en güzel ve en huzurlu manzarayı düşünün; örneğin gün batımındaki dağ, sabahın sakinliğiyle dolu derin bir vadi, öğle vakti bir orman veya suyun üstünde dalgalanan Ay ışığı. Bu manzaraları hafızanıza tekrar getirin.
4. Sakinliği ve huzuru ifade eden bir dizi kelimeyi her birinin melodisini hissederek yavaşça ve sessizce tekrar edin; örneğin (a) huzur (bilerek ve çok huzurlu şekilde söyleyin); (b) sakinlik; (c) sessizlik. Buna benzer başka kelimeleri düşünün ve onları tekrar edin.
5. Yaşamınızda Tanrı'nın gözetimini fark ettiğiniz anların listesini aklınıza getirin; endişeli ve üzgün olduğunuz zaman O'nun her şeyi doğru yaparak sizi gözettiğini hatırlayın. Sonra eski bir ilahiden olan şu satırları sesli olarak okuyun, "Senin gücün bende o kadar uzun kaldı ki eminim ki bana HÂLÂ yol gösterecek."

6. Aklı dinlendirmede ve sakinleştirmede şaşırtıcı etkiye sahip olan cümleyi tekrarlayın: "Sana güvendiği için dü şüncelerinde sarsılmaz olanı tam bir esenlik içinde korursun." (Yeşaya 26:3) Gün boyunca vakit bulduğunuz anlarda bunları tekrar edin. Böylece günün sonunda onları birçok kez söylemiş olursunuz. Bu kelimeleri aklınıza sızan düşüncelerinizin her noktasına iyileştirici merhemler yollayan, aktif hayati maddeler olarak düşünün. Akıldan gerilimi çıkarmanın bilinen en iyi ilacı budur.

Bu bölümde tavsiye edilen tekniklerle çalışırsanız öfkelenmeye olan eğilim yavaş yavaş zayıflayacak. İlerlemenizle direk orantılı olarak, şimdiye dek bu olumsuz alışkanlıkla yitirilen olan güç, hayatın sorumluluklarını yerine getirmek için artan kabiliyetinizde hissedilecek.

7

En İyisini Umun ve Onu Elde Edin

"OTUZ YAŞINDAKİ oğlu için "oğlum girdiği tüm işlerde niçin başarısız oluyor?" diyen kafası karışmış bir baba soruyordu.

Bu genç adamın başarısızlığını anlamak gerçekten de zordu, çünkü görünüşe göre her şeye sahipti. İyi ailesi sayesinde eğitim ve iş fırsatları ortalamanın üzerindeydi. Yine de trajik bir başarısızlık yeteneğine sahipti. Dokunduğu her şey yanlış gidiyordu. Yeterince zorlamasına rağmen başarıyı bir şekilde kaçırıyordu. Ardından garip bir şekilde sade ama ikna edici bir çözüm buldu. Bir süre bu yeni sırrı uyguladıktan sonra başarısızlık yeteneğini kaybetti ve başarının dokunuşunu kazandı. Kişiliği gelişmeye, güçleri kaynaşmaya başladı.

Bir süre önceki bir öğle yemeğinde gücünün doruğunda olan bu dinamik adama hayran kaldım. "Birkaç yıl önce her girişimde başarısız oluyordun. Şimdi orijinal bir fikri iyi bir iş haline getirdin. Cemiyetinde bir lidersin. Lütfen sendeki bu harika değişimi açıkla."

"Gerçekten de oldukça basitti," diye yanıtladı. "Yalnızca öğrenmenin büyüsüne inandım. Eğer en kötüsünü umarsan en kötüsünü, iyisini umarsan en iyisini alacağını fark ettim. Hepsi İncil'deki bir ayeti uygulamakla oldu."

"Bu ayet hangisi?"

'Bir şey yapabilirsen, iman edene her şey olanaklıdır' (Markos 9:23) Dindar bir evde büyümüştüm," diye açıkladı, "ve bu ayeti defalarca duymuştum, ama bende hiç etki bırakmamıştı. Bir gün kilisendeki konuşmanda bu kelimeleri vurguladığını duydum. Bir anda kaçırdığım noktanın, aklımın inanmak, pozitif olarak düşünmek konusunda eğitimli olmadığını fark ettim. Senin kendimizi Tanrı'ya bırakmamız tavsiyeni dinledim ve ana hatlarını dile getirdiğin inanç tekniklerini uyguladım. Kendimi her şey hakkında olumlu düşünmek için eğittim. Bunlarla beraber doğru yaşamaya çalışıyorum." Gülümsedi ve "Tanrı'yla dostum. Bu politikayı benimsediğimde benim için her şey anında değişmeye başladı. En kötüsünü değil en iyisini umma alışkanlığını edindim, ve son zamanlarda işlerim bu şekilde sonuçlandı. Galiba bir tür mucize, değil mi?" diye sordu ilginç hikâyesini anlatırken.

Ancak tamamen mucize değildi. Aslında olan şey, psikoloji ve din gibi tanınmış bir kanun olan, dünyadaki en güçlü kanunlardan birini kullanmayı öğrenmiş olmasıydı, yani fikri alışkanlıklarınızı inançsızlık yerine inanca çevirmek. Ümit etmeyi öğrenin şüphe etmeyi değil. Böyle yaparak her şeyi olasılık âlemine taşırsınız.

Bu, inanarak istediğiniz her şeyi ya da düşündüğünüz her şeyi muhakkak elde edeceksiniz demek olmuyor. Tahmin edersiniz ki bu sizin için iyi olmazdı. Tanrı'ya güvendiğiniz vakit O sizin aklınıza rehberlik eder, böylece sizin için iyi olmayan ya da Tanrı'nın istedikleriyle uyumlu olmayan şeyleri istemezsiniz. Ama inanma-

yı öğrendiğiniz zaman imkânsız gözüken şey olasılık alana girer. En sonunda her büyük şey sizin için bir olasılık olur.

Ünlü psikolog William James, "Şüpheli bir yaklaşım takındığımızda, başlangıçtaki inancımız, başarılı sonucu riske atmayı garantileyen (dikkat edin-*tek*) şeydir," demişti. İnanmak herhangi bir taahhütteki temel başarı faktörüdür. En iyisini umduğunuzda, size en iyisini getirmeye eğilimli olan bir çekim kanununa göre aklınızdan çekici bir kuvvet yayılır. Ama en kötüsünü umarsanız aklınızdan, en iyiyi zorlaştıran geri tepici bir kuvvet yayarsınız. En iyinin onaylanmış umudunun en iyinin gerçekleşmesini sağlayan kuvvetleri harekete geçirmesi şaşırtıcıdır.

Bu gerçeğin ilginç bir tarifi, birkaç yıl önce geçmiş dönemin ünlü spor yazarı Hugh Fullerton tarafından yapılmıştı. Gençken Hugh Fullerton benim favori spor yazarımdı. Hiç unutmadığım bir hikâyesi Texas liginin San Antonio Kulübüne sadece bir kez başkanlık etmiş Josh O'Reilly ile ilgiliydi. O'Reilly, yedisi üç yüzden fazla sayı yapmış büyük oyuncuların bir listesine sahipti ve herkes onun takımının kolaylıkla şampiyonayı alacağına inanıyordu. Ama kulüp birdenbire düştü ve ilk yirmi oyunun on yedisini kaybetti. Oyuncular sadece sayı alamıyordu ve her biri diğerini takımın "uğursuzu" diye suçluyordu.

O yıl daha fakir bir takım olan Dallas Kulübüyle yaptıkları maçta da, sadece tek bir San Antonio oyuncusu bir sayı yaptı ve bu da yeterince garipti çünkü sayıyı atan, aslında bir atıcıydı. O gün O'Reilly'in takımı çok kötü yenildi. Oyundan sonra kulüp binasında oyuncular üzüntülü bir grup halindeydiler. Josh O'Reilly bir yıldız topluluğuna sahip olduğunu biliyordu ve sorunlarının yalnızca yanlış düşünmek olduğunu fark etti. Vuruş yapmayı ummuyorlardı. Kazanmayı beklemiyorlardı. Zaferi değil, yenilgiyi düşünüyorlardı. Zihinlerindeki şekil bir umut değil, bir şüpheydi. Bu negatif zihinsel süreç onları dizginliyor, kaslarını donduruyor, zamanlamalarını bozuyordu.

O zamanlar o civarda Schlater adlı bir vaiz çok popülerdi. Bir inanç iyileştiricisi olduğunu iddia ediyordu ve açıkça bazı şaşırtıcı sonuçlar elde ediyordu. Kalabalık bir dinleyici kitlesi vardı ve çoğunluk ona güveniyordu. Muhtemelen onun gücüne inanmaları, Schlater'ın başarılı olmasını sağlıyordu.

O'Reilly her oyuncudan en iyi iki beyzbol sopasını kendisine ödünç vermelerini söyledi. Sonra takım üyelerinden kendisi geri dönene kadar kulüp evinde beklemelerini söyledi. Beyzbol sopalarını bir el arabasına koyup gitti. Bir saat yok olmuştu. Geri gelip oyunculara sevinçli bir şekilde Schlater'ın, beyzbol sopalarını kutsadığını ve bu beyzbol sopalarının artık alt edilemeyecek bir güce sahip olduğunu söyledi. Oyuncular şaşırmış ve memnun olmuşlardı.

Diğer gün 37 temel vuruş ve 20 koşuyla Dallas'ı ezmişlerdi. Ligdekileri yenilgiye uğratarak şampiyonluğa ilerliyorlardı ve Hugh Fullerton güneybatıdaki herhangi bir oyuncunun yıllarca bir "Schlater beyzbol sopası" için büyük miktarlar ödeyebileceğini söyledi.

Schlater'ın şahsi gücü dikkate alınmazsa, bu top oyuncularının akıllarında muazzam bir dönüşüm oldu. Düşünce yapıları değişmişti. Şüphe değil, umut kavramıyla düşünmeye başlamışlardı. En kötüsünü değil, en iyisini bekliyorlardı. Sayı, oyun, zafer umuyorlardı ve bunları elde ediyorlardı. İstedikleri şeyi elde etmenin gücüne sahiptiler. Beyzbol sopalarında bir değişiklik yoktu, bundan eminim, ama onları kullanan adamların kafalarında kesinlikle bir fark vardı. Artık sayı yapabileceklerini biliyorlardı. Artık kazanabileceklerini biliyorlardı. Yeni bir düşünce şekli bu adamların kafasını değiştirmişti, böylece inancın yapıcı gücü çalışabiliyordu.

Muhtemelen hayat oyununda bu kadar iyi değilsiniz. Muhtemelen beyzbol sopasını kaldırıp vuruş yapamıyorsunuz.

Zamanımız gidiyor ve sayı skorumuz ağlanacak şekilde düşük. Bırakın size bir tavsiye vereyim. İşe yarayacağını garanti ederim. Bu garantimin temeli bunu binlerce insanın başarılı sonuçlarla tecrübe etmesi gerçeği. Eğer bu metodu gerçekten denerseniz sizin için her şey farklı olacak.

İncil'i okumaya başlayın ve defalarca inancın üzerinde durduğuna dikkat edin. İnançla ilgili bir düzine en güçlü cümleleri seçin, en çok sevdiklerinizi. Sonra her birini ezberleyin. Bu inanç kavramlarının bilincinize kazınmasına izin verin. Onları tekrar tekrar söyleyin, özellikle gece uykuya dalmadan önce. Ruhani bir geçişle bilincinizden bilinçaltınıza yönelecekler ve zaman içinde temel düşünce yapınızı değiştirip yeniden yapılandıracaklar. Bu işlem sizi bir inanana dönüştürecek ve böyle olduğunuzda zamanla başarılı biri olacaksınız. Hayattan gerçekten almaya karar verdiğiniz şeyi olmak için güçleneceksiniz, Tanrı'nın da istediği bu olacak.

İnsan tabiatındaki muazzam güçlerden biri İncil'de öğretilen ruhani güç tekniğidir. İncil dirayetle bir insanın kendisini değiştirebileceği bir metodu vurguluyor. İman, inanç, olumlu düşünce, Tanrı'ya inanmak, başka insanlara inanmak, kendine inanmak, hayata inanmak. Öğrettiği tekniğin özü budur. "Bir şey yapabilirsen," diyor, "iman edene her şey olanaklıdır. (Markos 9:23) "İmanınız olsa ... sizlere olanaksız sayılan hiçbir şey kalmayacaktır." (Matta 17:20) "İnandığınız gibi olsun." (Matta 9:29) İnanın, inanın ki inanç dağları yerinden oynatsın.

Doğru düşünmenin etkisiyle şaşmaz güçlü kanunu hiç öğrenmemiş olan şüpheci bir kişi, bu tekniğin uygulanmasıyla ortaya çıkan şaşırtıcı sonuçlara şüpheyle yaklaşabilir.

En kötüsündense en iyisini umduğunuzda her şey daha iyi olur, çünkü kendi kendinize şüpheden kurtularak tüm benliğinizle çaba gösterebilirsiniz ve kendisini bir probleme tamamen

odaklayan bir adamın yolunda hiçbir şey duramaz. Bir zorluğa kişisel bir bütünlük içinde yaklaşırsanız, kendisi bir bütünlük göstermeyen, ahenksizlik göstergesi olan zorluk, bozulmaya eğilim gösterir.

En iyiyi ummak, başarmak, istediğiniz şey için tüm kalbinizi ortaya koyduğunuz anlamına gelir (yani kişiliğinizin tam özünü). İnsanlar hayatta kabiliyet eksikliğinden dolayı değil, samimiyet eksikliği yüzünden yenilirler. Başaracaklarına samimiyetle inanmazlar. Kalplerinde bu yoktur, yani kendilerini tamamen vermemişlerdir. Kendisini istenilen sonuca vermeyi reddeden kişiye sonuçlar ulaşmaz.

Hayatta başarılı olmanın, istediğiniz şeyi elde etmenin temel anahtarı tamamen gevşemek ve her ne yapıyorsanız kendinizde olan her şeyi işinize vermektir, sahip olduğunuz her şeyi ona verin. Kendinizin her parçasını verin. Hiçbir şeyi geride tutmayın. Hayat, hayata her şeyini veren bir kişiden kendisini esirgemez. Ama çoğu insan ne yazık ki bunu yapmıyor. Başarısızlığın trajik bir sebebi budur.

Ünlü bir Kanadalı spor koçu, Ace Percival, çoğu insanın, sporcular ve aynı zamanda da sporcu olmayanların da "tutanlar" olduğunu, yani her zaman olumsuz bir şeyleri barındırdığını söylüyor. Kendilerini rekabete %100 bağlamıyorlar. Bu gerçek yüzünden yapabileceklerinin en iyisini hiçbir zaman başaramıyorlar.

Ünlü beyzbol spikeri Red Barber bana kendilerini tamamen adayan çok az sporcu bildiğini söyledi.

"Tutanlar" olmayın. Tamamen dışarı bırakın. Bunu yapın ve hayat sizin üstünüzde bir şeyler barındırmasın.

Ünlü bir trapez sanatçısı öğrencilerine yüksek bir trapez çubuğunda neler yapacaklarını söylüyordu. Nihayet bu beceriyle ilgili tüm açıklamaları ve talimatları verdikten sonra onlardan kabiliyetlerini göstermelerini istedi.

Üzerinde yürüyeceği güvensiz tüneğe bakan öğrencinin biri bir anda korkuyla dolarak tamamen dondu. Kendisini yere düşerken hayal ediyordu. Korkusu o kadar derindi ki bir kaşını dahi oynatamıyordu. "Yapamam! Yapamam!" diye yutkundu.

Öğretmen çocuğun omzuna kolunu doladı ve "Oğlum, bunu yapabilirsin ve nasıl olacağını sana söyleyeceğim," dedi. Sonra paha biçilmez değerde bir şey söyledi. Şimdiye kadar duyduğum en akılcı fikirlerden biriydi. "Çubuğun üstüne kalbini at, vücudun seni izleyecektir," dedi.

Bu tek cümleyi anlayın. Bir karta yazın ve cebinize koyun. Masanızdaki bardağın altına koyun. Duvarınıza çakın. Tıraş aynanıza yapıştırın. Daha da iyisi, hayatta gerçekten iyi bir şeyler yapmak istiyorsanız onu aklınıza yazın. Bu cümle kuvvetle dolu. "Çubuğun üstüne kalbini at, vücudun seni izleyecektir."

Kalp yapıcı faaliyetin bir sembolüdür. Kalbinizi gitmek istediğiniz ve olmak istediğiniz yerle doldurun. Bilinçaltınızla o kadar derin birleştirin ki cevap olarak hayır almayın, sonra tüm benliğiniz kalbinizin gittiği yeri takip eder. "Çubuğun üstüne kalbini at"ın anlamı inancınızı zorluğun üzerine atmaktır, engelin üzerine hayalinizi atmaktır. Diğer bir deyişle ruhani özünüzü çubuğun üzerinize atın, bedeniniz başarıyı takip edecektir, böylece inancınızdan ilham alan aklınız kılavuz olacak. En iyisini umun, en kötüsünü değil, o zaman kalbinizin istediğini elde edersiniz. İster kötü olsun ister iyi, ister kuvvetli ister zayıf bu kalbinizde olan şeydir, sonunda size gelir. Emerson, "Ne istediğinize dikkat edin çünkü onu alacaksınız," demişti.

Pratik bir değeri olan bu felsefe birkaç sene önce röportaj yaptığım genç bir kadının deneyimiyle örneklenmişti. Bir akşamüstü saat ikide ofisimde benimle buluşmak için randevu almıştı. O gün çok meşgul olduğumdan programımın biraz gerisinde kalmıştım; saat ikiden beş dakika kadar sonra kadının beklediği toplantı oda-

sına gittim. Hoşnutsuzluğu birbirine sıkıca kenetlenen dudaklarından açıkça belli oluyordu.

"Saat ikiyi beş geçiyor ve saat ikide randevumuz vardı," dedi. "Dakikliğe çok önem veririm."

"Ben de öyle. Her zaman dakik olduğuma inanırım ve umarım beni zorunlu olan bu gecikmemden dolayı bağışlarsınız," dedim gülerek.

Ama o gülümsemedi, asık suratla, "size söyleyeceğim çok önemli bir problemim var ve bir cevap istiyorum, bir cevap umuyorum," dedi. Sonra yüksek sesle ekledi: "Açık açık söyleyebilirim. Evlenmek istiyorum."

"Şey," dedim, "bu oldukça normal bir istek ve size yardım etmekten memnun olurum."

"Niçin evlenemediğimi öğrenmek istiyorum," diye devam etti. "Ne zaman biriyle arkadaşlık kursam bir sonraki şey onun görüntüden gitmesi ve bir fırsatın daha kaçması ve" diye ekledi içtenlikle, "artık genç değilim. İnsanları incelemek için kişisel problemler kliniği işletiyorsunuz ve ben de problemimi tam önünüze koyuyorum. Söyleyin bana niçin evlenemiyorum?"

Samimice konuşabileceğim türden bir kişi mi diye onu inceledim, çünkü profesyonelliği kastediyorsa bazı şeylerin söylenmesi gerekiyordu. Sonunda eğer kişisel zorluklarını halletmek istiyorsa gerekli ilacın epey büyük olduğuna karar verdim ve böylece, "Evet, şimdi durumu analiz edelim. Belli ki akıllı birisiniz, iyi bir kişiliğiniz var ve söyleyebilirim ki zarif bir hanımsınız," dedim.

Tüm bunlar doğruydu. Kibarca yapabileceğim her şekilde onu övdüm, ama sonra, "sizde bir problem görüyorum. Bir randevuya beş dakika geç kaldığım için beni suçladınız. Ve bunda oldukça ciddiydiniz. Siz hiç ciddi bir hata yaptınız mı? Bu kadar yakından kontrol ettiğinizde bir kocanın oldukça zorlu zamanlar geçireceğine inanıyorum. Aslında onun üstüne o kadar hâkimiyet

kurarsınız, evlenseniz bile evlilik hayatınız başarısız olur. Sevgi hükmetmenin altında yaşayamaz."

Sonra, "Baskıcı tavrınızı gösterecek şekilde çok sert olarak dudaklarınızı bastırıyorsunuz. En azından bildikleri sürece ortalama erkeklerin hâkimiyet altına girmekten hoşlanmayacaklarını söyleyebilirim,"dedim. Sonra ekledim, "Yüzünüzden bu keskin hatları attığınız zaman çok hoş biri olacağınızı düşünüyorum. Biraz yumuşaklık, biraz mülayimlik göstermelisiniz, bu çizgiler çok sert." Sonra oldukça pahalı olan elbisesine baktım, o kadar da iyi giyinmemişti, bu yüzden, "umarım kızmazsınız, bu biraz çizgimin dışında olacak, ama giysilerinizin biraz daha iyi durmasını sağlayabilirsiniz;" dedim. Tarifimin biraz beceriksizce olduğunu biliyordum, ama epey neşelendi ve oldukça sesli güldü.

"Kesinlikle sıradan bir anlatımınız yok, ama dediğinizi anlıyorum," dedi.

Sonra, "Belki saçınızı da biraz düzeltmek iyi olur. Biraz fazla havada. Ayrıca biraz tatlı kokan bir parfüm kullanabilirsiniz, yalnızca bir damla. Ama asıl önemlisi yüzünüzün hatlarını değiştirip size neşe olarak bilinen tanımlanamaz kaliteyi verecek olan yeni bir tavır. Bu sizde kesinlikle güzel duracak ve size sevgi katacak."

"Şey," dedi aniden, "bir vaizin ofisinde hiç de bu şekilde bir tavsiye alacağımı ummuyordum."

Sonra onunla Ohio Wesleyan Üniversitesi'ndeki eski bir profesör hakkında konuştum; "Tanrı bir güzellik salonu işletir," diyen Rolly Walker hakkında. Bazı kızların koleje geldikleri zaman tatlı olduklarını, ama otuz yıl sonra kampüsü tekrar ziyaret için geri döndüklerinde güzelliklerinin söndüğünü söylerdi. Ay ışığının ve güllerin gençliğindeki sevecenlik hiç sona ermez. Diğer taraftan koleje çok sade gelen bazı kızlar otuz yıl sonra geri döndüklerinde güzel kadınlar oluyorlardı. "Fark neden kaynaklanıyordu?" diye sordu. "Sonrakiler ruhani iç hayatlarının

yüzlerine yazılması nedeniyle güzeldiler," ve ekledi, "Tanrı bir güzellik salonu işletir."

Bu genç kadın birkaç dakika ona söylediğim şeyleri dü şündü ve sonra, "Söylediğiniz şeylerde biraz doğruluk payı var. Deneyeceğim," dedi.

İşte burada güçlü kişiliğini kanıtladı, çünkü gerçekten denedi.

Birkaç yıl geçti ve ben onu unuttum. Sonra bir şehirde konuşma yaptıktan sonra sevecen görünümlü bir kadın ile iyi görünümlü bir adam ve bir çocuk yanıma geldi. Kadın gülerek, "Nasıl durduğunu düşünüyorsun?" diye sordu.

"Neyin nasıl durduğunu düşünüyorum?" diye şaşırarak sordum.

"Elbisem," dedi kadın. "İyi durduğunu düşünüyor musun?"

Biraz şaşırmış olarak, "Evet, iyi duruyor, ama bunu niçin bana soruyorsunuz?" dedim.

"Beni tanımadınız mı?" diye sordu.

"Hayatımda çok fazla insanla karşılaşıyorum," dedim. "Doğrusu hayır, sizi daha önce gördüğümü sanmıyorum."

Sonra az önce aktardığım yıllar önceki konuşmamı bana hatırlattı.

"Kocamla ve küçük oğlumla tanışın. Bana söylediklerinizin tamamen doğruydu." dedi ciddiyetle. "Sizi görmeye geldiğimde hayal edilebilecek en sinirli, en mutsuz kişiydim, ama bana tavsiye ettiğiniz prensipleri uyguladım. Gerçekten yaptım ve işe yaradılar."

Sonra kocası konuştu ve "dünyada Mary'den daha tatlı biri olamaz," dedi. Kadının artık farklı göründüğünü söylemeliyim. Kesinlikle Tanrı'nın güzellik salonunu ziyaret etmişti.

Ruhunu yumuşatmakla ve olgunlaştırmakla kalmamış, sahip olduğu büyük bir niteliği, yani istediği şeyi elde eden itici gücü de

uygun bir şekilde kullanmıştı. Bu, onu kendisini değiştirmek istediği noktaya getirmiş, böylece rüyaları gerçekleşmişti. Kendisini değerlendirebilecek kalitedeki bir akla sahipti, ruhani teknikleri uygulamıştı, yapıcı prosedürlerle yenilenen bir kalbe, istediğini ona söyleyen, derin ama sade bir inanca sahipti.

Yani formül ne istediğini bilmektir, doğru şey mi diye test edip bakmaktır, kendinizi öyle bir şekilde değiştirmektir ki size doğal bir şekilde gelsin ve her zaman inancınız olsun. İnancın yapıcı gücüyle el üstünde tuttuğunuz dileğinizi getiren koşulları oluşturmak üzere bu özel birleşimi başlatırsınız.

Modern dinamik düşünce öğrencileri, dini düşüncenin pratik değerini ve öğretilerini daha fazla fark etmeye başladılar, özellikle de "İmanınıza göre olsun," (Matta 9:29) hükmündeki gerçekler gibi. İmanınıza göre olsun, işinizdeki inancınıza göre olsun, Tanrı'ya olan inancınıza göre olsun; bu kadar ilerleyin daha fazla değil. Eğer işinize ve kendinize inanırsanız, ülkenize ve Tanrı'ya inanıp çok çalışırsanız, başka bir deyişle "Eğer çubuğun üstüne kalbinizi fırlatırsanız" hayatınızı, yaptıklarınızı ve başarılarınızı götürmek istediğiniz tüm yüksek yerleri elde edebilirsiniz. Önünüzde ne zaman bir çubuk, yeni bir engel çıksa, durup gözlerinizi kapayın, her şeyin çubuğun üstünde olduğunu, altında hiçbir şey olmadığını hayal edin; sonra kalbinizi bu çubuğun üzerine atın ve kendinize, onun üstüne yükselen kaldırıcı kuvvet verildiğini görün. Bu yukarı çıkaran gücü yaşadığınıza inanın. Erişeceğiniz kaldırma kuvvetine şaşıracaksınız. Eğer aklınızın derinliklerinde en iyiyi hayal eder, inanç ve enerjinin güçlerini uygularsanız en iyisini alırsınız.

Doğal olarak, bu en iyiyi başarma sürecinde hayatta nereye gitmek istediğinizi bilmek önemlidir. Hedefinize ulaşabilirsiniz, en iyi rüyalarınız gerçekleşebilir; istediğiniz yere yalnızca hedefinizin ne olduğunu bilirseniz gidebilirsiniz. Beklentilerinizin gayesi açıkça belirlenmiş olmalı. Birçok insan yalnızca nereye git-

mek istediklerini bilmediklerinden dolayı hiçbir yere varamazlar. Kesin, tam belirlenmiş amaçları yoktur. Amaçsızca düşünürseniz en iyisini umamazsınız.

Yirmi altı yaşındaki genç bir adam işinden hoşnut olmadığı için bana danıştı. Hayatta daha büyük bir mevki arzuluyordu ve şartlarını nasıl geliştirebileceğini bilmek istiyordu. İsteğinin ben cil bir gerekçesi yoktu ve tamamen zahmete değerdi.

"Evet, nereye gitmek istiyorsun?" diye sordum.

"Tam olarak bilmiyorum," dedi tereddütle. "Bunu hiç düşünmedim. Yalnızca şu an olduğum yerden başka bir yere gitmek istediğimi biliyorum."

"En iyi ne yapabilirsin?" diye sordum o zaman. "Güçlü noktaların nelerdir?"

"Bilmiyorum," diye yanıtladı. "Bunu da hiç düşünmemiştim."

"Peki bir fırsatın olsa ne yapmayı isterdin? Gerçekten ne yapmak istiyorsun?" diye ısrar ettim.

"Söyleyemiyorum," diye yanıtladı cansızca. "Neyi yapmaktan hoşlanacağımı gerçekten bilmiyorum. Hiç düşünmedim. Sanırım bunu bulmam gerekiyor."

"Şimdi buraya bak," dedim, "şu an olduğun yerden başka bir yere gitmek istiyorsun, ama nereye gitmek istediğini bilmiyorsun. Ne yapabileceğini ya da ne yapmak istediğini bilmiyorsun. Bir yerlere varmaya başlamadan önce düşüncelerini organize etmen gerekiyor."

Bu birçok insanın başarısızlık noktasıdır. Nereye gitmek istediklerine ya da ne yapmak istediklerine dair belirsiz fikirleri olduğundan dolayı hiçbir yere ulaşamazlar. Hedef olmadı mı hiçbir sona ulaşılmaz.

Bu genç adamın kapasitelerini test ederek bir analiz yaptık ve sahip olduğunu bilmediği bazı kişilik değerleri bulduk. Ama ona ivme kazandırmak için bir etki sağlamak gerekiyordu, bu yüzden ona pratik inanç teknikleri öğrettik. Bugün başarı yolunda

Şimdi nereye ve nasıl gitmek istediğini biliyor. En iyinin ne olduğunu biliyor, onu elde etmeyi umuyor ve elde edecek de. Hiçbir şey onu durduramaz.

İlham verici kişilikteki seçkin bir gazetenin editörüne, "Nasıl bu önemli gazetenin editörü oldun?" diye sordum.

"Olmak istedim," diye basit bir cevap verdi.

"Hepsi bu mu?" diye sordum. "Olmak istedin ve şimdi oradasın."

"Hepsi bu olmayabilir, ama sürecin büyük bir kısmı buydu," diye açıkladı. Eğer bir yerlere ulaşmak istiyorsan nerede olmak istediğinize ya da neyi başarmak istediğinize karar vermelisiniz. Doğru olduğundan emin olduğunuz bu hedefin fotoğrafını çekin ve onu orada tutun. Çok çalışın, ona inanın. Düşünce o kadar güçlü hale gelecek ki başarıyı garantileyecek. "Aklınızdaki resmi yeterince güçlü muhafaza ederseniz ve hedef belli ise," diye açıkladı. "aklınızdaki fotoğrafın gerçek olması için büyük bir yönelme yaşanacaktır."

Editör böyle söyleyerek cüzdanından oldukça eskimiş bir kart çıkardı ve "Hayatımın her günü bu alıntıyı tekrar ediyorum. Bende hâkim olan düşünce haline geldi," dedi.

Ben de yazdım ve size aktarıyorum: " Kendine güvenen iyimser ve işini başarı garantisiyle üstlenen bir adam, durumunu cazip hale getirir. Evrenin yapıcı güçlerini kendi üstüne çeker."

Kendine güvenle ve iyimserlikle düşünen birinin kendi durumunu cazip hale getirdiği ve hedefini elde etmek için enerji saldığı gerçekten de doğrudur. O yüzden her zaman en iyisini umun. Hiçbir zaman en kötüsünü düşünmeyin. Onu aklınızdan atın,

gönderin. Aklınızda en kötüsünün olacağına dair hiçbir düşünce olmasın. En kötü kavramını beslemekten kaçının, çünkü neyi sokarsanız o gelişebilir. Bu yüzden aklınıza en iyisini sokun. Onu beslevin, ona yoğunlaşın, onu vurgulayın, onu hayal edin, ona dua edin, inançla ona sarılın. Onu takıntınız haline getirin. En iyisini umun ve yaratıcı akıl Tanrı'nın gücüyle yardım gören ruhani olarak en iyisini yapacaktır.

Bu kitabı okurken belki de en kötü durumda olduğunuzu düşünüyorsunuzdur ve hiçbir yöntemin durumunuzu etkilemeyeceğini sanıyorsunuzdur. En kötüsünü yaşıyor olsanız bile en iyisi potansiyel olarak içinizdedir. Yalnızca onu, açığa çıkarmalı bulup ve çoğaltmalısınız. Bu cesaret ve şahsiyet ister, kararlılık ister, ama temel gereklilik inançtır. İnancınızı geliştirirseniz gerekli olan cesarete ve kişiliğe sahip olursunuz.

Bir kadın bir satış işi yapmaya mecbur kalmıştı, bu yabancısı olduğu bir iş koluydu. Evden eve elektrikli süpürge tanıtıyordu. Kendine ve işine karşı olumsuz bir tavrı vardı. "Yalnızca bu işi yapabileceğine" inanmıyordu. Başarısız olacağını "biliyordu." Talep edilen bir sunum için bile eve yaklaşmaya korkuyordu. Satışı yapamayacağına inanıyordu. Süpriz sayılamayacak bir sonuçla görüşmelerinde çok büyük oranda başarısız oldu.

Bir gün ortalamanın üstünde düşünen bir kadını aramayı denedi. Satıcı kadın yenilgi ve güçsüzlük hikâyesini anlattı. Diğer kadın sabırla dinledi ve yavaşça, "eğer başarısızlığı umarsan başarısız olursun, ama başarmayı umarsan başaracağına eminim," diyerek ekledi, "Sana yardımcı olacağına inandığım bir formül vereceğim. Düşünme sürecini yeniden düzenleyecek, sana güven verecek ve hedeflerini elde etmene yardımcı olacak. Bu formülü her görüşmeden önce tekrar et. Buna inan ve sonra sende ne yapacağına hayran kal. İşte. 'Tanrı bizden yana ise, kim bize karşı koyabilir?' (Romalılar 8:31) Ama siz onu kişiselleştirerek şöyle deyin. 'Tanrı benden yana ise kim bana karşı koyabilir?' Eğer Tanrı ben-

den vana ise Tanrı'nın yardımıyla elektrikli süpürgeleri satabileceğimi biliyorum. Tanrı güvenlik istediğinizi, küçük çocuğunuza ve kendinize destek istediğinizi bilir... Size tavsiye ettiğim metodu uygulayarak istediğiniz şeyi elde etmenin gücünü bulacaksınız."

Bu formülden istifade etmeyi öğrendi. Her eve, bir satış yapmak umuduyla yaklaştı. Satıcı kadın bu prensipleri uygularken yeni cesaret, yeni inanç ve kendi kabiliyetine daha derin bir güven kazandı. Şimdi, "Tanrı benim elektrik süpürge satmama yardımcı oluyor." diye açıklıyor. Kim buna itiraz edebilir?

Aklın derinlemesine umduğu şeye ulaşma eğilimi iyi bilinen ve hakiki bir prensiptir. Bu muhtemelen doğru, çünkü gerçekten umduğun şey gerçekten istediğin şeydir. Kendi dinamik istekleriniz sayesinde pozitif faktörlerin bir atmosferini oluşturmak için bir şeyi gerçekten yeterince dilemezseniz muhtemelen sizden kaçar. "Eğer tüm kalbinizleyse," yani bütün benliğinizleyse kalbinizin istediği şeye yapıcı olarak yaklaşırsınız.

Büyük bir kanunun formülü olarak size dört kelime söyleyeyim: *İnanç gücü harikalar yaratır.* Bu dört kelime dinamik ve yapıcı güçle çevirilidir. Bunları aklınızda tutun. Bunların bilinçaltına sızmasına izin verin, tüm zorlukların üstesinden gelmenize yardım eder. Onları düşüncelerinizde tutun, onları tekrar tekrar söyleyin. Aklınız kabul edene kadar, inanana kadar bunları söyleyin: *İnanç gücü harikalar yaratır...*

Bu kavramın etkisinden hiç şüphem yok, çünkü o kadar çok işe yaradığını gördüm ki inancın gücüne olan tutkum kesinlikle sınırsız.

Her türlü engelin üstesinden gelebilirsiniz. İnanç gücüyle en büyük şeyleri başarabilirsiniz. İnanç gücünü nasıl geliştirebilirsiniz? Cevap: Aklınızı İncil'in yüce kelimeleriyle doyurarak. Eğer günde bir saatinizi İncil okuyarak geçirirseniz ve büyük bölümlerini hafızanıza işleyerek kişiliğinizi yeniden şekillendirmesine

izin verirseniz sizdeki ve deneyimlerinizdeki değişim küçük mü cizeler halinde kendini gösterecektir.

İncil'in yalnızca bir bölümü bunu size sağlayacaktır. Markos'un on birinci bölümü yeterlidir. Kitabın içerdiği en büyük formüllerden birisinin sırrını şu kelimelerde bulacaksınız: "Tanrı'ya iman edin, size doğrusunu söyleyeyim, kim şu dağa kalk, denize atıl der. (Bilinçaltınızdan, içinizdeki özden şüphe duymayın. Bilinçli bir akıldaki şüphe o kadar da garip değil. Bu, normal, gerekli bir sorgulamadır. Kaçınılması gereken şey, çok derin, köklü bir şüphedir) Dediğinin olacağına inanırsan dileğin verine gelecektir. (Markos 11:22-23)

Düşündüğüm aynı teori değildir. İnsanların bildiği en güvenilir kitaplardan biri tarafından öğretilmiştir. Nesiller sonra bilginin ve bilimin yolunda neyin gelişeceği önemli değildir, birçok insan İncil'i diğer kitaplardan daha çok okuyor. İnsanlık şimdiye kadar yazılan diğer dokümanlara göre ona daha çok güveniyor ve İncil bize inanç gücünün mucizeler gerçekleştirdiğini söylüyor.

Ancak bazı insanlara büyük şeylerin olmamasının sebebi kendi inanç gücü uygulamalarında özellikli olmamalarındandır. Bize, "Bu dağa konuşabilirsin," diye buyurulur. Bu, tüm çabanızı zorluklarınızın oluşturduğu tüm dağ menziline sarfetmeyin, o an sizi yenen tek bir şeye saldırın demektir. Özel olun, onları tek tek ele alın.

Eğer istediğiniz bir şey varsa onu almayı nasıl başaracaksınız? İlk başta kendinize sorun, "Onu istemeli miyim?" Onu istemeli misiniz ya da ona sahip olmalı mısınız diye içtenlikle sorun. Eğer bu soruya onaylayarak cevap verebiliyorsanız o zaman Tanrı'dan onu isteyin ve O'na sormada çekingen olmayın. Ve kudret sahibi olan Tanrı onu almamanız gerektiğine inanırsa hüzünlenmeyin. Size vermeyecektir. Ama doğru bir şey ise O'ndan isteyin ve istediğinizde kalbinizde şüphe olmasın.

Bu kanunun geçerliliği konusunda ortabatıdan bir işadamı arkadaşımın bana anlattığı bir şey bende çok etki yaptı. Bu adam dışadönük, açık yürekli, seveçen bir beyefendi ve inançlı bir Hıristiyandır. Eyaletindeki en büyük İncil sınıfını eğitiyor. Yaşadığı şehirde bin kişilik işçisi olan bir fabrikanın başındadır.

Masası dini kitaplarla doludur. Hatta orada benim söylevlerim ve kitapçıklarım da var. Amerika'dakilerin en büyüklerinden biri olan fabrikasında buzdolabı üretiyor.

İman kapasitesi olan kalender insanlardan biridir. Tanrı'nın yanıbaşında, onunla birlikte ofisinde olduğuna inanır.

Arkadaşım şöyle demişti, "Büyük bir imanı anlat, küçük ve eski katışıklı bir iman değil. İnancın yeterince bilimsel olmamasından korkma. Ben bir bilimadamıyım," dedi. "İşimde her gün bilimi ve İncil'i kullanırım. İncil işlerini yoluna koyar. Eğer inanırsan İncil'in içindeki her şeyin işe yaradığını görürsün."

Bu fabrikanın genel müdürlüğüne getirildiğinde şehirde, etrafta "Bay ... genel müdür olmuş, işimize İncillerimizi de getirmemiz gerekecek," diye bir söylenti çıkar. Birkaç gün sonra bu söylentiyi çıkaran birkaç adamı ofisine çağırır. Onların anlayacağı bir lisan kullanır ve "etrafa genel müdür olduğum için işe yanınızda İncillerinizi de getirmeniz gerekeceğini söyleyip duruyormuşsunuz," der.

"Ah, böyle demek istemedik," derler mahçup olarak.

"Aslında biliyor musunuz, bu iyi bir fikir, ama onu kolunuzun altında koyarak gelmenizi istemiyorum. Buraya kalbinizde ve aklınızda getirin. Eğer kalbinizde ve aklınızda inançla gelirseniz inanın bana işimizi iyi yaparız."

Arkadaşım bana "Öyleyse," dedi "sahip olunacak iman bir dağı yerinden oynatacak türden olmalıdır..."

Sonra aniden bana, "Hiç sana rahatsızlık veren bir ayak parmağın oldu mu?" diye sordu.

Buna şaşırmıştım, ama cevap veremeden önce devam etti: "Bana sıkıntı veren bir parmağım var, şehirdeki doktorlara gösterdim, doktorlar, parmakta yanlış bir şey tespit edemediklerini söylediler. Ama yanılıyorlardı, çünkü canım yanıyordu. Bu yüzden gidip anatomi hakkında bir kitap aldım ve ayak parmakları hakkındaki bölümleri okudum. Genellikle basit bir yapı. Kaslar, bağlar ve kemik yapısı dışında bir şey yok. Ayak parmağını bilen herkes onu iyileştirebilir gibi gözüküyor, ama bu ayak parmağını iyileştirebilecek kimseyi bulamadım ve canımı yakmaya devam etti. O yüzden bir gün oturup ayak parmağıma baktım. Sonra, 'Rabbim bu ayak parmağını fabrikaya geri yolluyorum. Bu ayak parmağını sen yaptın. Ben buzdolapları yapıyorum ve buzdolapları hakkında bilinecek her şeyi biliyorum. Buzdolabı sattığımızda müşteri hizmetini garantiliyoruz. Eğer buzdolabı doğru çalışmıyorsa ve servis acentemiz bunu düzeltemiyorsa onu fabrikaya geri getiriyor, biz de onu tamir ediyoruz, çünkü nasıl yapacağımızı biliyoruz,' dedim. O yüzden, 'Rabbim bu ayak parmağını sen yaptın. Onu sen ürettin ve servis acenten, doktorlar, öyle görünüyor ki onu nasıl doğru çalıştıracaklarını bilmiyorlar. Rabbim senin izninle mümkün olduğunca çabuk düzeltilmesini arzu ediyorum, çünkü bana sıkıntı veriyor," dedim.

"Şimdi ayak parmağın nasıl?" diye sordum.

"Mükemmel," diye yanıtladı.

Bu belki biraz aptalca bir hikâye ve bana bunu anlattığında gülmüştüm, ama ağlayabilirdim de, çünkü bu olayı özel bir duayla ilişkilendirdiğinde o adamın yüzündeki mükemmel bakışı görmüştüm.

Özel olun. Herhangi doğru bir şeyi Tanrı'dan isteyin, ama küçük bir çocuk gibi şüphe duymayın. Şüphe akışın gücünü kapar. İman açar. İmanın gücü o kadar büyüktür ki eğer O'nun gücünün bizim aklımızdan geçmesini sağlayan kanalları bırakırsak, Yüce

Tanrı'nın bizim için, bizimle ya da bizim vasıtamızla yapmayacağı bir şey yoktur.

O yüzden ağzımızda bu kelimeleri dolaştırın. Aklınıza derinlemesine girene kadar, kalbinizden içeri girene kadar, sizin özünüze işleyene kadar onları tekrar tekrar söyleyin: "... kim şu dağa, kalk denize atıl! der ve yüreğinde kuşku duymadan dediğinin olacağına inanırsa, dileği yerine gelecektir." (Markos 11:23)

Bu prensipleri birkaç ay önce bir arkadaşıma, daima en kötüsünü uman bir arkadaşıma tavsiye etmiştim. Onunla konuştuğum her seferinde işler iyi gitmiyor demesinden başka bir şey duymamıştım. Her projeye ve probleme karşı olumsuz tavır sergiliyordu. Bu bölümde anlatılan prensiplere hiç inanmadığını ifade etti ve fikrimin yanlış olduğunu kanıtlamak için bir deney yapmayı önerdi. Dürüst bir adamdır ve birkaç konuda önerdiğim prensipleri samimice tatbik etmeye çalışarak ve bir puan kartı tuttu. Bunu altı ay yaptı. Bu sürenin sonunda araştırma altındaki konuların %85'inin tatmin edici sonuçlandığını söyledi.

"İkna olmadım," dedi, "mümkün olduğuna inanmadığım halde eğer en iyiyi umarsan istenilen sonucu elde etmek için garip türde bir kuvvet veriliyor. Şu andan itibaren düşüncemi değiştiriyorum ve en iyisini umuyorum, en kötüsünü değil." Yaptığı deney bunun bir teori olmadığını, aksine hayatın durumlarını karşılamak için bilimsel bir yol olduğunu gösteriyor.

Elde ettiği yüksek oranın egzersizle artırılabileceğini ekleyebilirim ve umut sanatındaki egzersiz, müzik aletleri ya da golf kulübündeki bir egzersiz kadar önemlidir. Hiç kimse yoğun, sürekli ve akıllı egzersiz becerisine doğuştan hâkim olmamıştır. Ayrıca arkadaşımın bu deneye ilk başta, daha önceki sonuçlarını ters etkilemeye eğilimli olan şüpheci bir ruhla yaklaştığını hatırlatmalıyım.

Her gün hayat problemleriyle karşılaştığınızda şunları tekrar etmenizi tavsiye ederim: "Gerçekten elde etmek istediğim gücü Tanrı'nın bana verdiğine inanıyorum."

Hiçbir zaman en kötüsünden bahsetmeyin. Hiçbir zaman onu düşünmeyin. Onu bilincinizden atın. Günde en az on kez, "En iyisini umuyorum ve Tanrı'nın izniyle en iyisini elde edeceğim."

Böyle yaparak düşünceleriniz en iyisine yönelecek ve bunu gerçekleştirmeye şartlanacak. Bu uygulama tüm güçlerinizi en iyinin elde edilmesi üzerinde yoğunlaştırıp en iyiyi size getirecek.

8

Yenilgiye İnanmam

EĞER kafanızdan yenilgiyle ilgili düşünceler geçiriyorsanız, kendinizi böyle düşüncelerden kurtarmanızı tavsiye ederim, çünkü yenilmeyi düşündükçe, yenilgiye yönebilirsiniz. "Yenilgiye inanmam." tavrını benimseyin.

Size mükemmel sonuçlarla bunu etkili yaşam felsefesi yapan birkaç kişiden bahsetmek ve çok başarılı şekilde kullandıkları teknikleri açıklamak istiyorum. Bu vakaları dikkatli ve düşünceli bir şekilde okur, yaptıklarına inanır ve bu teknikleri hayata geçirirseniz, siz de o an kaçınılmaz gözüken yenilgilerin üstesinden gelebilirsiniz.

Umarım bana anlatılan "engel adam" gibi değilsinizdir. Ona engel adam deniyordu, çünkü önceden hangi tavsiyede bulunulursa bulunulsun, zihni hemen her türlü olası engele gidiyordu, ama bu negatif tutumunu değiştirmesine yardımcı olacak şekilde dersini ve boyunun ölçüsünü aldı. Şu şekilde oldu:

Firmasının yöneticileri, oldukça maliyetli ve başarı olasılığı kadar, belirli riskleri de olan bir proje üzerinde düşünmeye başlamışlardı. Bu girişimle ilgili tartışmalarda, engel adam hiç değiş-

meyen bir şekilde ve her zaman bilge bir havayla (bu tipler muh. temelen içlerindeki şüphe duygularını maskelemek için istisnasız hep böyle erdemli takılırlar), "Şimdi bir dakika. Olası engelleri düşünelim," diyordu.

Çok az konuşan ama kabiliyetleri, başarıları ve kendine has diraveti sayesinde saygı duyulan başka bir adam hemen sordu, "Neden bu iş teklifi konusunda, fırsatlar yerine sürekli engelleri vurguluyorsunuz?"

"Çünkü," dedi engel adam, "bir kişi akıllı olmak için her zaman realist olmalıdır ve bu projeyle ilgili, birtakım kesin engellerin olduğu bir gerçek. Bu engellere karşı nasıl bir tavır takınacağınızı sorabilir miyim?"

Diğer adam hiç tereddütsüz yanıtladı, "Bu engellere karşı nasıl bir tavır mı takınacağım? Neden ki, yalnızca bunları göreceğim ve sonra da onları unutacağım."

"Ama," dedi engel adam, "bunu söylemek yapmaktan kolay. Onları ortadan kaldıracağınızı ve sonra da unutacağınızı söylüyorsunuz. Engelleri ortadan kaldıracak ve onları unutmamızı sağlayacak bizim keşfetmediğimiz bir tekniğiniz olup olmadığını sorabilir miyim?"

Diğer adamın yüzünde bir gülümseme belirdi, "Oğlum, tüm hayatımı engelleri ortadan kaldırarak harcadım ve yeterince inancın, coşkun ve başarmak isteğin olduğunda kaldıramayacağın bir tanesini görmedim. Nasıl yapıldığını görmek istediğin için sana göstereceğim," dedi.

Sonra elini cebine attı ve cüzdanını çıkardı. Mika bölmenin altında bazı kelimeler yazan bir kart vardı. Masanın karşısından cüzdanı gösterdi ve "İşte oğlum, şunu oku. Bu benim formülüm lütfen karşı bir şey söyleme çünkü işe yaramaz. Deneyimlerimden eminim," dedi.

Engel adamı cüzdanı aldı ve yüzünde garip bir ifadeyle kelimeleri okudu.

"Onları sesli oku," diye ısrar etti cüzdanın sahibi.

Yavaş ve şüpheli bir sesle okuduğu şuydu: "Beni güçlendirenin aracılığıyla her şeyi yapabilirim." (Filippililere 4:13)

Cüzdanın sahibi onu cebine geri koydu ve "Uzun bir ömür sürdüm ve hayatımda birçok güçlükle karşılaştım, ama bu kelimelerde bir kuvvet var, gerçek kuvvet, bunlarla tüm engelleri ortadan kaldırabilirsin."

Bunu söyleyişindeki güvenden herkes bunda samimi olduğunu anlamıştı. Bu pozitifliği, herkesin malumu olan deneyimleri, birçok anlaşmazlığın üstesinden gelmesi, hatırı sayılır biri olması ve hiçbir anlamda sizden daha önemli biri gibi davranmaması gerçeği, söylediklerini masanın etrafındaki adamlar için ikna edici kılıyordu. Artık negatif bir konuşma yoktu. Proje işleme kondu ve zorluklarına ve risklerine rağmen başarılı oldu.

Bu adamın kullandığı teknik, bir engelden korkulmaması gerektiği temel gerçeğine dayanıyor. Tanrı'nın sizinle olduğuna inanmayı âdet edinin. O'nunla birleşerek üstesinden gelme gücüne sahip olursunuz.

Bu yüzden bir engel için yapılacak ilk şey yalnızca onun karşısında durmak ve ondan yakınmamaktır. Tam tersine doğrudan ona saldırın. Hayatınızı, yarı yenilmiş olarak, ellerinizin ve dizlerinizin üstünde sürünerek geçirmeyin. Onların sizin gücünüzün yarısına bile sahip olmadıklarını göreceksiniz.

İngiltere'den bir arkadaşım bana Winston Churchill'in *Atasözleri ve Yansımalar* isimli bir kitabını yolladı. Churchill bu kitapta 1918 Mart'ında büyük Alman hücumuyla karşı karşıya kalan İngiliz Beşinci Ordu Birliği'ne kumanda eden İngiliz General Tudor'u anlatıyor. Onun karşısındaki en büyük engel eşitsizlikti. Ama General Tudor ortadan kaldırılamayan ve yenilmeyen bir

engelle nasıl başedebileceğini biliyordu. Metodu basitti. Yalnızca dimdik duruyor, engelin kendi üzerinde kırılmasına müsaade ediyor, sonra da engeli büsbütün kırıyordu.

İşte Churchill'in General Tudor hakkında dedikleri. Bu çok büyük bir cümledir ve kuvvetle doludur: "Tudor'un bende bıraktığı izlenim, donmuş zemine çakılmış hareket ettirilemeyen demir bir çiviydi."

General Tudor bir engele karşı nasıl durulacağını biliyordu. Yalnızca karşısında durun, hepsi bu, hiç altında girmeyin, sonunda kırılacaktır. Onu siz kıracaksınız. Kırılacak şey, siz değil, engel olacak.

İnancınız olduğu zaman, Tanrı'ya inancınız ve kendinize inancınız olduğu zaman bunu yapabilirsiniz. İnanç ihtiyaç duyduğunuz temel niteliktir. Yeterlidir. Aslında yettiğinden fazladır.

İşadamının tavsiye ettiği bu formülü kullanın, Tanrı'ya ve kendinize olan inancınızı geliştirin. Kendinizi, kendi kabiliyetinizi, bir şeyler yapmak için olan gücünüzü öğreneceksiniz. Tavrınızın negatiften pozitife döndüğü oranda bu dokunuş size gelecek. Sonra tüm şartlar altında kendinize emin bir şekilde, "Yenilgiye inanmam," diyebilirsiniz.

Birkaç yıl önce milli tenis şampiyonasını kazanan Gonzales'in zorlu mücadelesini ele alalım. Neredeyse hiç tanınmıyordu ve yağışlı hava yüzünden turnuvalardan önce mükemmel oyununu sergileyememişti. Gonzales'in analizini yapan bir metropolitan gazetenin spor yazarı onun tekniğinde çok belirgin hatalar olduğunu söyledi. Muhtemelen kortlarda daha büyük turnuvalarda oynayacak olmasına rağmen yine de Gonzales'i mükemmel servisi ve becerikli volesi ile değerlendirdi. Ama yazar şampiyonluğu kazandıran faktörün, kalıcı gücü olduğunu ve "oyunun cesaret kırıcı değişikliklerinde bile hiçbir zaman yılmadığı" gerçeğini yazdı.

Bu şimdiye kadar okuduğum spor hikâyelerindeki en hoş satırlardan biriydi-"Oyunun cesaret kırıcı değişikliklerinde bile hiç bir zaman yılmadı."

Oyun, aleyhinde gelişiyor gözükse de cesaretsizliğin düşüncelerine hâkim olmasına izin vermediği, böylelikle kazanmak için gereken kuvveti kaybetmediği anlamına geliyor. Bu zihinsel ve ruhani nitelik bu adamı bir şampiyon yaptı. Engelleri aşabiliyor, onların karşısında durabiliyor ve onların üstesinden gelebiliyordu.

İnanç kalıcı güç sağlar. Gidişat zorken kişinin devam etmesini sağlayan gücü ihtiva eder. Gidişat iyiyken herkes gitmeye devam eder, ama her şey aleyhinizde gözükürken savaşmaya devam etmeniz için bazı ekstra bileşenler gerekir. "Oyunun cesaret kırıcı değişikliklerinde bile hiçbir zaman yılmamak" büyük bir sihirdir.

"Fakat benim şartlarımı bilmiyorsunuz. Ben herkesten farklı bir konumdayım ve dibe vurmuş durumdayım," diye karşılık verebilirsiniz.

Bu durumda talihlisiniz, çünkü eğer inebildiğiniz kadar dibe inmişseniz artık daha fazla inemezsiniz. Bu pozisyondan kurtulacak tek bir yön vardır, bu da yukarısıdır. O yüzden durumunuz oldukça cesaret vericidir. Ancak daha önce hiç kimsenin olmadığı bir durumda olduğunuzu düşünmemeniz konusunda sizi uyarıyorum. Böyle bir durum yoktur.

Pratik olarak söylersek insanların yalnızca birkaç hikâyesi vardır ve bunların hepsi daha önce gerçekleşmiştir. Bu, hiçbir zaman unutmamanız gereken bir gerçektir. Akla gelebilecek her türlü zor durumun üstesinden gelmiş olan insanlar vardır, elbette şu an sizin kendinizi içinde bulduğunuz ve tamamen ümitsiz göründüğünüz durum da istisna değildir. Başkalarının da başına böyle şeyler gelmişti, ama bir çıkış, yukarı giden bir yol, bir patika, bir geçiş buldular.

Bu gerçeğin en ilham verici örneklerinden biri, her yıl, yılda iki defa, yüzlerce önde gelen büyük mağaza yöneticisi ve stil uzmanını, New York'taki Waldorf Astoria Oteli'nin büyük balo salonundaki, iki dev çözüm toplantısında bir araya getiren Amos Parrish'in hikâyesidir. Mr. Parrish bu çözüm toplantılarında satıcılara ve iş ortaklarına moda, alım satım, satış metodları ve iş idaresindeki diğer önemli konularda tavsiyelerde bulunur. Birçok toplantıya katılan biri olarak söyleyebilirim ki, Mr. Parrish'in müşterilerine ilettiği en değerli şeyin cesaret ve olumlu düşünce; kendilerine sarsılmaz bir güven ve tüm güçlüklerin üstesinden gelme iradesi olduğunu anladım.

Mr. Parrish öğrettiği felsefenin adeta canlı bir örneği gibi. Delikanlıyken hastaydı. Ayrıca kekemeydi. Çok hassastı ve aşağılık kompleksinin bir kurbanıydı. Zayıf fiziksel durumu nedeniyle yaşayamayacağı düşünülüyormuş, ama bir gün Amos Parrish ruhani bir deneyim yaşamış. Aklına bir inanç doğmuş ve o andan itibaren Tanrı'nın yardımı ve kendi güçlerinin yardımıyla başarabileceğini biliyormuş.

İşadamları için geliştirdiği benzersiz fikre o kadar çok talep var ki Amos Parrish'in iş ilmi ve ilhamı hakkında yılda iki gün gerçekleşen toplantılara katılmak için büyük ücretler ödeniyor. Benim için bir otelin balo salonunda büyük bir kalabalıkla oturup sevgiyle anılan, önemli işadamlarına ve kadınlarına olumlu düşünmeyi anlatan "A.P."yi dinlemek etkileyici bir deneyim.

Bazen kekelemeliğiyle ilgili büyük zorluklar yaşıyor, ama hiçbir zaman cesareti kırılmıyor. Samimiyetle ve bir mizah anlayışıyla konuşuyor. Örneğin bir gün Cadillac kelimesini söylemeye çalışıyordu. Birkaç kez denedi ama söyleyemedi ve sonunda büyük bir çabayla başardı. Ardından, "bırakın bir tane satın almayı, K-K-K-Kadillak bile diyemiyorum," diyerek espri yaptı. Kahkahaya boğulan dinleyicilerin yüzlerinde oluşan ifadeyi fark ettim.

kullanmalar onun konuştuğu bir toplantıdan, engelleri yenebileceklerine ikna olarak çıkar.

Yine tekrarlıyorum, üstesinden gelemeyeceğiniz bir zorluk yoktur. Zorlukların üstesinden nasıl geldiğini sorduğum zeki bir siyahi bir keresinde bana, "Bir derdin nasıl mı üstesinden gelirim? Evet, ilk önce etrafından dolanmaya çalışırım ve etrafından dolanamazsam altına girmeye çalışırım ve eğer altına giremezsem üstüne çıkmaya çalışırım ve üstüne çıkamazsam tam içine girerim," diye cevap vermişti.

Bu bölümde daha önce verilen formülleri ciddiye alın. Bir an okumayı durdurup kendinize beş kez tekrar edin ve her söylediğinizde şu gerçekle bitirin, "buna inanıyorum." İşte formül: "Beni güçlendiren Tanrı'nın aracılığıyla her duruma göğüs gerecek güce sahibim." (Filippililere 4:13) Bunu her gün beş kez söyleyin, aklınızdaki dirayeti açığa çıkarır.

Değişikliklere karşı her zaman direnen bilinçaltı size, "Böyle şeylere inanma," diyebilir. Ama bilinçaltının, bir anlamda var olan en büyük yalancılardan biri olduğunu unutmayın. Kabiliyetleriniz konusundaki zaaflarınızı bulur ve size geri yollar. Bu yüzden yalnızca bilinçaltınıza dönün ve "Şimdi bana bak, buna inanıyorum. İnanmakta da kararlıyım," deyin. Eğer bilinçaltınızla iletişime geçerseniz zaman içinde ikna olacaktır. Bir sebebi artık onu pozitif düşüncelerle besliyor olmanızdır. Başka bir deyişle en azından bilinçaltınıza doğruyu söylüyorsunuz. Bir süre sonra bilinçaltınız gerçeği size geri yollamaya başlayacaktır, Tanrı'nın yardımıyla üstesinden gelemeyeceğiniz hiçbir engel olmadığı gerçeğini.

Bilinçaltınızı pozitif hale getirmenin etkili metodlarından biri, bazı düşünce ifadelerini ve "küçük negatifler" diye adlandırabileceğimiz konuşmaları atmaktır. Bu "küçük negatifler" olarak adlandırılanlar, sıradan insanların konuşmasını dağıtır ve her biri kendi içinde önemsiz gözükürken bu tavırların toplam etkisi aklı

negatif etkiler. Bu "küçük negatifler" fikri ilk aklıma geldiğinde kendi konuşma alışkanlığımı analiz etmeye başladım ve bulduğum şeye çok şaşırdım. "Korkarım ki geç kalacağım" ya da "acaba lastiğim patlayacak mı, merak ediyorum" ya da "bunu yapabileceğimi sanmıyorum" veya "bu işi hiçbir zaman başaramayacağım. Yapılacak çok şey var" gibi cümleler kullandığımı gördüm. Eğer bir şey kötüye dönerse, "işte tam da beklediğim gibi," diyebiliyordum. Ya da yine gökyüzünde birkaç bulut görüp hüzünlü bir şekilde, "yağacağını biliyordum," diyebiliyordum.

Tabii ki bunlar "küçük negatifler" ve büyük bir düşünce kadar etkili değildirler, ama "büyük meşelerin küçük palamutlardan yetiştiğini" de hiçbir zaman unutmamak gerekir; eğer "küçük negatifler" konuşmanızı kaplarsa aklınıza sinebilirler. Bu kadar güçlü olmaları ve ortalığı bu kadar çabuk kaplayıvermeleri şaşırtıcıdır, siz daha fark etmeden "büyük negatifler"e dönüşeceklerdir. Bu yüzden "küçük negatifler" üzerinde çalışmaya ve onları konuşmamdan atmaya karar verdim. Onları atmanın en kolay yolunun her şey hakkında inadına pozitif bir kelime söylemek olduğunu buldum. İşlerin iyi gideceğini, işi yapabileceğinizi, lastiğinizin patlamayacağını, oraya zamanında varacağınızı söylemeye devam ederseniz, pozitif etkilerin kanununa dua etmiş olursunuz ve iyi neticeler oluşur. Her şey iyiye gider.

Yol kenarındaki bir reklam panosunda bir motor yağı markasının ilanını gördüm. Sloganda, "Temiz bir motor her zaman gücü iletir," diyordu. Tıpkı bunun gibi, negatifliklerden kurtulan bir zihin de pozitifleri üretir, yani temiz bir zihin gücü iletir. Düşüncelerinizi saklandığı yerden çıkarın, kendinize temiz bir akıl motoru sağlayın, temiz bir aklın, hatta temiz bir motorun her zaman gücü ilettiğini unutmayın.

Bu yüzden engellerin üstesinden gelmek ve "yenilgiye inanmam" felsefesini yaşamak için, bilincinizin derinliklerine, olumlu fikir alışkanlığını aşılayın. Engelleri nasıl karşıladığımız, direk

zihinsel tavrımızla alakalıdır. Aslında engellerimizin çoğu, nitelik olarak zihinseldir.

"Yo," diye itiraz edebilirsiniz, "benimki zihinsel değil, benimki gerçek." Muhtemelen öyle, ama onlara karşı olan tutumunuz zihinsel. Bir tavır, zihinsel süreçlerle ortaya çıkar; engellere karşı nasıl tepki geliştireceğinizi belirleyen de onlar hakkındaki düşüncelerinizdir. Bir engeli aşamayacağını telkin eden bir zihinsel tutum içerisinde olursanız, onu aşamazsınız, eğer yapamayacağınızı düşünürseniz yapamazsınız. Ama engelin düşündüğünüz kadar büyük olmadığı fikrini iyice sindirin. Onun aşılabilir olduğunu düşünün ve bu olumlu düşünce başlangıçta ne kadar cılız olursa olsun, bu şekilde düşünmeye başladığınız andan itibaren, engeli tamamen defetmeye varacak süreç başlamış olur.

Eğer uzun süredir bir zorluk tarafından yenilgiye uğradıysanız, sebebi muhtemelen haftalardır, aylardır, hatta yıllardır kendinize bunun hakkında yapabileceğiniz bir şey olmadığını söylüyor olmanızdır. Kendinize kendi yetersizliğinizi o kadar vurgulamışsınızdır ki aklınız yavaş yavaş ısrar ettiğiniz sonucu kabul etmiştir ve aklınız ikna olunca siz de ikna olursunuz.

Ama bunun aksine bu yeni ve yapıcı kavramı uygularsanız, yeni bir zihinsel bakış açısı geliştirirsiniz. Bu pozitif tavrı vurgulayın, tekrar vurgulayın ve sonunda kendi bilincinizi zorluklar hakkında bir şeyler yapabileceğinize dair ikna edeceksiniz. En sonunda aklınız ikna olduğunda hayret verici sonuçlar doğmaya başlayacak. Hızla hiç bilmediğiniz bir gücünüz olduğunu keşfedeceksiniz.

Yetenekli bir golfçü olmasının yanısıra, aynı zamanda da harika bir filozof olan bir arkadaşımla golf oynuyorduk. Golf sahasına gittiğimizde, oyunun kendisi, onun cevherlerini çıkaran bir vesile oldu ve bunlardan biri beni çok etkiledi.

Bir topu biraz zor bir yere, yüksek otlara doğru gönderdim. Topuma doğru yaklaştığımızda ümitsizce, "şuna bak. Amma da zor bir yere düşmüş. Konumum epey kötü. Buradan çıkmak zor olacak," dedim.

Arkadaşım sırıttı ve "Senin kitaplarında olumlu düşünmeyle ilgili bir şeyler okumamış mıydım ben?" Topunun konumu hakkında ben o kadar olumsuz düşünmezdim," dedi. "Eğer bu top açık bir alanda kısa otların üzerinde duruyor olsaydı daha iyi bir vuruş mu yapabileceğini düşündün?"

Öyle düşündüğümü söyledim.

"Peki," diye devam etti, "niçin orada buraya göre daha iyi vuruş yapabileceğine inanıyorsun?"

"Çünkü," diye yanıtladım, "açık alanda otlar kısadır ve top daha uzağa gider."

Sonra çok garip bir şey yaptı. "Öyleyse dizlerimizin ve ellerimizin üstüne eğilelim," diye teklif etti, "ve durumu inceleyelim. Bu topun nasıl durduğuna bakalım."

Böylece ellerimizin ve dizlerimizin üstüne eğildik ve "topun buradaki yükseklik konumunun açık alandakine oranla aynı olduğunu görüyor musun, tek fark topun üstünde 12-15 santim ot olması."

Sonra daha da garip bir şey yaptı. "Bu otun niteliğine ve özelliğine bak," dedi. Bıçakla alıp bana verdi. "Çiğne," dedi.

Çiğnedim ve "Gevrek değil mi?" diye sordu.

"Evet, neden ki," dedim. "Kesinlikle gevrek bir çimen gibi gözüküyor."

"Evet," diye devam etti, "demiri hafifçe sallayarak bu otu topu bir bıçak gibi kesebilirsin." Sonra hayatım boyunca unutmayacağım ve sizin de unutmayacağınızı umduğum cümleyi söyledi.

"Zorluk sadece zihinseldir. Başka bir deyişle," diye devam etti, "zor çünkü öyle olduğunu düşünüyorsun. Aklında bunda

zorluk çıkaracak bir engel olduğuna karar verdin. Eğer topu bu eğimden çıkardığını hayal edersen, yapabileceğine inanırsan aklın kaslarına esneklik, ritim ve güç iletecek ve sen de bu sopayı öyle bir şekilde tutacaksın ki top oradan iyi bir atış ile yükselecek. Tek yapman gereken gözünü bu topta tutmak ve onu bu ottan güzel bir vuruşla kaldıracağını kendine söylemen. Bırak şu gerginlik gitsin. Ona neşeyle ve kuvvetle vur. Unutma zorluk sadece zihinseldir."

Hissettiğim ürpertiyi, topu yeşil alanın kenarına gönderen temiz atışımdaki kuvvet ve keyif hissini hâlâ hatırlıyorum.

Bu, zor problemlerle ilgili olarak hatırlanacak büyük bir gerçektir, "zorluk yalnızca zihinseldir." Tamam engelleriniz var. Hayali değiller, ama göründükleri kadar zor değiller. Zihinsel tutumunuz en önemli faktör. Her şeye kadir olan Tanrı'nın, gözünüzü direk olarak gücünüzün kaynağına kilitleyerek, sizi zorluğun içinden çıkaracak gücü vereceğine inanın. Bu kuvvet ile yapmak zorunda olduğunuz her şeyi yapabileceğinizi kendinize tekrar edin. Bu kuvvetin sizden gerginliği aldığına, bu kuvvetin sizden aktığına inanın. Buna inanmak beraberinde başarı getirir.

Şimdi size sıkıntı veren bu engele bir daha bakın. Düşündüğünüz kadar ürkütücü bulmayacaksınız. Kendinize, "Zorluk yalnızca zihinsel. Başarıyı düşünüyorum. Başaracağım," deyin. Bu formülü hatırlayın. Bir kâğıt parçasına yazın, cüzdanınızda taşıyın, her sabah tıraş olduğunuz yerdeki aynaya yapıştırın, mutfak eviyesinin üstüne koyun, tuvalet masanızın ve çalışma masanızın üstüne yerleştirin; bunun gerçekliği bilincinizin derinliklerine inene kadar, tüm düşünce tutumunuza nüfuz edene kadar, bir pozitif tutku (yani "Tanrı'nın yardımıyla her şeyi yapabilirim") olana kadar ona bakmaya devam edin.

Belirttiğim gibi, zor bir teşebbüs gibi gözüken şey, onu nasıl düşündüğümüzle orantılı olarak zor ya da kolaydır. Amerikalıların düşünce süreçlerini, üç adamın ciddi anlamda etkilediği söyle-

nebilir: Emerson, Thoreau ve William James. Hatta günümüze kadar Amerikan kafasını analiz ederseniz, bu üç filozofun öğretilerinin, özellikle engellerle yılmayan ve hayret verici bir verimle "imkânsızların" üstesinden gelen Amerikan dehasını oluşturmak üzere birleştiği görülür.

Emerson'un temel doktirini, insanın kişiliğinin ilahi güçle temasa geçebileceği ve dolayısıyla kendisindeki yüceliğin açığa çıkabileceğidir. William James herhangi bir girişimdeki en büyük faktörün, kişinin onun hakkındaki inancı olduğunu belirtmiştir. Thoreau bize başarının sırrının, kafamızda başarılı neticenin bir resmini tutmak olduğunu söylemişti.

Gene bir başka Amerikalı Thomas Jefferson da Franklin gibi, kendisine rehberlik edecek birkaç kural benimsemişti. Franklin'in on üç günlük kuralı vardı; Jefferson'un yalnızca on. Jefferson'un paha biçilmez kurallarından biri şuydu: "Her zaman her şeyi yumuşakça halledin." Yani, güç bir duruma az dirençle karşılaşacak bir metodu kullanarak git. Mekanikte sürtünme dirence neden olur, bu yüzden mekanikte sürtünmenin üstesinden gelmek ya da onu azaltmak şarttır. Negatif tavır sürtünmeli bir yaklaşımdır. Negatifliğin böyle büyük bir direnç oluşturmasının sebebi budur. Pozitif yaklaşım "yumuşak halletme" tekniğidir. Evrenin akışıyla uyum içindedir. Yalnızca daha az dirençle karşılaşmakla kalmaz, aynı zamanda gerçekten de yardımcı kuvvetleri hareket geçirir. Yaşamınızın başından, dünyadaki varlığınızın sonuna kadar bu felsefenin uygulanmasının, yenileceğiniz alanlarda sizin başarılı sonuçlara erişmemize olanak sağlaması harikadır.

Örneğin bir kadın onu "hizaya sokmak" istediğini söyleyerek on beş yaşındaki oğlunu bize yollamıştı. Oğlunun notları 70'in üzerine çıkmadığı için üzgündü. "Bu çocuk büyük bir akıl potansiyeline sahip," dedi gururla.

"Büyük bir aklı olduğunu nereden biliyorsunuz?" diye sordum.

"Çünkü o benim oğlum," dedi. "Ben kolejden *onur öğrencisi* olarak mezun oldum."

Çocuk epey üzgün bir şekilde içeri geldi, "Sorun nedir oğlum?" diye sordum.

"Bilmiyorum. Annem sizi görmem için beni yolladı."

"Pekâlâ" dedim, "Hiç de şevkle yanıp tutuşuyormuş gibi gözükmüyorsun. Annen yalnızca 70 aldığını söylüyor."

"Evet, tüm aldığım bu," diye ekledi, "ayrıca en kötüsü bu değil. Bundan daha azını da aldım."

"Akıllı biri olduğuna inanıyor musun, oğlum?" diye sordum.

"Annem öyle olduğunu söylüyor. Bilmiyorum. Çok dikkatsiz olduğumu düşünüyorum Dr. Peale," dedi ciddi bir şekilde, "ödevleri çalışıyorum. Evde bir kere daha okuyorum ve sonra kitabı kapayıp onu hatırlamaya çalışıyorum. Bu işlemi üç kez kadar yapıyorum ve sonra üç kez tekrarlamak bunu aklıma sokmuyorsa bunu kafama nasıl sokacağım diye düşünüyorum? Sonra belki de olmuştur diye düşünerek okula gidiyorum ve öğretmen bir şeyler söylemem için beni çağırdığında ayağa kalkıyorum ve hiçbir şey hatırlayamıyorum. Sonra, imtihan geliyor ve orada oturup yalnızca tepeden tırnağa terliyorum, cevabı düşünemiyorum. Niçin olduğunu bilmiyorum," diye devam etti. "Annemin çok zeki olduğunu biliyorum. Sanırım bu benim içimde yok."

Annesinin tavrıyla başlayan ve aşağılık hissiyle birleşen bu olumsuz düşünce şekli elbette onu ezip aklını dondurmuştu. Annesi ona hiçbir zaman, merak ve bilgi edinmenin zevkini tatmak için okula gidip çalışmasını söylememişti. Başkalarıyla rekabet edeceği yerde, kendisiyle yarışması için onu cesaretlendirecek kadar akıllı değildi. Ve sürekli olarak çocuğun akıllılıkta kendini-

ne eşit olduğunda ısrar ediyordu. Bu baskı altında aklını kullana-maması pek şaşılacak şey değildi.

Ona yardımı olan birkaç tavsiyede bulundum. "Derslerini okumadan önce bir süre dur ve şu şekilde dua et: 'Rabbim, yeterli bir aklım olduğunu ve çalışabileceğimi biliyorum.' Sonra kendini rahat bırak ve hiç gerilmeden kitabını oku. Bir hikâye okuduğunu hayal et. İstemediğin sürece iki kez okuma. Yalnızca ilk okumada anlayacağına inan. Malzemenin iyice işlediğini ve filizlendiğini hayal et. Ertesi sabah okula giderken kendine, 'Mükemmel bir annem var. Çok tatlı ve çok hoş, öyleyse yüksek notlar almış olması için bir kitap kurdu olmalı. Kim eski bir kitap kurdu olmak ister ki? Ben onur öğrencisi olmak istemiyorum. Ben yalnızca sınıfı geçmek istiyorum' de. Sınıfta öğretmen seni çağırdığında cevap vermeden önce hızla dua et. Rabbinin o anda senin zihnini açacağına inan. Sınav olduğu zaman Tanrı'nın senin zihnini açtığını ve doğru cevabın aklına geleceğini tekrar et."

Çocuk bu fikirleri yerine getirdi ve sonraki sömestr ne notlar aldı dersiniz? Doksan! "Yenilgiye inanmam" felsefesinin şaşırtıcı şekilde işe yaramasını keşfeden bu çocuğun pozitif düşüncenin hayranlık veren gücünü hayatının tüm meselelerinde uygulayacağına eminim.

Aynı şekilde hayatlarının bu prosedürlerle iyileştirmiş insanlara o kadar çok örnek verebilirim ki, bu kitabı oldukça kalın hale getirebilir. Ayrıca bunlar teorik şeyler değil, bütünüyle pratik, günlük hayattan alınmış deneyimler. Posta kutum, anlattığım başarılı hayat tecrübelerini duyup okuyanlar ve anlatılanları kendi hayatlarına geçirip, benzer şeyler hissedenler tarafından gönderilmiş tasdiklerle dopdolu. Gene benzer bir mektup babam hakkında şunları söyleyen bir beyefendiden geldi. Bu mektuptaki yöntemleri hayata geçirip güzel sonuçlar alan birkaç insan biliyorum.

"Babam seyahat eden bir satıcıydı. Kimi zaman mobilya, kimi zaman donanım, kimi zaman da deri eşyalar satardı. Her yıl çizgisini değiştirirdi. Onun hep anneme, o anda sattığı şey her ne ise, kırtasiye ya da gece lambası vs. hep son satışı olduğunu söylediğini duyardım. Gelecek yıl her şey farklı olacaktı; dertsiz tasasız bir yaşantımız olacaktı. Çılgın gibi satan ürünler pazarlayan bir firmayla çalışma fırsatı olacaktı. Her zaman aynıydı. Babam hiçbir zaman satan bir ürüne sahip olamadı. Her zaman gergindi, her zaman kendinden korkardı, her zaman karanlıkta ıslık çalardı.

Sonra bir gün satıcı bir adam babama üç cümlelik küçük bir duanın kopyasını verdi. Bir müşteriyi aramadan hemen önce tekrar etmesini söyledi. Babam bunu denedi ve sonuç neredeyse mucizeviydi. İlk hafta yaptığı aramaların %85'inde satış gerçekleştirdi ve ondan sonraki her hafta sonuçlar iyileşmeye devam etti. Bazı haftalar oran %95'lere kadar çıkıyordu ve babam aradığı her müşteriye satış yaptığı on altı hafta geçirdi.

Babam bu duayı birkaç satıcıya daha verdi ve her durumda muazzam sonuçlar getirdi.

Babamın ettiği dua şöyle:

'Beni her zaman yönlendirenin Tanrı olduğuna inanıyorum.

Yolumda ilerlerken daima doğru yöne döneceğime inanıyorum.

Hiçbir yolun olmadığı yerde, Tanrı'nın daima bir çıkış yolu kılacağına inanıyorum.'"

Kendi işini kurmada çok büyük güçlüklerle karşılaşan, küçük bir firmanın sahibi keşfettiği bir tekniğin inanılmaz faydasını gördüğünü anlattı. Küçük bir zorluğu, "abartarak" başa çıkılamaz bir zorluk haline getirme eğilimi yüzünden başı dertteydi. Problemine yenilgiyi kabul eden bir tavırla yaklaştığını biliyordu ve bu engellerin kendi gördüğü kadar zor olmadıklarını fark edecek kadar sağduyu sahibiydi. Hikâyesini anlatırken, başarısızlık

isteği olarak bilinen, garip psikolojik zorluğu yaşıyor olabileceğini düşündüm.

Zihinsel tutumunu yeniden şartlandıracak bir yöntem geliştirdi ve bir süre sonra işlerinde fark edilir bir değişim oldu. Yaptığı şey sadece ofis masasına büyük bir tel sepet yerleştirmek olmuştu ve bir kartın üzerine yazılı şu cümleyi sepete iliştirmişti: "Tanrı'nın vasıtasıyla her şey mümkündür." Ne zaman eski yenilgi mekanizmasının ürünü olarak büyük bir zorluğa dönüşme eğilimi gösteren bir problem gelse, bununla ilgili kâğıdı "Tanrı'nın vasıtasıyla her şey mümkündür," yazan sepete fırlatıyor ve bir ya da iki gün orada bırakıyordu. "Sepetten tekrar aldığımda hiçbir konunun bana o kadar da zor gözükmemesi garipti," dedi.

Bu davranışıyla problemi Tanrı'ya havale ederek zihinsel tavrını dramatize etmiş oluyordu. Sonuç olarak problemi normal karşılayacak bir gücü elde ediyor ve dolayısıyla da başarılı oluyordu.

Bu bölümü bitirdiğinizde lütfen aşağıdaki cümleyi sesli okuyun:

"Yenilgiye inanmam." Fikir bilinçaltı tavrınıza hâkim olana kadar tekrarlamaya devam edin.

9

Endişelenme Alışkanlığı Nasıl Bırakılır

ENDİŞE KURBANI olmak zorunda değilsiniz. En basit şekliyle tarif edersek endişe, sağlıksız ve tahripkâr bir zihinsel alışkanlıktır. Endişe alışkanlığıyla doğmazsınız. Onu kazanırsınız. Ve herhangi bir alışkanlığı veya yerleşmiş bir tutumu değiştirebileceğiniz gibi endişeyi de aklınızdan atabilirsiniz. Endişeden kurtulma süreci, agresif ve direk aksiyon gerektiren bir süreç olduğundan, karşı saldırıya geçmek için tek uygun zaman vardır, o da şimdi. Öyleyse haydi endişe alışkanlığınızı bir kerede kıralım.

Endişe problemini niçin bu kadar ciddiye alıyoruz? Sebebi saygın psikolog Dr. Smiley Blanton tarafından açıkça belirtilmiştir: "Anksiyete yani endişe büyük bir modern beladır."

Ünlü bir psikolog, "Korku, insan kişiliğinin, parçalara ayırıcı en büyük düşmanıdır," diyor ve önde gelen bir doktor, "Endişe, insan hastalıklarının çözümü en zor olanıdır ve tahrip edicidir," diye açıklıyor. Başka bir doktor binlerce kişinin "engelleyici endişe" yüzünden hasta olduğunu söylüyor. Bu dertli kişiler, kişiliklerinin içine dönmüş olan endişelerini dışa atamayarak birçok has-

talık şekline sebebiyet vermişlerdi. Endişenin tahrip edici özelliği "nefesin kesilmesi" anlamına gelen eski Anglo-Sakson bir kelimeden türemesi gerçeğiyle açıklık kazanıyor. Eğer biri parmaklarını boğazınıza dolayıp sertçe bastırsa ve yaşam gücünüzün akışını engellese, işte bu uzun vadeli endişe alışkanlığıyla kendinize yaptığınız şeyi dramatik bir anlatımla sergilemiş olurdu.

Bize artrit yani romatizmada, endişenin azımsanmayacak bir etken olduğu söylenir. Bu etkili hastalığın sebebini inceleyen doktorlar şu faktörlerin, en azından birkaçının artritli vakalarda neredeyse hep mevcut olduğunu ileri sürerler: Finansal yıkım, düş kırıklığı, gerilim, kaygı, yalnızlık, elem, uzun süreli husumet ve alışkanlık haline gelmiş endişe.

Bir klinik görevlisi, ortalama kırk yaşlarındaki yüz yetmiş altı Amerikalı yöneticiyi kapsayan bir araştırmada, yarısının yüksek kan basıncına, kalp hastalığına veya ülsere sahip olduğunun keşfedildiğini söyledi. Hasta olanların hepsinde endişenin belirgin bir etken olduğu göze çarpıyordu.

Öyleyse endişelenenler, endişelerinin üstesinden gelmeyi öğrenenler kadar uzun yaşayamayacak gibi gözüküyor. *Rotarian* dergisi "Ne kadar yaşayabilirsiniz?" başlıklı bir makale yayımlamıştı. Makalenin yazarı bel kalınlığınızın hayat çizginizin bir ölçüsü olduğunu söylüyor. Makale ayrıca eğer uzun yaşamak istiyorsanız aşağıdaki kuralları izleyin diyor: (1) Sakin olun. (2) Kiliseye gidin. (3) Endişeyi yok edin.

Bir araştırma, kilise üyelerinin kiliseye gitmeyen kişilerden daha uzun yaşadıklarını gösteriyor (genç ölmek istemiyorsanız kiliseye katılmanız daha iyi). Makaleye göre evli çiftler bekârlardan daha uzun yaşıyorlar. Muhtemelen bu, evli çiftlerin endişeyi paylaşmasından kaynaklanıyor. Bekârken sorunların tümü sizin sorumluluğunuza kalır.

Bir uzman, yüz yaşına kadar yaşamış 450 kişiyle yaşamın uzunluğu hakkında bir araştırma yaptı. Bu insanların şu nedenlerden dolayı uzun ve memnun yaşadıklarını buldu: (1) Hep meşguldüler. (2) Her durumda ılımlılığı tercih ettiler. (3) Hafif ve sade yediler. (4) Hayattan büyük bir zevk aldılar. (5) Erken yatıp erken kalktılar. (6) Endişeden ve korkudan özellikle de ölüm korkusundan uzaktılar. (7) Huzurlu bir dimağları ve Tanrı'ya inançları vardı.

Bir insanın sık sık, "Endişeden neredeyse hastalandım," diyip ardından gülerek, "Ama sanırım endişelenmek kimseyi gerçekten hasta etmez," dediğini hiç duymadınız mı. Oysa bu çok yanlış. Endişe sizi hastalandırabilir.

Ünlü Amerikalı cerrah Dr. Goerge W. Crile, "Yalnızca aklımızla değil, kalbimizle, beyinimiz ve iç organlarımızla korkarız, korkunun ve endişenin sebebi her ne olursa olsun etkileri her zaman hücrelerde, dokularda ve organlarda görülebilir," demişti.

Nörolog Dr. Stanley Cobb endişenin, romatoid artrit belirtileriyle yakından alakası olduğunu söylüyor.

Son zamanlarda bu ülkede bir korku ve endişe salgını olduğunu söyleyerek "Tüm doktorlar," dedi, "direk olarak korkunun sebep olduğu, endişe ve güvensizlik duygusu nedeniyle artan vakalara yakından şahitler."

Ama ümidiniz kırılmasın, endişelerinizin üstesinden gelebilirsiniz. Endişe alışkanlığınızı kırmanıza yardımcı olacak ve sizi kesinlikle rahatlatacak bir derman var. Ve onu kırmada atacağınız ilk adım sadece yapabileceğinize inanmak. Neye inanıyorsanız onu yapabilirsiniz, Tanrı'nın yardımıyla yapabilirsiniz.

İşte içinizden anormal endişeyi atabilmenize yardımcı olacak pratik bir prosedür:

Her gün düzenli olarak zihninizi boşaltmaya çalışın. Bu tercihen yatmadan önce yapılmalı, çünkü endişelerle bilinciniz

kaplanmış bir şekilde, bunları aklınızda tutarak yatmamalısınız. Uyku sırasında düşünceler bilinçaltına derinlemesine işlemeye yatkındır. Uykuya dalmadan önceki beş dakika son derece önemlidir, çünkü bu kısa sürede akıl tekliflere en açık halde, bilinci uyanık tutan son fikirleri emmeye eğilimlidir.

Bu zihni boşaltma işlemi, endişenin üstesinden gelinmesi için önemlidir, çünkü korku saf dışı edilmezse aklı tıkayabilir, zihinsel ve ruhani güçlerin akışını engelleyebilirler. Ama bu tür düşünceler akıldan atılabilirler ve eğer günlük olarak temizlenirlerse birikmezler. Onları atmak için yaratıcı hayal gücünüzü kullanın. Aklınızdan tüm endişelerinizi ve korkularınızı gerçekten boşalttığınızı düşünün. Tıpayı kaldırdığınızda suyun bir havuzdan akması gibi tüm endişelerin dışarı aktığını hayal edin. Bu esnada aşağıdaki cümleyi tekrarlayın. "Tanrı'nın yardımıyla aklımdaki tüm endişeyi, tüm korkuyu, tüm güvensizlikleri boşaltıyorum." Bunu yavaş yavaş beş kez tekrar edin, sonra ekleyin, "Şimdi aklımın tüm endişelerden arındığına inanıyorum." Bu cümleyi beş kez tekrar edin, bu arada bu kavramlardan arındığınızı zihninizde tasarlayın. Tanrı'dan sizi korkudan kurtardığı için şükredin. Sonra uyuyun.

İyileştirme sürecine başlarken yukarıda belirtilen metod yatmadan önce olduğu kadar, günün ortasında ve akşamüstü de uygulanmalıdır. Bu amaçla beş dakikalığına sessiz bir yerlere gidin. Bu işlemi içtenlikle gerçekleştirirseniz kısa sürede faydalı sonuçlarını görürsünüz.

Prosedürü uygulayıp endişelerinizi tek tek atarak kendi hayal gücünüze göre yöntemi daha da geliştirebilirsiniz. Küçük bir çocuk yetişkinlere göre daha gelişkin bir hayal gücüne sahiptir. Çocukların bir yerleri acıdığında oynanan "öperim geçer" oyunu bir acıyı ya da korkuyu uzaklaştırmak için oynanır. Bu basit çözüm, çocukta hemen işe yarar, çünkü hakikaten bunun o acıya son verdiğine inanır. Bu etkileyici hareket onun için gerçektir ve

böylece acının sonu olduğunun kanıtıdır. Korkularınızın aklınızdan sökülüp gittiğini hayal edin, hayal zamanla gerçekleşecektir.

Bir korku kaynağı olabilen hayal, aynı zamanda korku için bir tedavi de olabilir. "Hayal etmek" zihinsel simgelerin gerçek bir sonuç inşa etmek üzere kullanılmasıdır ve şaşırtacak kadar etkili bir prosedürdür. Hayal etmek yalnızca düş gücünü kullanmak değildir. Hayal kelimesi düşünme fikrinden gelir. "Düşündüğünüz" şey zihinsel olarak yeterli inançla tutulduysa sonunda gerçek olabilir.

Bu yüzden endişeden kurtulmuş halinizi gözünüzde canlandırın, arınma süreci anormal korkuyu tam zamanında içinizden atacaktır. Ancak aklı boşaltmak yeterli değildir, çünkü akıl uzun süre boş kalmaz. Bir şeyle dolmalıdır. Bir boşluk durumunda devam edemez. Dolayısıyla aklı boşalttıktan sonra onu tekrar doldurmayı deneyin. Onu inanç, umut, cesaret ve beklentiyle doldurun. Şunun gibi cümleleri sesli söyleyin: "Tanrı şimdi aklımı cesaretle, huzurla ve güvenceyle dolduruyor. Tanrı şimdi beni tüm kötülüklerden koruyor. Tanrı şimdi beni doğru karara yönlendiriyor. Tanrı benim bu durumumu görecek."

Aklınız bunlarla dolana kadar her gün, beş-altı kez bunları tekrar edin. Zaman içinde bu inanç yoğunlaşarak endişeyi def edecektir. Korku, bir istisna dışında tüm düşüncelerin en güçlüsüdür, bu istisna inançtır. İnanç her zaman korkunun üstesinden gelebilir. İnanç, korkunun karşısında duramayacağı tek güçtür. Aklınızı günbegün inançla doldurdukça korkuya yer kalmayacak. Bu kimsenin unutmaması gereken büyük bir gerçektir. İnanca hâkim olursanız otomatik olarak korkuya da hâkim olursunuz.

Yani işlem aklı boşaltmak ve onu Tanrı'nın faziletiyle birleştirmektir, sonra da aklınızı inançla doldurmaya çalışın, böylece endişe alışkanlığınızı kırarsınız.

Aklınızı inançla doldurun, zamanla pekişen inanç, korkuyu dışarda bırakacaktır. Bu tavsiyeleri uygulamayıp, yalnızca oku-

manın fazla bir değeri olmaz. Ve buna başlamanın zamanı, aklı günlük korkulardan temizlemek ve aklı günlük olarak inançla doldurmak olduğuna ikna olduğunuz şu andır. Bu kadar basit. Bir inanç uzmanı olmayı başarıncaya kadar inanç uygulayıcısı olmayı öğrenin. O zaman korku içinizde barınamaz.

Aklınızı korkudan kurtarmanın önemi gözardı edilemez. Bir şeyden uzun süre korktuğunuzda, onun gerçekleşmesine hakikaten yardımcı olma ihtimaliniz vardır. İncil'de gerçeği müthiş bir şekilde gösteren müthiş bir cümle vardır: "Korktuğum, çekindiğim başıma geldi ..." (Eyüp 3:25) Tabii ki gelir çünkü eğer bir şeyden sürekli korkarsanız, aklınızda korktuğunuz şeyin gelişmesine elverişli bir durum oluşturur, kök salıp gelişebileceği bir atmosferi teşvik etmiş olursunuz. Onu kendinize çekersiniz.

Ama heyecanlanmayın. İncil ayrıca başka büyük bir gerçeği daha sürekli tekrar eder, "Hakikaten inandığım şey başıma geldi." Bu cümleyi bu kelimelerle söylemez, ama yine de İncil, eğer inancımız varsa bizim için "hiçbir şey imkânsız değildir" ve "inancınıza göre olsun" der. O yüzden aklınızı korkudan inanca devşirirseniz, korkunuzu beslemeyi kesersiniz ve bunun yerine inancınızın gayesini gerçekleştirirsiniz. Aklınızı sağlıklı düşüncelerle, inançla doldurun, korkuyla değil. Böylece korkunun meyvelerini değil inancın meyvelerini toplarsınız.

Endişe alışkanlığına karşı harekâtta stratejik davranılmalı. Fethetmek amacıyla endişeye ön cepheden saldırı zor olabilir. Muhtemelen daha usta bir plan, yavaş yavaş yaklaşarak cepheleri tek tek istila etmektir. Durumu değiştirmek için korkunuzun en uzak dallarındaki küçük endişeleri kırpmak iyi olabilir.

Üzülmeme rağmen çiftliğimde büyük bir ağacı kesmek zorundaydım. Yaşlı, ulu bir ağacı kesip devirmek üzüntü veriyordu. Adamlar elektrikli testereleriyle geldiler ve ben onların yere yakın olan ana gövdeden kesmeye başlayacaklarını sanıyordum. Bunun

verine merdiven dayayıp küçük dalları kırpmaya başladılar, sonra daha büyük olanları ve sonunda da ağacın tepesini. Sonra tek kalan devasa ana gövdeydi ve birkaç dakika içinde ağacım sanki elli yılını orada büyüyerek geçirmemiş gibi boylu boyunca yere serildi.

"Eğer dalları azaltmadan önce yere tutunan gövdeyi kesseydik düşerken yanındaki ağaçları kırabilirdi. Bir ağacı ne kadar küçültürsen o kadar kolay tutabilirsin," diye açıkladı ağaç kesen görevli.

Kişiliğinizde yıllardır gelişen geniş endişe ağacıyla, onu mümkün olduğunca budayıp küçülterek baş edebilirsiniz. Bu yüzden küçük endişeleri ve endişe ifadelerini budamanız tavsiye edilir. Örneğin, konuşmanızdaki endişe ifade eden kelimelerin sayısını azaltın. Kelimeler endişenin sonucu olabilir, ama aynı zamanda endişe de yaratır. Aklınıza endişeli bir düşünce geldiğinde onu hemen bir inanç düşüncesi ya da ifadesiyle atın. Örneğin, "Korkarım ki treni kaçıracağım." O halde, oraya vaktinde varmak için çok daha erken saatte yola çıkın. Ne kadar az endişelenirseniz o kadar hızlı yol alırsınız, çünkü düzenli bir akıl sistematiktir ve zamanı idare edebilir.

Bu küçük endişeleri kırptıkça sıra yavaş yavaş, endişenin ana gövdesini kesmeye gelecek. Ve işte o zamana dek daha büyük bir güç geliştirdiğinizden, temel endişeyi, yani endişe alışkanlığını kafanızdan atabileceksiniz.

Arkadaşım Dr. Daniel A. Poling değerli bir tavsiyede bulunuyor. Her sabah kalkmadan önce şu kelimeyi üç kez tekrar ettiğini söylüyor: "İnanıyorum." Böylece günün başlangıcında aklını inanca alıştırıyor ve inanç onu hiç terk etmiyor. Zihni, inancı sayesinde gün boyunca problemlerin ve zorlukların üstesinden geleceğine ikna oluyor. Güne aklında yapıcı pozitif düşüncelerle başlıyor. "İnanıyor" ve inanan bir adamı durdurmak çok zordur.

Dr. Poling'in "inanıyorum" tekniğini bir radyo programında ele aldım ve Yahudi bir kadından dinine çok sadık olmadığını belirten bir mektup aldım. Evinin kavgayla, didişmeyle, endişeyle ve mutsuzlukla dolu olduğunu söyledi. Kocasının "çok fazla içtiğini" ve tüm gün hiçbir şey yapmadan oturduğunu açıkladı. Adam halsiz bir şekilde hiçbir iş bulamadığından şikâyet ediyordu. Kadının kaynanası onunla yaşıyordu ve "her zaman ağrılarından ve acılarından ağlayıp sızlıyordu."

Bu kadın Dr. Poling'in kendisini etkileyen metodunu denemeye karar verdiğini söyledi. Böylece ertesi sabah uyandığında, "inanıyorum, inanıyorum, inanıyorum," diye tekrarladı. Mektubunda heyecanlı bir şekilde, "Bu uygulamaya başlayalı henüz on gün oldu ve kocam geçen akşam eve gelip haftada 80 dolarlık bir iş bulduğunu söyledi. Ve ayrıca içkiyi bırakacağını da söylüyor. Ciddi olduğuna inanıyorum. Daha da mükemmel olanı kaynanam ağrılarından ve acılarından şikâyet etmeyi kesti. Sanki bu evde bir mucize oldu. Tüm endişelerim yok oldu gibi," diyordu.

Bu gerçekten sihirli gibi gözüküyor ve bu mucize her gün negatif korku düşüncelerinden pozitif inanç düşüncelerine geçen herkes için gerçekleşiyor.

İyi bir arkadaşım olan merhum sanatçı Howard Chandler Christy bir anti-endişe tekniğine sahipti. Bu kadar neşeli ve hayat dolu bir adama şimdiye kadar çok az rastladım. Yılgınlık bilmeyen bir karakteri vardı ve mutluluğu bulaşıcıydı.

Kilisemde her papazın, papazlık yaptığı sürenin bir döneminde portresinin yapılması geleneği vardır. Bu portre, papaz ölene kadar papazın evinde asılı kalır, kiliseye geri döndüğünde daha önceki resimlerle beraber bir galeriye yerleştirilir. Yaşlılar ve Diyakozlar Heyeti'nin politikası genellikle, papaz henüz görümünün zirvesindeyken portresinin yapılmasıdır. (benimki birkaç yıl önce yapılmıştı).

Otururken Mr. Christy'ye, "Howard sen hiç endişelenmez misin?" diye sordum.

Güldü. "Hayır, hiç. Buna inanmıyorum."

"Peki," dedim, "bu endişelenmemek için oldukça basit bir sebep. Aslında bu bana fazla basit geldi; sadece inanmıyorsun bu yüzden de yapmıyorsun. Hiç endişelenmedin mi?" diye sordum.

"Evet, tabii bir kere denemiştim. Herkesin endişeli göründüğünü fark ettim ve bir şeyler kaçırıyor olmalıyım diye düşündüm, Bu yüzden bir gün aklımı bunun için zorladım. Tüm gün kenarda oturdum ve 'bu benim endişeli günüm' dedim. Bu endişelenme meselesini araştırabileceğime ve nasıl bir şey olduğunu görmek için biraz endişelenebileceğime karar verdim," diye yanıtladı.

O günden bir önceki gece, iyi bir uyku almak üzere erkenden yatağa gittim ki ertesi gün endişelenme konusunda iyi iş çıkarabileyim. Sabahleyin kalktım, iyi bir kahvaltı ettim, çünkü boş bir mideyle başarılı şekilde endişelenemezsin ve sonra endişeme başlamaya karar verdim. Öğlene kadar endişelenmek için elimden gelenin en iyisini denedim, ama hiçbir şekilde yapamadım. Benim için bir anlamı yoktu, Bu yüzden boş verdim."

O bulaşıcı gülüşlerinden biriyle güldü.

"Ama," dedim, "endişenin üstesinden gelmek için başka bir metodun olmalı." Gerçekten de vardı ve muhtemelen en iyi metoddu.

"Her sabah on beş dakika aklımı Tanrı'yla dolduruyorum," dedi. "Aklın Tanrı'yla doluyken endişeye yer olmuyor Aklımın Tanrı'yla doldurduğum her gün hayatımın gununu yaşıyorum."

Howard Christy mukemmel bir ressamdı, aynı şekilde yaşama sanatında da büyük bir artistti, çünku buyük bir hakikati alıp, onu temel bir gerçek kadar sadeleştirebiliyordu. Bu gerçek şuydu: Zihnimizden dışarı çıkan şey, temelde sizin oraya koydu-

ğunuzdan başka bir şey değildir. Aklı korku düşünceleri yerine Tanrı'nın zikriyle doldurun, inanç ve cesaret kazanırsınız.

Temel olarak endişenin hepsi budur. Tedavi, aklı Tanrı'nın gücü, O'nun koruması ve erdemiyle doldurmaktır. Böylece her gün on beş dakikanızı aklınızı Tanrı'yla doldurmaya harcayın. Aklınızı "inanıyorum" ile tamamen doldurun, endişe düşüncelerinin ve inanç eksikliğinin birikeceği bir yer kalmaz.

Birçok insan endişe gibi sorunların üstesinden gelmede başarısız olur, çünkü Howard Christy'nin aksine problemin karmaşık gözükmesine izin verirler ve basit tekniklerle ona saldırmazlar. En zor şahsi problemlerimizin, sık sık çok da karmaşık olmayan bir yönteme teslim olması şaşırtıcıdır. Bu, zorluklar hakkında neler yapılacağını bilmenin yeterli olmadığı gerçeğine bağlıdır. Ayrıca yapılması gereken şeyin, nasıl yapılacağını da bilmek gerekir.

İşin sırrı, bir saldırı metodu uygulamak ve uygulamaya devam etmektir. Zihninizi etkili bir karşı atağın uygulamaya geçirildiği konusunda doldurușa getirin. Böylelikle manevi güçleri devreye sokmuş olursunuz.

Endişelenmeye karşı, bu teknik stratejisinin iyi örneklerinden biri, bir işadamı tarafından geliştirilmiş bir yöntemdir. Bu işadamı son derece endişeli biriydi. Aslında hızla kendisini kötü bir sinirsel rahatsızlığa ve sağlığını bozacak bir duruma sürüklüyordu. Özellikle endişelendiği şey doğruyu yapıp yapmadığı ya da doğruyu söyleyip söylemediğiydi. Kararını her zaman yeniden ele alıyor ve her zaman cesareti kırılıyordu. Otopsi uzmanıydı. Olağanüstü zeki biriydi, hatta iki üniversiteden mezun olmuştu, her ikisinden de takdirnamesi vardı. Gün bittiğinde işini düşünmemesine onu unutmasına yardımcı olacak basit bir metod geliştirmesi gerektiğini söyledim. Basit, hayal edilen manevi gerçeğin etkili hâkimiyetini açıkladım.

Büyük akılların sade olmak kabiliyetine sahip oldukları bir gerçektir, yani çok derin gerçekler işleme koyulmak için bazı sadelik kapasitesine sahipler ve bu adam bunu endişeleri konusunda becerdi. Bunu geliştirip değerlendirdi.

"Ah, evet," dedi, "Sonunda sırrı buldum ve çok işe yaradı." Bir akşamüstü ofisine uğrarsam endişe alışkanlığını nasıl kırdığını bana gösterebileceğini söyledi. Bir gün telefon edip akşam yemeği birlikte yemeyi teklif etti. Kapanma vakti ofisinde onunla buluştum. Endişelenme alışkanlığını, her gün ofisinden ayrılmadan önce yaptığı "küçük bir ritüel" ile kırdığını açıkladı. Yöntem eşsizdi. Bende bitmeyen bir etki bıraktı. Şapkalarımızı ve paltolarımızı alıp kapıya doğru yürümeye başladık. Ofisinin kapısında bir çöp kutusu duruyordu ve onun üzerindeki duvarda bir takvim duruyordu. Haftaları, ayları ya da üçlü ayları gördüğünüz türden bir takvim değildi, bir günlük takvimdi. Bir kerede yalnızca bir günü görebiliyordunuz ve gün büyük harflerle basılmıştı. "Şimdi akşam ritüelimi gerçekleştireceğim, endişe alışkanlığımı kırmama yardımcı olanı," dedi.

Takvime uzandı ve o günün sayfasını yırttı. Küçük bir top haline getirdi, parmakları yavaşça açılıp o "günü" çöpe atarken onu merakla izliyordum. Sonra gözlerini kapayıp ağzını oynatmaya başladı; dua ettiğini anlamıştım, o yüzden saygıyla sessiz durdum. Duasını bitirince sesli olarak, "Amin. Tamam, gün bitti. Hadi dışarı çıkıp keyfimize bakalım," dedi.

Sokakta yürürken, "O duada ne dediğini bana söylemenin bir sakıncası var mı?" diye sordum.

Güldü ve "Senin ettiğin türden bir dua olduğunu sanmıyorum," dedi. Ama ısrar ettim ve "Şey, şuna benzer bir dua ediyorum: 'Rabbim bana bugünü verdin. Senden bunu istememiştim, ama verdiğin için memnunum. Bunun için yapabileceğimin en iyisini yaptım ve sen bana yardım ettin, sana teşekkür ediyorum.

Bazı hatalar yaptım. Bu, senin tavsiyeni izlemediğim zamandı ve bunun için üzgünüm. Beni bağışla. Ama bazı zaferlerim ve başarılarım da var ve bana yol gösterdiğin için müteşekkirim. Ama şimdi Rabbim hatalarımla ya da başarılarımla, zaferlerimle ya da yenilgilerimle gün bitti ve bununla işim kalmadı, Bu yüzden onu sana geri veriyorum. Amin,' " dedi.

Bu belki çok doğru bir dua değildi, ama kesinlikle etkiliydi. Günü bitirişini canlandırıyor ve yüzünü geleceğe dönerek, ertesi gün daha iyisini umut ediyordu. Gün bittiğinde Tanrı onu karartıp gecenin örtüsünü indiriyordu. Bu metodla bu adamın hataları ve başarısızlıkları, unutulmuş hataları ve işleri yavaş yavaş onun üzerindeki ağırlığını kaybediyordu. Bir gün öncesinden biriken endişelerinden kurtulmuş oluyordu. Bu adam bu teknikte şu kelimelerle tarif edilen en etkili anti-endişe formüllerini uyguluyordu, "...Sadece şunu yapıyorum: Geride kalan her şeyi unutup ileride olanlara uzanarak, Tanrı'nın Mesih İsa aracılığıyla yaptığı göksel çağrıda öngörülen ödülü kazanmak için hedefe doğru koşuyorum." (Filippililere 3: 13-14)

Diğer pratik anti endişe teknikleri de size iyi gelebilir ve özenle uygulandıktan sonra etkili olduğu kanıtlananları duymak isterim. Kendini geliştirmeyle ilgilenen herkesin Tanrı'nın büyük ruhani laboratuvarında öğrenci olduğuna inanıyorum. Hep birlikte pratik yaşam metodlarını çalışıyoruz. Her taraftan insanlar bana kendi metodlarını ve elde ettikleri sonuçları yazacak kadar kibarlar. Kitaplar, vaazlar, gazete yazıları, radyo, televizyon ve diğer medya kanalları aracılığıyla test edilmiş metodları başkalarının da öğrenmesine yardımcı olmaya çalışıyorum. Bu şekilde yalnızca endişe değil diğer şahsi problemlerin de üstesinden nasıl gelineceğini bilen birçok insan aramıza katılabilir.

Bu bölümü endişe alışkanlığınızı kırmak için üzerinde çalışmanıza yardımcı olacak şekilde bitirerek on maddelik endişe kırma formülünü sıralıyorum.

1. Kendinize, "Endişe kötü bir zihinsel alışkanlıktır. Tanrı'nın izniyle bütün alışkanlıkları değiştirebilirim," devin.

2. Endişe ede ede, endişeli biri haline geldiniz. İnançla tam tersi olabilirsiniz. Güç ve azimle çalışarak inancı alışkanlık haline getirmeye başlayın.

3. İnancı nasıl alışkanlık haline getirirsiniz? Birincisi her gün kalkmadan önce üç kez seslice, "İnanıyorum," deyin.

4. Bu formülü kullanarak dua edin, "Bugünü, hayatımı, sevdiklerimi, işimi Tanrı'ya havale ediyorum. Tanrı'nın katında hiçbir fenalık yoktur, yalnızca iyilik vardır. Her ne olursa, her nasıl sonuçlanırsa, eğer Tanrı'ya teslim olmuşsam, bu Rabbimin dileğidir ve iyidir."

5. Negatif konuştuğunuz her şeyle ilgili olarak pozitif bir şeyler söylemeyi alışkanlık edinin. Pozitif konuşun. Örneğin, "Bugün korkunç bir gün olacak," demeyin. Bunun yerine, "Bugün harika bir gün olacak," diye onaylayın. "Bunu hiçbir zaman yapamayacağım," demeyin. Bunun yerine, "Tanrı'nın izniyle bunu yapacağım," deyin.

6. Hiçbir zaman efkârlı bir konuşmaya katılmayın. Tüm konuşmalarınıza inanç aşısı yapın. Karamsar konuşan bir grup insan, gruptaki her insana negatiflik bulaştırabilir. Ama aşağı çekmektense yukarı çıkaran bir konuşmayla bu üzücü atmosferi yırtabilir, herkesi ümitli ve mutlu hissettirebilirsiniz.

7. Endişeli olmanızın bir sebebi aklınızın gerçekten endişe, yenilgi düşünceleri ve hüzünle dolu olmasıdır. Karşı gelmek için İncil'de inançtan, ümitten, mutluluktan, zaferden, görkemden bahseden tüm pasajları işaretleyin. Her birini hafızanıza sokun. Bu yapıcı düşünceler bilinçaltı zihninizi doldurana kadar onları tekrar tekrar söyleyin.

Bilinçaltınız size verdiğiniz şeyle, yani iyimserlikle dö-
ner, endişeyle değil.

8. Umutlu insanlarla arkadaşlık geliştirin. Etrafınıza olum-
lu düşünen, inanç üreten ve yapıcı bir atmosfere katkıda
bulunan kişileri alın. Bu sizin inançlı tavrınızı yeniden
teşvik eder.

9. Kaç tane insanın endişe alışkanlığını tedavi etmeye yar-
dımcı olabildiğinize bakın. Başkasına endişenin üstesin-
den gelmesi için yardım ederken bununla kendiniz de
daha büyük bir güç elde etmiş olursunuz.

10. Hayatınızın her günü kendinizi Tanrı'yla dost ve arkadaş
olarak yaşıyormuş gibi algılayın. Eğer gerçekten yanınız-
da yürüseydi hiç endişelenir ya da korkar mıydınız? O
zaman kendinize, "O benimle birlikte," deyin. Seslice,
"Her zaman seninleyim," diye ikrar edin. Bu ikrarı gün-
de üç kez tekrarlayın.

10

Kişisel Problemlerinizi Çözme Gücü

SİZE KENDİ PROBLEMLERİ İÇİN doğru çözümü bulan bahtiyar insanlardan bahsetmek istiyorum.

Sade ama oldukça pratik bir planı izlediler ve her durumda sonuç mutluluk ve başarı oldu. Hiçbir anlamda sizden farklı olmayan bu insanlar sizinle aynı problemlere sahipler, ama karşılarındaki zor sorulara doğru cevabı vermelerine yardımcı olan doğru formülü buldular. Uygulayacağınız bu aynı formülle siz de benzer sonuçlar elde edebilirsiniz.

Öncelikle size, uzun süre arkadaşılık ettiğim bir karı kocanın hikâyesini anlatayım. Kocası Bill şirketindeki en üst basamağa ulaşıncaya dek yıllarca çok çalıştı. Firmanın başkanlığı için siradaydı ve mevcut başkanın emekli olmasıyla onun pozisyonuna yükseltileceğine kesin gözüyle bakıyordu. Hevesinin fark edilmemesi için açık bir sebep yoktu, çünkü kabiliyet, eğitim ve deneyim bakımından nitelikliydi. Ayrıca seçileceğine inandırılmıştı.

Ancak atama yapıldığında onu atladılar. Pozisyonu doldurması için dışarıdan bir adam getirildi.

Onun yaşadığı şehre, tam bu olayın üstüne gitmiştim. Karısı Mary oldukça içerlemiş ve kinlenmiş bir durumdaydı. Akşam yemeğinde acı içinde "onlara söylemek istediklerini" anlattı. Aşırı hayal kırıklığı, aşağılanma, hüsran hislerini, yanıp tutuşan bir öfkeyle kocasına ve bana yansıttı.

Bunun aksine Bill sessizdi. Açıkça kırılmıştı, hüsrana uğramış ve şaşkın olmasına rağmen durumu serinkanlılıkla karşılamıştı. Özünde kibar bir insan olduğundan, sinirli ve asabi tepki vermemesi şaşırtıcı değildi. Mary onun hemen istifa etmesini istedi. Onlara ve birçok şey söylemesini ve sonra da gitmesini ısrarla söyledi.

Bill, böyle bir hareket için isteksiz gözüküyordu, belki de en hayırlısı olduğunu ve yeni adamla geçinebileceğini, yapabileceği her şekilde ona yardım edebileceğini söylüyordu.

Durumun zor olduğu kabul edilebilirdi, şirket için o kadar uzun süre çalışmıştı ki başka bir yerde mutlu olamazdı, ayrıca şirketin ikinci pozisyonda kendisini kullanabileceğini düşünüyordu.

Sonra karısı bana döndü ve böyle bir durumda benim ne yapaacağımı sordu. Ona hiç şüphesiz tıpkı onlar gibi hayal kırıklığına uğrayacağımı ve incineceğimi söyledim, ama nefretin tırmanmasına izin vermeyeceğimi, çünkü düşmanlığın yalnızca ruhu bozmakla kalmadığını, aynı zamanda düşünce sürecini de bozduğunu söyledim.

İhtiyacımız olan şeyin ilahi bir rehberlik, bu durumda bizim ötemizde olan bir akıl olduğunu ileri sürdüm. Problemde o kadar duygusal bir içerik var ki muhtemelen objektif ve mantıksal düşünemeyeceğiz.

Bu yüzden bir süre sessiz olmayı, hiç kimsenin bir şey söylememesini, birlikte dua ederek sessizce oturmayı, düşüncelerimizi, "Nerede iki ya da üç kişi benim adımla toplanırsa, ben de orada

onların arasındayım." (Matta 18:20) diyene döndürmemizi tavsiye ettim. Üç kişi olduğumuzu ve "O'nun" adına ruhlarımızı birleştirmeyi başarırsak bizi sakinleştireceğini ve ne yapmamız gerektiğini göstereceğini belirttim.

Karısının kendisini tavsiye edilen hale adapte etmesi kolay olmadı, ama temel olarak akıllı, yüksek kalitede bir insandı ve önerime kulak verdi.

Hemen birkaç dakika sonra ellerimizi birleştirmeyi teklif ettim, halka açık bir restoranda olmamıza rağmen sessizce duayı teklif ettim. Yol gösterilmesi için dua ederek Bill ve Mary için huzur diledim ve bir adım daha ileri gidip, Tanrı'dan yeni atanan kimseyi de bağışlamasını diledim. Bill'in yeni yönetime alışıp öncekine göre daha etkili bir hizmet verebilmesi için dua ettim.

Duadan sonra bir süre sessiz oturduk, sonra karısı iç çekerek, "Evet, sanırım bu şekilde yapılması gerekiyor. Bizimle akşam yemeğine geldiğini öğrendiğimde bununla ilgili Hıristiyanlara yakışır bir tavır almamız gerektiğini söyleyeceğini biliyordum. Çok kızgındım, ama bu problem için doğru cevabın böyle bir yaklaşım olduğunu biliyordum. Ne kadar zor olursa olsun bunu samimi olarak deneyeceğim," dedi. İsteksizce gülümsedi, ama kini gitmişti.

Onları zaman zaman aradım ve her şey tam anlamıyla istedikleri gibi olmasa da yeni düzenlemeden yavaş yavaş hoşnut olduklarını gördüm. Hayal kırıklıklarının ve husumetlerinin üstesinden gelebiliyorlardı.

Hatta Bill bana yeni adamı sevdiğini ve onunla çalışmaktan zevk aldığını söylüyor. Yeni başkanın sık sık kendisine danışıp ondan bir şeyler öğreniyor gözüktüğünü söyledi.

Mary başkanın karısına karşı kibardı ve görüşüyorlardı.

İki yıl geçti. Bir gün onların şehrine geldim ve onlara telefon ettim.

"Öylesine heyecanlıyım ki zor konuşuyorum," dedi Mary.

Onu bu hale getirecek şeyin olağanüstü bir önemi olmalı diye düşündüm. Tepkilerine hiç aldırmadan, "Ah, en güzel şey oldu. Bay Bilmem kim," başkanı kastederek, "başka bir şirket tarafından, özel bir iş için büyük bir terfi aldı, çok daha iyi bir pozisyonda bizim organizasyonumuzdan başka bir yere geçecek," dedi ve sordu, "Tahmin et ne oldu? Bill'e şu an şirketin başkanı olduğu bildirildi. Hemen buraya gel de üçümüz birlikte şükranlarımızı dile getirelim."

Sonra birlikte oturduğumuzda Bill, "Hıristiyanlığın artık teorik olmadığını anlamaya başladım. Bir problemi manevi olarak iyi tanımlanmış bilimsel prensiplerle çözdük. "Bu problemi," dedi, "Hıristiyanlık öğretisine göre çözmeseydik yapacağımız korkunç hatayı düşündükçe titriyorum."

"Hıristiyanlığın hayata geçirilemeyeceği gibi saçma bir fikri," diye sordu, "bu dünyada hangi ahmak ortaya atmış? Bundan sonra hiçbir problemin, üçümüzün bunu çözerken izlediğimiz yol dışında bir yolla ele alınmasına izin vermeyeceğim."

Birkaç yıl geçti, Mary ve Bill'in başka problemleri de oldu ve her biri için aynı tekniği kullandılar, sonuçlar hiç değişmedi: Problemlerini "Tanrı'ya bırakma" yöntemiyle doğru çözmeyi öğrenmişlerdi.

Problem çözmedeki diğer etkili bir teknik yalnızca Tanrı'nın yardımcı olduğunu fark etme yöntemidir. İncil'in öğrettiği temel gerçeklerden biri Tanrı'nın bizimle olduğudur. Aslında Hıristiyanlık bu kavramla başlar, çünkü Hz. İsa doğduğunda ona "Tanrı bizimle" anlamına gelen Immanuel ismi konulmuştu.

Hıristiyanlık tüm zorluklarda, tüm hayat şartlarında Tanrı'nın yakın olduğunu öğretiyor. O'nunla konuşabilir, O'na dayanabilir, O'ndan yardım alabilir ve O'nun ilgisinin, desteğinin ve yardımının hesapsız faydalarını görebiliriz. Pratik olarak herkes

bir şekilde bunun doğru olduğuna inanır ve birçok kişi bu inancın gerçekliğini yaşamıştır.

Ancak problemlerinizde gerçek çözümü elde etmek için yalnızca buna inanmanın ötesinde bir adım atmanız zorunludur, çünkü insan inancını gerçekten yaşamalıdır. Tanrı'nın eşiniz, iş ortağınız veya en yakın arkadaşınız kadar gerçek olduğuna inanın. Konuları O'nunla konuşmayı deneyin; problemlerinizi duyduğuna ve onlarla ilgilendiğine inanın. Bilinciniz vasıtasıyla aklınızı etkilediğini, problemlerinizi çözmek için gereken düzgün fikirleri ve anlayışı verdiğini düşünün. Bu çözümlerde hiçbir hata olmayacağına, doğru yönlendirileceğinize kesinlikle inanın.

Bir batı şehrinde konuşma yaptığım Rotary kulübün toplantısından sonra bir işadamı beni durdurdu. Gazetedeki bir köşeyazımdan etkilenip, kendi deyişine göre, "davranışlarını tamamen yenilemiş ve işini kurtarmış."

Anlattıkları doğal olarak ilgimi çekti ve söylediğim herhangi bir şeyin böyle mükemmel bir sonuç getirmesinden memnun oldum.

"İşimde oldukça zor bir dönem geçiriyordum," dedi. "Aslında işimi kurtarabilecek miyim diye ciddi bir soruyla karşı karşıyaydım. Piyasanın şartlarıyla birlikte bir dizi olumsuz koşul, idari prosedürler ve ülke ekonomisinin bozulması, genel olarak kariyer çizgimi çok derinden etkilemişti. Tanrı'yı bir dost olarak edinme fikrinizi anlattığınız makalenizi okudum. Sanırım 'bir yatırımcıyı Tanrı'yla etkile' diye bir cümle kullanmıştınız."

"Bunu ilk okuduğumda bana çok ikna edici gelmedi. Dünyadaki bir insan, bir insanoğlu nasıl Tanrı'yı dost olarak alabilir? Ayrıca her zaman Tanrı'yı çok büyük bir varlık olarak düşünmüştüm, insanlardan o kadar büyük ki sanki onun gözünde böcek kadardım ve siz yine de onu dost olarak alabileceğimi söylüyordunuz. Fikir beni ikna etmemişti. Sonra bir

arkadaş sizin kitaplarımızdan birini verdi ve burada benzer fikirleri buldum. Bu tavsiyeleri izleyen insanların gerçek hayat hikâyelerini anlatıyordunuz. Hepsi mantıklı insanlar gibi gözüküyordu, ama hâlâ ikna olmamıştım. Papazların her zaman, iş ve gerçek meseleler hakkında hiçbir şey bilmeyen idealist teorisyenler oldukları fikrindeydim. O yüzden sizi "silmeye" karar verdim," dedi gülerek.

"Ancak bir gün başıma komik bir şey geldi. Ofisime o kadar kederli gittim ki benim için yapılacak en iyi şeyin aklımdan bunları atmak ve beni tamamen yere seren tüm bu problemlerden uzaklaşmak olduğunu düşündüm. Sonra aklıma Tanrı'yla dost olmak fikri geldi. Kapıyı kapattım, iskemleme oturdum ve masanın üstünde başımı kollarımın arasına aldım. Yıllardır bir düzineden fazla dua etmediğimi itiraf edebilirim. Ancak, bu meselede gerçekten dua ettim. Rabbime O'nunla dost olmanın tam olarak ne olduğunu ve nasıl yapıldığını bilmediğimi söyledim. O'na batmış olduğumu, panik dışında aklıma hiçbir şey gelmediğini, şaşkın olduğumu, sersemlediğimi ve cesaretimin kırıldığını söyledim. "Rabbim sana dostluk için pek fazla bir şey teklif edemiyorum, ama lütfen bana icabet et ve yardımcı ol. Bana nasıl yardım edeceğini bilmiyorum, ama yardıma ihtiyacım var. Şimdi işimi, kendimi, ailemi ve geleceğini senin ellerine teslim ediyorum. Sen ne dersen o olur. Bana ne yapacağımı nasıl söyleyeceğini bilmesem de duymaya hazırım ve açıkça belirtirsen tavsiyeni yerine getireceğim," dedim.

"Evet," diye devam etti, "duam buydu. Dua ettikten sonra masamda oturdum. Sanırım mucizevi bir şeyin olmasını bekledim, ama hiçbir şey olmadı. Ancak aniden kendimi sakin ve dinlenmiş hissettim. Aslında huzurluydum. O gün ve o gece sıradışı hiçbir şey olmadı, ama ertesi gün ofisimi gittiğimde her zamankinden daha mutluydum. Her şeyin doğru olacağına dair bir güven duydum. Niçin bu şekilde hissettiğimi açıklamak zordu. Hiçbir şey

farklı değildi. Aslında her şey daha da kötüye gidiyor olabilirdi, ama ben farklıydım, en azından biraz farklıydım.

Bu huzur hissi benimle kaldı ve daha iyi uyumaya başladım. Her gün dua ettim ve Tanrı'yla bir dostla konuşur gibi konuştum. Kilise duaları değildi, yalnızca sıradan insan konuşmaları. Sonra bir gün ofisimde aniden aklıma bir fikir geldi. Sanki ekmek kızartma makinesinden fırlayan bir ekmek gibi. Kendi kendime, 'Evet, bunun hakkında ne biliyorsun?' diye sordum, çünkü daha önce aklıma gelmeyen bir fikirdi, ama o an tam da izlemek gereken metod olduğunu anladım. Niçin daha önce düşünmemiş olduğuma dair hiçbir fikrim yoktu. Sanırım kafam çok karışmıştı. Mantıklı düşünemiyordum."

Hemen önsezimi izlemeye başladım." Sonra durdu. "Hayır, önsezim değildi, benimle konuşan arkadaşımdı. Bu fikri hemen faaliyete geçirdim ve işler değişmeye başladı. Aklımda yeni fikirler çıkmaya başladı, koşullara rağmen işimi sağlam bir omurgaya oturttum. Şimdi genel durum oldukça iyileşti, yani artık kurtuldum."

Sonra da şöyle dedi: "Vaaz vermeyi ya da sizin yaptığınız gibi bu konuyla ilgili kitaplar yazmayı beceremem, fakat siz ne zaman bir işadamı ile konuşma fırsatı bulursanız onlara işlerinde Tanrı'yı bir dost edinirlerse şimdiye kadar kullandıklarından daha iyi fikirlerle dolacaklarını ve bu fikirleri dönüştürebileceklerini söyleyin. Sadece parayı kastetmiyorum," dedi, "her ne kadar aldığınız iyi bir karşılık olsa da, bana göre kazanç Tanrı'nın rehberlik ettiği fikirleri kazanmaktır. Ama onlara Tanrı'yı dost edinmek metodunun, problemlerini doğru çözme yöntemini bulmakla eşdeğer olduğunu söyleyin."

Bu, Tanrı-kul ilişkisi, kanunun pratik meselelerde de işlediğini gösteren benzer durumlardan yalnızca bir tanesiydi. Bu problem çözme tekniğinin ne kadar etkili olduğunu vurgulayabileceğim birçok meselede mükemmel sonuçlar alındı.

Şahsi problemleri çözme gerekliliğinde onları doğru şekilde çözme gücünün sizin içinizde olduğunu fark etmek önemli bir ilk adımdır. İkinci bir plan geliştirip gerçekleştirmek gereklidir. Ruhani ve duygusal plansızlık azımsanmayacak sayıda insanın problemlerini başarılı bir şekilde çözememelerindeki kesin sebeptir.

Bir firma yöneticisi bana "insan beyninin acil durum güçleri"ne sırtını yasladığını söylemişti. Teorisi oldukça anlamlı. Bir insanın acil durumlarda kullanılabilen ve istifade edilebilen ekstra güçleri vardır. Normal günlük yaşamda bu acil güçler uyku halindedir, ama sıradışı koşullar altında, ihtiyaç olduğunda ekstra güç verebilir.

İşe yarar bir inanç geliştiren bir kişi, bu güçlerin uyku halinde kalmasına izin vermez, bunları inancı oranında eylemleriyle bağlantılı olarak işleme koyar. Bu bazı kişilerin günlük gereksinimlerde ve kriz anlarında neden daha fazla dayanıklılık gösterdiklerini açıklar. Bazı dramatik zorunluluklar hariç, geri planda bırakılan güçleri çağırıp kullanmayı alışkanlık haline getirmişlerdir.

Zor bir durum oluştuğunda buna nasıl karşılık vereceğinizi biliyor musunuz? Problemler ortaya çıkarken bunlara karşı açıkça tanımladığınız bir kriz yönetiminiz var mı? Birçok insan vur kaç metodunu uygular ve maalesef üzücü şekilde çoğunlukla hedefi kaçırırlar. Problemleri karşılamanızda daha büyük güçlerinizin planlı kullanılmasının önemi büyüktür.

İnançlı bir tutum sergilemede, şu teknikler üzerinde durduk: İki, üç kişinin bir araya gelerek, "bizi kuşatan Tanrı"ya dua etme, Tanrı'yla dost olma ve acil-durum güçlerinin açığa çıkarılıp uygulanması için bir planlama yapmanın önemi. Bunların yanısıra bir başka büyük teknik daha vardır. İncil okumaya başladıktan seneler sonra, eğer gerçekten inanırsam tüm zorluklarımın üstesinden gelebileceğimi, her durumla yüzleşebileceğimi, her yenilgiden dimdik çıkabileceğimi ve hayatımdaki bütün çapraşık

problemleri çözebileceğimi söylemeye çalıştığını fark ettim. Bunu kavrayışın kafama dank ettiği gün, hayatımın büyük günlerinden biriydi. Hiç şüphesiz bu kitabı, inançlı yaşam fikrine hiç sahip olmamış birçok insan da okuyacak. Artık bunu anlayacağınıza inanıyorum: İnanç, hiç sorgusuz, hayatın başarıyla yürütülmesinde, dünyadaki en güçlü gerçek.

İncil'de şu gerçek tekrar tekrar vurgulanır: "Bir hardal tanesi kadar inancınız olsa ... sizin için imkansız bir şey kalmaz." (Matta 17:20) İncil bunu kesinlikle, kelimesi kelimesine ifade eder. Bir hayal, bir fantezi değildir. Bir tasvir, sembol ya da metafor değildir, aksine eğer inanır ve uygularsanız "inancın" salt gerçeğidir, "inanç, bir hardal tanesi kadar bile olsa" problemlerinizi, herhangi bir probleminizi, tüm problemlerinizi çözebilir. "İnandığınız gibi olsun" (Matta 9:29) Gerekli olan inançtır; sahip olduğunuz inançla direk bağlantılı sonuçlar elde edeceksiniz. Küçük inançlar size küçük sonuçlar verir, orta inanç size orta sonuç verir, büyük inanç size büyük sonuç verir. Ama Yüce Tanrı'nın cömertliğiyle eğer bir hardal tanesinin sembolize ettiği kadar inanca sahipseniz problemlerinizi çözmede hayret verici adımlar atarsınız.

Örneğin arkadaşım Maurice ve Mary Alice Flint'in hayret verici hikâyesini size anlatayım. Onlarla eski kitabım *Rahat Yaşam İçin Bir Kılavuz* kitabımın *Liberty* dergisinde bir özeti yayımlandığında tanışmıştım. O zaman Maurice Flint düşüşteydi, hem de ciddi şekilde düşüşteydi. Yalnızca işinde başarısız değildi, kişisel olarak da yenilmişti. Korku ve alınganlıkla doluydu. Özünde güzel bir kişiliği vardı, kalben harika bir adamdı, ama kendisinin de kabul ettiği gibi hayatını altüst etmişti –karşılaştığım en negatif insanlardan biriydi–.

"Hardal tanesi kadar inanç" fikrinin vurgulandığı kitabın özetini okumuştu. O zaman karısı ve iki oğluyla Philadelphia'da yaşıyordu. New York'taki kiliseme telefon etmiş ama bir sebepten ötürü sekreterimle iletişim kuramamış. Bundan bahsetmek

istedim çünkü ikinci kez araması zihinsel tutumunu zaten değiş tirdiğini gösteriyordu, aksi halde ikinci defa asla aramazdı. Cılız bir çabadan sonra her şeyden vazgeçme onun acınacak alışkanlığı haline gelmişti; ama bu meselede kilisenin hizmet verdiği saatler-le ilgili bilgiyi alana kadar direnmişti. Bir sonraki pazar, ailesiyle birlikte kiliseye katılmak üzere Philadelphia'dan New York'a ara-ba sürdü ve bunu yapmaya en fırtınalı günlerde bile devam etti.

Daha sonraki bir görüşmemizde bana tüm detaylarıyla hayat hikâyesini anlatıp ve yapabileceği bir şey olup olmadığını sordu. Para, konum, borç, gelecek ve özellikle de kişilik problemleri o kadar karmaşıktı ki ve öylesi zorluklara boğulmuştu ki duruma tamamen ümitsiz diye bakıyordu.

Eğer kişisel olarak kendini düzeltir, düşünce sistemini Tanrı'yla uyumlu kılar, inanç tekniğini öğrenip faydalanırsa tüm problemlerinin çözüleceği garantisini verdim.

Onun ve karısının kafasından atması gereken tavır alınganlıktı. Herkese kırgınlardı. Üzerlerinde sürekli mutsuzluk hâkimdi, bunun sebebi hastalıklı düşünceleriyle kendi başarısızlıkları değil, diğer insanların onlara "kötü davranması" idi. Geceleri yatağa uzanıp birbirlerine diğer insanları aşağılayacak cümleleri sıralamayı alışkanlık haline getirmişlerdi. Bu sağlıksız ortamda uyuyabilmeye ve dinlenmeye çalışıyorlar, elbette başarılı sonuç alamıyorlardı.

Maurice Flint inanç fikrini gerçekten anladı. Daha önce hiç-bir şeyin çekmediği kadar dikkatini çekmişti. Reaksiyonları tabii ki zayıftı, çünkü gücü altüst olmuştu. İlk başta uzun süren negatif düşünme alışkanlığına bağlı olarak kuvvetini çabuk toparlayama-dı, ama inatla, hatta can havliyle "Bir hardal tanesi kadar inancınız olsa sizin için imkânsız bir şey kalmaz," fikrine bağlandı. İnancı hangi kuvvetle içine almıştı? Elbette ki inanç kapasitesi bunu uy-guladıkça yavaş yavaş arttı.

Bir gece karısı bulaşıkları yıkarken mutfağa gitti. "İnanç fikri kilisede pazar günü kolay, ama bunu tutamıyorum. Azalıyor. Acaba cebimde bir hardal tanesi taşısam mı diye düşünüyorum, inancım zayıflamaya başladığında onu hissedebilirim ve bu benim inancımı tazelememe yardımcı olabilir." Sonra karısına, "Bu hardal tanelerinden bizde var mı, yoksa yalnızca İncil'de bahsedilen bir şey mi? Şu anda hardal tanemiz var mı?" diye sordu.

Kadın güldü ve "Tam şurda turşu kavanozunda var," dedi. Bir tane aldı ve ona verdi. "Bilmiyor musun Maurice," dedi Mary Alice, "gerçek bir hardal tanesine ihtiyacın yok. Bu yalnızca bir fikrin sembolü."

"Bunu tam bilemiyorum," diye cevap verdi Maurice. "İncil'de hardal tanesi diyor ve benim ihtiyacım olan bu. Belki de inanca sahip olmak için sembole ihtiyacım vardır."

Avucundaki hardal tanesine baktı ve merakla, "ihtiyacım olan tüm inanç bunun gibi küçük bir hardal tanesine mi saklı?" dedi. Bir süre onu tuttu sonra, "Eğer gün boyunca parmaklarımı onun üzerinde gezdirirsem benim inanç fikri üzerinde düşünmemi sağlayacak," diyerek cebine koydu. Ama tohum o kadar küçüktü ki onu kaybetti, turşu kavanozuna bir tane daha almak için gitti, ancak onu da kaybetti. Başka bir gün cebinde başka bir tane daha kaybolunca aklına bir fikir geldi. Hardal tanesini niçin plastik bir topun içine koymuyordu? Bu topu cebine koyabilir veya "bir hardal tanesi kadar inancı olursa onun için imkânsız bir şey olmayacağını" kendisine hatırlatmak için onu saatinin zincirine takabilirdi.

Birine danışarak hava kabarcığı olmadan plastik bir topun içine hardal tanesini nasıl koyabileceğini sordu. Adam daha önce hiç yapılmadığı için ve bunun için bir sebep olmadığından dolayı yapılamayacağını söyledi.

Bu arada Flint "bir hardal tanesi kadar" inancı olsa bir plastik kürenin içine bir hardal tanesi koyabileceğine artık yeterince inanıyordu. Haftalarca çalışmaya devam etti ve sonunda başardı. Birkaç mücevher parçası yapıp -kolye, broş, anahtar zinciri, bilezik- bana yolladı. Güzeldi ve her birinde içinde hardal tanesi olan şeffaf bir küre parlıyordu. Her birinde "Hardal Tanesi Hatırlatıcısı," başlıklı bir kart vardı. Kartta ayrıca bu mücevherin nasıl kullanılacağı, hardal tanesinin onun takana nasıl "Hardal tanesi kadar inancınız olsa sizin için imkânsız bir şey kalmaz" cümlesini hatırlatacağı da anlatılıyordu.

Bana bunların satılıp satılamayacağını sordu. Bu konularda uzman değildim, o yüzden *Guideposts* dergisinin editörü Grace Oursler'e danıştım. Mücevheri ikimizin de arkadaşı olan ülkenin önde gelen yöneticilerinden Bonwit Teller Mağazası'nın yöneticisi Mr. Walker'a gösterdi. Walker, bu projedeki fırsatları hemen gördü. Birkaç gün sonraki New York gazetelerinde iki sütunluk reklamda, "Parlak camın içindeki hakiki bir hardal tanesi, inancın gerçek anlamını sembolize ediyor" yazan reklamı gördüğümde şaşkınlığımı ve memnuniyetimi bir düşünün. Ayrıca reklamda Kutsal Kitap'tan "Bir hardal tanesi kadar inancınız olsa ... sizin için imkansız bir şey kalmaz." (Matta 17:20) ayeti vardı. Bunlar çok sattı. Şimdi ülke çapındaki yüzlerce depo ve mağaza bunları stoklarında tutmakta zorluk çekiyor.

Bay ve bayan Flint ortabatıda Hardal Tanesi Hatırlatıcıları üreten bir fabrikaya sahip. İlginç değil mi? Başarısız biri kiliseye gidiyor, bir İncil ayeti duyuyor ve büyük bir iş yaratıyor. Herhalde bir dahaki sefere kiliseye gittiğinizde İncil'i ve vaazı daha dikkatli dinlemelisiniz. O zaman siz de yalnızca hayatınızda değil, işinizde de geliştireceğiniz fikirler edineceksiniz.

Bu olayda inanç, binlerce kişiye yardım eden ve yardım edecek olan bir ürünün dağıtımına vesile olmuştur. O kadar popüler ve etkiliydi ki başkaları da bunu kopya ettiler, Ama Flint Hardal

Tanesi Hatırlatıcıları orjinaldir. Bu küçük araç sayesinde hayatı değişen kişilerin hikâyeleri bu neslin en romantik manevi hikâye lerinden biridir. Ama Maurice ve Mary Alice Flint'in hayatlarının değişmesi, karakterlerinin yeniden oluşması, kişiliklerinin açığa çıkması; bu inanç gücünün heyecan verici göstergesidir. Artık negatif değil, pozitiflerdi. Artık yenilmiyorlar, galip geliyorlardı. Artık nefret etmiyorlardı. Alınganlığın üstesinden gelmişlerdi ve kalpleri aşkla dolmuştu. Yeni bakış açıları, yeni güçleri olan yeni insanlardı. Şimdiye kadar tanıdığım en ilham verici iki kişiydiler.

Maurice ve Mary Alice Flint'e bir problemi nasıl doğru çözdüklerini sorun. Size, "İnançlı olun, gerçekten inançlı olun," diye cevap verirler. Ve inanın bana doğru söylüyorlar.

Bu hikâyeyi okurken eğer kendinize negatif bir şekilde, "Flintler hiç benim kadar kötü olmadılar," dediyseniz Flintler kadar kötü durumda olan hiç kimseyi görmediğimi söylememe izin verin. Ve durumunuz ne kadar ümitsiz olursa olsun şunu da söyleyeyim. Flintler gibi, eğer bu bölümde verilen dört tekniği kullanırsanız siz de problemlerinizi doğru çözebilirsiniz. Bu bölümde problemleri çözmek için çeşitli metodlar gösterdim. Şimdi problemlerinizi çözerken genel olarak kullanacağınız somut ve basit on tavsiye vermek istiyorum:

1. Her problem için bir çözüm olduğuna inanın.
2. Sakinliğinizi koruyun. Gerilim düşünce akışını engeller. Beyniniz baskı altında iyi çalışmaz. Problemlerinizi hafife alın.
3. Zoraki cevap bulmaya çalışmayın. Aklınızı rahat bırakın ki çözüm gelsin ve berrak olsun.
4. Tüm gerçekleri tarafsızca, kişisel olmayan bir şekilde ve adil olarak *toplayın*.
5. Bu gerçekleri bir kâğıda listeleyin. Problem objektif *olur*, kişiselleşmez.

6. Probleminiz için dua edin, Tanrı'nın aklınızı aydınlatacağını tekrar edin.
7. Zebur'un 73. pasajına göre Tanrı'nın rehberliğine inanın ve onu arayın, "Senin basiretinle bana yol göster."
8. İç görü ve önsezi duyusuna güvenin.
9. Kiliseye gidin ve siz ibadet havasını solurken bilinçaltınızın problem üzerinde çalışmasına izin verin.
10. Eğer bu adımları içtenlikle atarsanız o zaman aklınızda gelişen ya da aklınızdan geçen cevap, probleminiz için doğru cevaptır.

11

İyileşmede İnançtan Faydalanma

DİNİ İNANÇ, iyileştirici bir etken midir? Önemli kanıtlar öyle olduğunu gösteriyor. Buna ikna olmadığım bir dönemim vardı, ama şimdi ikna oldum ve inancım çok sağlam.

Doğru şekilde anlaşılan ve uygulanan inancın, hastalıkların üstesinden gelmek ve sağlığa kavuşmak için güçlü bir etken olduğunu öğreniyoruz.

Bu önemli soruyla ilgili kanaatim birçok tıp adamı tarafından da paylaşılıyor. Gazetelerde ünlü Viyanalı cerrah Dr. Hans Finsterer'in ülkemize yaptığı ziyaret sırasında yaptığı açıklamaları yer alıyordu. "Tanrı'nın Yol Gösterdiği Erdemli Cerrah" manşetli gazete hikâyesinden alıntı yapıyorum: "Bir ameliyatı başarılı kılanın, Tanrı'nın görünmeyen elinin yardımı olduğuna inanan Viyanlı bir doktor, Dr. Hans Finsterer, Uluslararası Cerrahlar Birliği tarafından en yüksek onurla 'cerrahi ustası' olarak seçildi. Cerrah, karın ameliyatlarını lokal anestezi ile gerçekleştirmesiyle ünlüdür.

"Viyana Üniversitesi'nde profesör olan yetmiş iki yaşındaki Finsterer yalnızca lokal anestezi kullanarak 8000 tanesinde mide-

nin bir bölümü aldığı yirmi binden fazla önemli ameliyat gerçekleştirdi. Finsterer son birkaç yıldır ilaç tedavisi ve cerrahi operasyon alanlarında oldukça ilerleme kaydedilmesine rağmen, her ameliyatta mutlu sonucu garantilemek için kendi başına yeterli olmadığını belirtti. 'Birçok olayda,' dedi, 'basit ameliyat prosedürü gibi gözüken durumlarda hastalar kaybedildi ve cerrahın, hastadan umudunu kestiği bazı durumlarda ise hasta iyileşti."

Meslektaşlarımızdan bazıları bunlara şans demeyi tercih ediyor, diğerleriyse bu zor durumlarında işlerine Tanrı'nın görünmeyen elinin değdiğine kanaat getirmiş durumdalar. Ne yazık ki son yıllarda birçok hasta ve doktor, her şeyin Tanrı'nın iradesine bağlı olduğuna dair inançlarını kaybetmiş durumdalar. Hastaların tedavisinde Tanrı'nın yardımının önemine tekrar inandığımızda, hastalıktan sağlığa kavuşmada önemli ilerlemeler başarılacak."

İşte bilimi inançla birleştiren büyük bir cerrahın vardığı sonuç bu.

Önemli bir sektörün ulusal toplantısında bir konuşma yapmıştım. Bu, Amerikan iş dünyasındaki önemli yatırımların liderlerini büyük bir çatı altında toplayan bir toplantıydı.

Toplantının öğle yemeğinde sohbet, vergilendirme, fiyat artışı ve iş problemlerinde yoğunlaştığında organizasyonun liderlerinden birinin bana dönüp, "İnancın iyileştirebileceğine inanıyor musun?" diye sormasına şaşırmıştım.

"İnançla iyileştiği kayıtlara geçmiş olup, doğruluğu ispatlanmış birçok örnek var," diye cevap verdim. "Tabii ki fiziksel bir hastalığı yalnızca inançla iyileştirmemizin mümkün olduğunu düşünmüyorum. Tanrı ile doktorun birlikte olmasına inanıyorum. Bu bakış açısı tıp bilimi ile inanç biliminin avantajlarını alıp her ikisini de iyileşme sürecinin öğesi yapar."

"Sana hikâyemi anlatayım," diye devam etti adam. "Birkaç yıl önce çenemde osteoma olarak teşhis edilen bir hastalığım vardı,

çenede bir kemik tümörü. Doktorlar bana pratikte tedavisi olmadığını söylediler. Ne kadar rahatsız olduğumu tahmin edebilirsiniz. Ümitsizce yardım aradım. Düzenli olarak kiliseye gitmeme rağmen özellikle dindar bir adam değildim. İncil'i çok nadir okurdum. Ancak bir gün yatağımda uzanırken İncil okumaktan hoşlanacağımı hissettim ve eşimden bana bir İncil getirmesini istedim. Eşim daha önce böyle bir ricada hiç bulunmadığım için şaşırmıştı.

Okumaya başladım, teselli ve huzur buldum. Ayrıca birazda ümitli ve daha cesaretli oldum. Her gün uzun saatler okumaya devam ettim. Ama esas sonuç bu değildi. Beni rahatsız eden durumun gittikçe daha az hissedildiğini fark etmeye başladım. İlk önce bunu hayal ettiğimi sandım, sonra bende bazı değişiklikler olduğuna ikna oldum.

Bir gün İncil okurken içimi garip bir sıcaklık ve büyük bir mutluluk kapladı. Tarifi zor olan bu duyguyu uzun zaman açıklamaya çalıştım. O andan itibaren gelişmeler daha hızlıydı. Bana ilk teşhisi koyan doktora geri gittim. Beni dikkatlice incelediler. Gerçekten şaşırmışlardı ve durumumun iyileştiğini kabul ettiler, ama bunun geçici bir mola olduğunu söylediler. Ama sonraki incelemelerde kemik tümörü belirtilerinin tamamen ortadan kaybolduğuna karar verdiler. Doktorlar hâlâ bana muhtemelen tekrar başlayacağını söylüyorlar. Bu beni rahatsız etmiyor, çünkü tüm kalbimle iyileştiğimi biliyorum."

"İyileşmenizin üzerinden ne kadar zaman geçti?" diye sordum. "On dört yıl," diye cevap verdi.

Bu adamı dikkatlice inceledim. Güçlü, azimli, sağlıklıydı, kendi sektöründe en göze çarpan insanlardan biriydi. Durum bana bir işadamının anlatacağı şekilde çok gerçekçi anlatılmıştı. Bu adamın aklında en ufak bir şüphe belirtisi yoktu. Nasıl olabilirdi ki, ölümüne hükmedilmişken burada kanlı canlı bir şekilde karşımdaydı.

Rumi ne yapmıştı? Doktorun becerikli tedavisi ve artı! Artı ne? Belli ki inançtı.

Bu adamın tarif ettiği iyileşme benzer tecrübelerden bir tanesidir ve ehil tıbbi kanıtlar tarafından o kadar çoğu onaylanmıştır ki iyileşmede insanları inancın hayret verici gücünü kullanmaya teşvik etmeliyiz. İnançtaki iyileştirme öğesi ne yazık ki gözardı ediliyor. İnancın "mucizeler" denilen ancak gerçekte ruhani bilimsel kanunların etkinliği olan işi yapabileceğine ve yaptığına kesinlikle inanıyorum.

İnsanların akıl, kalp, ruh ve beden hastalıklarında tedavi olabilmeleri için tasarlanan dini uygulamaların etkinliği günümüzde giderek artıyor. Bu Hıristiyanlığın orijinal uygulamasına bir geri dönüştür. Yalnızca son zamanlarda yüzyıllardır dinin iyileştirme gücünün gerçeğine bakmaya yöneldik. "Papaz" kelimesi "ruhların iyileştirilmesi" anlamına gelen bir kelimeden türemiştir. Ancak modern zamanlarda insanlar İncil'in öğretilerinin "bilim" diye adlandırılan şeyle bağdaştırılamayacağı şeklinde yanlış bir varsayıma kapılmışlardır ve bu nedenle dinin iyileştirme kuvveti, neredeyse tamamen materyalistik bilime yüklenmiştir. Ancak bugün dinin ve iyileşmenin bağlantısı giderek daha çok fark ediliyor.

"Kutsallık–holiness" kelimesinin "bütünlük–wholeness" kelimesinden geldiğini ve genellikle dini anlamda kullanılan "meditasyon–meditation" kelimesinin, "ilaç–medication" ile benzer kökten geldiğini bilmek önemlidir. Tanrı'ya ve onun gerçekliğinin ruh ve beden için bir tedavi olarak çalıştığını fark ettiğimizde, iki kelimenin benzerliği açıklık kazanır.

Günümüzde tıp, iyileşmede psikosomatik faktörlerin rolünü vurguluyor, böylece bedensel iyileşmenin zihinsel durumla ilgisini tasdik ediyor. Modern tıbbi uygulama bir insanın nasıl düşündüğü ile nasıl hissettiği arasındaki yakın bağlantıyı fark edip göz önüne alıyor. Din, düşünce, hisler ve temel durumlarla ilgilendi-

ginden, inanç biliminin iyileşme sürecinde önemli rol oynaması doğaldır.

Yazar ve oyun yazarı Herold Sherman'a, önemli bir radyo sunumunu revizyondan geçirmesi karşılığında sözleşmeli yazarlık işi sözü verilmişti. Birkaç aylık çalışmadan sonra işten çıkarıldı ve malzemeler, karşılığı ödenmeden kullanıldı. Bu da, finansal çıkmaz ve küçük düşürülme demekti. Aklındaki haksızlık acısı, güvenini sarsan radyo yöneticilerine karşı büyüyen bir acıya dönüştü. Mr. Sherman o zaman hayatı boyunca sadece bir kez, kalbinde bir intikam istediği duyduğunu ifade eder. Nefreti onu mantar hastalığı şeklinde fiziksel bir derde maruz bıraktı, boğaz çeperlerine saldıran bir mantar. En iyi tıbbi itina sağlandı, ama buna ek olarak başka bir şey daha gerekiyordu. Nefretini bırakıp bağışlama ve anlayış hisleri geliştirmeye başladığında durum yavaş yavaş düzeldi. Tıbbın ve yeni zihinsel durumunun yardımıyla bu beladan kurtuldu.

Sağlık ve mutluluk için mümkün olduğu noktaya kadar tıbbın beceri ve metodlarından faydalanılmalı, aynı zamanda ruhani bilimin teknikleri kullanılmalıdır. Tanrı'nın, hem biliminin uygulayıcısı doktor ve hem de inancının uygulayıcısı olan papaz vasıtasıyla şifa verdiği kanaatini destekleyecek sayısız etkileyici delil bulunuyor.

Bir Rotary Kulüp yemeğinde, bir tanesi yakın zamanda askeriyeden ilişiği bitmiş ve sivil hayata dönmüş olan bir doktorla birlikte dokuz adam oturuyorduk. Doktor, "Ordudan dönüşümle hastalarımın dertlerinde bir değişiklik fark ettim. Bir çoğunun daha iyi ilaç değil de daha iyi düşünce şekline ihtiyaçları olduğunu fark ettim. Bedenlerindeki rahatsızlık düşünce ve duygularındaki hastalık kadar yoğun değildi. Korku, aşağılık hissi, suçluluk ve kızgınlıkla harmanlanmışlardı. Onları tedavi ederken doktor olduğum kadar psikolog da olmam gerektiğini gördüm ve sonra bu tedavilerin işimi tam yapmam için bana yardımcı olmadığı-

nı keşfettim. Birçok vakada insanlardaki temel sorunun manevi olduğunu fark ettim. Bu yüzden kendimi onlara sık sık İncil'den alıntılar yaparken buluyordum.

Sonra dini ve ilham verici kitapları, özellikle de nasıl yaşanılacağına rehberlik edenleri reçetelendirme alışkanlığı edindim. Direk bana hitap ederek, "Siz papazların insanları iyileştirmede yapacağınız şeyler olduğunu fark etmenizin zamanı geldi. Tabi ki doktorların işine, bizim sizin yaptıklarınıza değindiğimizden daha fazla girmeyeceksiniz, ama insanların sağlıklarına kavuşmasına yardım etmek için biz doktorların papazlarla işbirliği yapmaya ihtiyacı var."

New York eyaletinin kuzey mahallelerindeki bir doktordan bir mektup aldım "Bu mahalledeki insanların yüzde altmışı yalnızca akıllarında ve ruhlarındaki uyumsuzluk yüzünden hastalar. Modern ruhun, organları acıtacak kadar hasta olduğunu kabullenmek zor. Zaman içinde, papazlar, rahipler ve hahamlar bu ilişkiyi anlayacaklar," diyordu mektup.

Bu doktor *Rahat Bir Yaşam İçin Rehber* kitabımı ve benzerlerini hastalarına tavsiye ettiğini ve bu suretle kaydadeğer sonuçlar elde edildiğini söyleme nezaketi göstermişti.

Birmingham Alabama kitapçısının yöneticisi şehrin doktoru tarafından hazırlanan, eczanede değil de kitapçıda doldurulan bir reçete formunu bana yolladı. Özel problemler için özel kitaplar yazıyordu.

Sağlık ve mutlulukla ilgili bir radyo programında beraber olma zevkini tattığım, Kansas City Jackson County Medical Society'nin önceki başkanı Dr. Carl R. Ferris, insanları tedavi ederken bedenin ve ruhun birbirleriyle derin bir ilişkisi olduğunu, genellikle her ikisini ayıran kesin bir çizgi olmadığını açıklamıştı.

Yıllar önce arkadaşım Dr. Clarence W. Lieb, ruhani ve fiziksel problemlerin insan sağlığı üzerindeki etkisini anlattığında, onun

akılcı tavsiyesiyle, karşıma çıkan korku, suç, nefret ve kızgınlık problemlerinin, sağlık ve fiziksel kondisyonla yakından alakalı olduğunu görmeye başladım. Dr. Lieb bu tedaviye o kadar derinlemesine inanıyor ki Dr. Smiley Blanton'la birlikte New York Marble Collegiate Kilisesi'nde, yıllardır yüzlerce kişiye bakan, dini psikiyatri kliniği açtı.

Sonra Dr. William Seaman Bainbridge ile ben din ve cerrahlık ilişkisi üzerinde çalışarak, birçok kişiye sağlık ve yeni hayat getirebildik.

New York'taki iki doktor arkadaşım Dr. Z. Taylor Bercovitz ve Dr. Howard Westcott, tutarlı bir bilimsel yaklaşım ve derin bir manevi kavrayışla, bedenin, aklın ve ruhun hastalıklarının inançla bağlantılı olduğu gerçeğini kavramışlardı. Bu anlayışlarının bana vaizlik mesleğimde pahabiçilmez yardımı olmuştur.

"Yüksek kan basıncının psikosomatik sebebinin, ince, baskılanmış korku; olmuş değil olabilecek şeylerin korkusu olduğunu keşfettik," diyor Dr. Rebecca Beard. Çoğunlukla gelecek korkusu. Diyabet vakalarında diğer duygulara göre daha çok enerjiyi harcayanın, hüzün ve hayal kırıklığı olduğunu bulduk, böylece pankreas hücreleri tarafından üretilen insülin bitene kadar tüketiliyordu.

Burada geçmişte işin içine giren duyguları buluyoruz; geçmişi anımsatan ve hayatımızı sürdürmemize engel olan duyguları. Tıp dünyası bu gibi rahatsızlıkların belirtilerini dindirebilir. Kan basıncını düşürecek bir şeyler verebilirler ya da düşük kan basıncını yükseltebilirler, ama sürekli değil. Daha fazla şekeri yakıp enerjiye dönüşterecek insülin takviyesi yapabilir ve diyabetik ilaç verebilirler. Bunlar gerekli yardımlar, ama tam bir tedavi sunamazlar. Bizi kendi duygusal çatışmalarımızdan koruyacak bir ilaç ya da aşı keşfedilmedi. Duygularımızı daha iyi anlamamız ve dini inanca dönüş, hepimize en kalıcı çözümü vaadeden kombinasyon gibi gözüküyor."

"Cevap," diye bitiriyor Dr. Beard, "Hıristiyanlık öğretilerindeki iyileştirici güçte."

Başka bir ünlü kadın doktor, tıp ve inanç terapisini birleşimi için iyi bir örnek olan, kendi gelişimini bana yazdı. "Açık sözlü dini felsefeniz ilgimi çok çekmeye başladı. Çok yoğun ve hızlı bir çalışma tempom var, çabuk geriliyorum, alınganım, bazen eski korkularım ve suçlarımla kuşatılıyorum, aslında hastalıklı bir gerilimden kurtulma ihtiyacı içinde oluyorum. Bir sabah sakin bir anımda kitabınızı aldım ve okumaya başladım. Bu ihtiyacım olan reçeteydi. İşte Yüce Şifa Veren Tanrı vardı; kitap korku mikroplarını öldüren ve gereksiz suçluluk virüslerini eriten bir antibiyotik gibiydi.

Kitabınızda belirtilen iyi Hıristiyan prensiplerini uygulamaya başladım. Yavaş yavaş gerginliğim azaldı, dinlenmiş ve daha mutlu hissettim, iyi uyudum. Vitamin ve enerji haplarını almayı bıraktım. Sonra," diyor –bu benim esas vurgulamak istediğim nokta– "bu yeni deneyimimi nevrotik hastalarımla paylaşmak istedim. Kitabınızı ve diğer kitaplarınızı bu kadar kişinin okuduğunu duyunca şaşırdım. Hastanın ve benim, üzerinde çalışacağımız ortak bir zemin vardı. Kuvvetlendiren bir deneyimdi. Tanrı'ya inancım konuşması ve yapılması kolay bir şey haline geldi."

"Bir doktor olarak," diye ekledi, "İlahi yardımın verilmesiyle sayısız mucizevi iyileşme gördüm. Birkaç hafta önce bir deneyimim daha oldu. Üç hafta önce kız kardeşim ciddi bir ameliyat geçirmek zorunda kaldı. Ameliyattan sonra bağırsak tıkanıklığı yaşadı. Ellinci gününde kritik bir konumdaydı, hastaneden ayrılırken hemen iyileşmesi gerektiğini yoksa iyileşme ümidinin tükeneceğini fark ettim. Çok endişelendim, o yüzden tıkanıklığının geçmesi için yirmi dakika boyunca yavaşça araba kullanıp dua ettim. (Tıbbi olarak yapılması gereken her şey yapılıyordu). Telefon çalıp hemşire tıkanıklığın geçtiğini ve daha iyiye döndüğünü söylediğinde eve geleli henüz on dakikayı geçmemişti ve o zamandan

itibaren tamamen iyileşti. Tanrı'nın müdahalesinin onun hayatını kurtardığı dışında bir şey düşünmem hiç mümkün mü?"

Başarılı bir doktorun mektubu bu şekilde devam ediyor.

Kesin olarak sağduyulu bilimsel bir davranışı temel alan bu bakış açısının ışığında, iyileştirme eylemine inanca güvenerek yaklaşabiliriz. Eğer samimi olarak inancın iyileştirmede bu kadar etkili olduğuna inanmasaydım bu bölümde sunulan bakış açısını kesinlikle geliştirmezdim.

Uzun bir süre kendi kilise cemaatimin yanı sıra, birçok okuyucumdan ve radyo dinleyicisinden içinde inanç öğeleri olan kendi iyileşme hikâyelerini dinledim. Doğruluğunu kabul etmek için bunların bir çoğunu titizlikle araştırdım. Ayrıca tüm bunları küçümseyerek değerlendirenlere de, kanıtlara dayanarak sağlıklı, mutlu ve başarılı yaşam için bir yol olduğunu ilan etmek istedim; sadece bilinçaltında yatan bazı başarısızlık-isteği yaklaşımları yüzünden hasta kalmak isteyenler bu deneyimlerin işaret ettiği iyileşme şansını geri teper.

Bu vakaların tümünün işaret ettiği nokta özetle şu: Tıp ve psikoloji bilimlerinin tüm kaynaklarıyla manevi bilimin kaynakları kombine olarak çalışmalıdır. Bu terapilerin kombinasyonu, eğer Tanrı'nın planı kişinin yaşamasıysa, mutlaka sağlık ve iyileşme getirecektir. Biliyoruz ki her birimiz için, bu ölümlü hayatın sona erdiği bir gün olacak (hayatın kendisi hiçbir zaman sona ermez, yalnızca dünyadaki aşaması sona erer).

Benim naçizane görüşüme göre, eski çizgisini sürdüren kiliseler olarak bizler, pozitif bir yaklaşımla Hıristiyanlıkta gerçek bir sağlık mesajı olduğunu belirtmede başarısız olarak insanlığa en büyük yardım fırsatlarımızdan birini kaçırdık. Kilisede, gruplarda, organizasyonlarda ve diğer ruhani birimlerde bunu vurgulamayarak Hıristiyan öğretisinde bu kusuru oluşturduk. Ama artık tüm kiliselerin, inançta iyileştirmenin mevcut olduğunu ve daha

genel olarak insanlarımıza iyileştirme teknikleri sunduğunu fark etmemeleri için hiçbir geçerli sebep yok. Neyse ki bugün her yerde özenli dini organizasyonlarımızın vasıtasıyla bilimsel mantığa sahip ruhani liderler gerçeklere dayanan inancın bu ekstra adımını anlatıyorlar ve insanlara Hz. İsa'nın muhteşem iyileştirme rahmetinin formülünü daha önce vermedikleri bir şekilde sunuyorlar.

Başarılı iyileşme vakaları üzerine yaptığım tüm araştırmalarda, belli bir yöntem göze çarpıyor. Birincisi, kişinin kendini Tanrı'nın ellerine teslim etmeye büsbütün istekli olması. İkincisi, her türlü hatanın tamamen bilinmesi ve ruhun temizlenmesinin arzulanması. Üçüncüsü, tıbbi tedavinin Tanrı'nın iyileştirme gücünün bir yansıması olduğuna inanılması ve itimat. Dördüncüsü, her ne olursa olsun, Tanrı'nın cevabını kabul etmek için samimi bir istek ve O'nun isteğine karşı kızgınlık ve üzgünlük hissedilmemesi. Beşincisi, Tanrı'nın iyileştirebileceğine dair hakiki ve sorgusuz iman.

Tüm bu iyileşme sürecinde, gücün içinden geçtiğine dair bir sıcaklık, ışık ve güven hissi var. Pratik olarak incelediğim her vakada, o ya da bu şekilde, hasta sıcaklığın, ısının, güzelliğin, huzurun, neşenin ve bir rahatlama hissinin olduğu bir andan bahseder. Bazen aniden, bazen daha aşamalı bir kanı gelişir.

Bu konuları her araştırmamda, iyileşmenin kalıcı olduğunu kanıtlamak için iyileşme sürecinin tamamlanmasını bekledim ve rapor ettiğim vakalar, gücün anlık olarak yeniden oluşmasının sonucu gibi algılanacak geçici iyileşmeleri temel almıyordu.

Örnek olarak güvenilirliğine ve muhakemesine derinden inandığım bir hanımın bana yazdığı deneyimini gösterebilirim. Bu vakadaki belgelendirme eksiksiz ve bilimsel olarak etkileyici. Bu hanım kötü huylu olduğu tespit edilen büyümekte olan bir kitlenin hemen ameliyatla alınması gerektiği tedavi sürecini anlattı.

Direk onun kelimelerini aktarıyorum: "Gereken yapıldı ve tüm tedavi tedbirleri alındı, fakat tüm belirtiler geri geldi. Tahmin

edileceği gibi dehşete kapılmıştım; daha fazla hastane tedavisinin boşuna olduğunu biliyordum. Hiç ümit yoktu, o yüzden yardım etmesi için Tanrı'ya döndüm. Tanrı'nın ilmini ve İsa'ya verdiği şifacı özelliğini üzerimde tecelli ettirmesi için Tanrı'nın imanlı bir kulundan benim için dua etmesini istedim. Bu yardıma çok açıktım ve kendimi Tanrı'ya bıraktım.

Bir sabah her zamanki gibi O'nun yardımını diledim ve günümü, o sıralar çok fazla olan ev işleriyle geçirdim. Mutfakta tek başıma akşam yemeğini hazırlıyordum. Odada alışılmışın dışında parlak bir ışığı fark ettim ve sanki arkamda çok yakınımda biri duruyormuş gibi sol tarafımın tamamında bir baskı hissettim. Şifa bulduğumu hissetmiştim; benim için dualar edildiğini biliyordum, o yüzden bu Tanrı'nın bana verdiği şifa diye düşündüm.

Emin olmak için sabaha kadar beklemeye karar verdim; eğer sorunun belirtileri gitmişse bilecektim. Sabahleyin iyileşme o kadar fark ediliyordu ki aklım çok rahattı, emindim ve arkadaşıma iyileştiğimi bildirdim.

İyileşme ve o an üzerimde hissettiğim manevi hafifliğin anısı o günkü kadar taze.

Bu on beş yıl önceydi ve şimdi mükemmel konuma gelene kadar sağlığım düzenli olarak arttı."

Birçok kalp vakasında inanç tedavisi hiç şüphesiz iyileştirmeyi başlatıyor. Kalp krizi geçirenler, Tanrı'nın iyileştirme lütfunu tam anlamıyla yaşayanlar ve aynı zamanda doktorlarının reçetesini izleyenler etkileyici iyileşme hikâyeleri rapor ediyorlar. Böyle bir insan, sınırlarını öğrendiğinden dolayı muhtemelen eskisine göre daha fazla sağlık kazanacağı ve üzerine yüklediği aşırı gerilimi fark ederek gücünü muhafaza eder.

Ama bunun da ötesinde insanın iyi olmasıyla ilgili önemli tekniklerden birini öğrenmiştir, kendini Tanrı'nın şifa vericiliğine bırakmayı. Bu, kendisinde mevcut olan dinlendirici kuvvetleri zihinsel olarak algılayıp bilinçli şekilde kendisini yaratıcı

sürece bağlayarak yapılır. Hasta gerilimler, yüksek baskı ve diğer sapmalarla sağlıklılık çerçevesinden çıkan bilincini, yaşama gücünün gelgitlerine ve evrende apaçık görülen yeniden yaratılış enerjisine bırakır.

Otuz beş yıl kadar önce kalp krizi geçiren seçkin bir adama bir daha çalışamayacağı söylenmişti. Zamanının çoğunu yatakta geçirmesi direktifi verildi. Geriye kalan günlerini yatalaklar gibi geçireceğe benziyordu ki bu günlerin sayısının da kısa olabileceği kendisine bildirilmişti. Günümüz tıp uygulamasında bu tür cümlelerin ona söyleneceği biraz şüphelidir. Her neyse, geleceği hakkındaki bu korkunç öngürüyü dinledi ve dikkatlice düşündü.

Bir sabah erken uyanıp İncilini aldı, şans eseri (acaba şans eseri mi?) Hz. İsa'nın şifa vermesiyle ilgili pasajlardan birini açtı. Ve "İsa Mesih dün, bugün ve sonsuza dek aynıdır," (İbraniler 13:8) ayetini okudu. Uzun yıllar önce Hz. İsa insanları iyileştirebildiğine göre ve hâlâ o zamankiyle aynıysa niye bugün de iyileştiremesin diye düşündü. "Hz. İsa niçin beni iyileştiremesin?" diye sordu. Sonra içine inanç doldu.

Böylece sade bir inançla Tanrı'dan kendisine şifa vermesini diledi. Sanki "Bunu yapabileceğime inanıyor musun?" diye bir soru duyuyordu. Ve cevabı, "Evet Rabbim, yapabileceğine inanıyorum," idi.

Gözlerini kapadı. "Tanrı'nın kalbi üzerindeki iyileştirici etkisini hissediyordu." O gün bütün gün garip bir rahatlık hissetti. Günler geçtikçe kuvvetinin arttığını hissetti. Sonunda bir gün "Rabbim, eğer dilersen yarın sabah giyinip dışarı çıkacağım ve birkaç gün sonra işe döneceğim. Kendimi tamamen sana bırakıyorum. Eğer hareketlerimi artırmam yüzünden yarın ölürsem şimdiye kadar sahip olduğum tüm güzel günler için sana teşekkür etmek istiyorum. Bana yardım edersen yarın dışarı çıkmaya başlayabilirim ve tüm gün boyunca sen benimle olacaksın. Yeterli

gücü bulacağına inanıyorum, ama eğer bu çabanın sonucu olarak ölürsem, sonsuza dek seninle olacağım, sonuçta her iki durumda da aynı olacağım."

Günler geçtikçe bu sakin inançla faaliyetlerini artırdı. Aktif kariyeri boyunca bu formülü her zaman izledi, kalp krizinden sonra otuz yıl. Yetmiş beşinde emekli oldu. İşinde enerjik olan ve insanların refahı için katkısını esirgemeyen, tanıdığım nadir insanlardan biriydi. Ancak her zaman fiziki ve sinirsel gücünü muhafaza etti. Öğle yemeğinden sonra uzanıp dinlenmek onun vazgeçmediği bir alışkanlığıydı ve kendisini hiçbir zaman strese sokmadı. Erken yatıp erken kalkıyordu, her zaman dakik ve disiplinli yaşam kuralları uyguluyordu.

Duygusal hayatında endişe, alınganlık ve gerilim yoktu. Çok çalışmasına rağmen kendini zorlamıyordu.

Doktorlar haklıydı. Daha önceki yaşamının zayıflatıcı alışkanlıklarına göre devam etseydi, muhtemelen çoktan ölürdü ya da bir şey yapamayacak hale gelirdi. Doktorların tavsiyesi onu Tanrı'nın şifasına sığınacağı bir noktaya getirmişti. Kalp krizi geçirmeden, maddi ve manevi olarak iyileşmeye hazır olamazdı.

Ünlü bir işadamı olan başka bir arkadaşım kalp krizi geçirdi. Haftalarca yatağa mahkûm olmasının ardından önemli sorumluluklarını yerine getirmeye devam etti, ama çok daha az bir gerilimle. Daha önce olmayan yeni bir güce sahip gözüküyor. İyileşme süreci, bilimsel manevi bir yaklaşımla başlayıp, sağlık probleminde düzelmeye doğru ilerledi. Doktorları çok ehildi ve doktorların böyle durumlarda çok önemli olan talimatlarını yerine getirdi.

Ancak ilaç ve tedavi programına ek olarak ruhani bir iyileştirme formülü de kullandı. Hastaneden yazdığında şöyle özetliyordu: "Yalnızca yirmi beş yaşında olan çok sevdiğim bir arkadaşım benimkine benzer bir kalp kriziyle hastaneye getirildi ve dört saat içinde öldü. İki tanıdığım da yakındaki odalarda aynı kaderi

paylaştılar. Herhalde hâlâ yapacak işlerim vardı. Bu yüzden döndüğümde, böyle bir şey yaşamamış olsaydım hayatımın geri kalanında yapacağımdan daha dolu ve belki daha uzun bir yaşama ümidiyle çaba harcamalıyım. Doktorlar kusursuzdu, hemşireler çok asildi, hastane mükemmeldi."

Sonra uyguladığı ruhani iyileşme tekniğini özetlemeye başladı. Formül üç bölümden oluşuyordu. "(1) Kesin istirahat verildiği ilk aşamada Zebur'un öğüdüne dikkat ettim (Psalm 46:10), "(2) Günlerce tekrarladım, 'Umudunu Rabbe bağla: Güçlü ve yürekli ol, O senin kalbini güçlendirir'" (Zebur 27:14) Hasta, kalbini Tanrı'ya teslim etti ve Tanrı şifa verici elini onun kalbine koyup onu yeniledi. "(3) Sonunda gücün geri gelmesiyle şu şekilde ifade ettiğim bir güven ve rahatlık geldi, 'Beni güçlendirenin aracılığıyla her şeyi yapabilirim'" (Filippililere 4:13) Burada olumlu bir yaklaşımla gücün içine aktığını ve böylece yeni güç kazandığını teyit ediyordu.

Bu adam bu üç maddelik formülle şifa buldu. Doktorların özenli bakımı onun bedeninin iyileşme kuvvetlerini koruyup uyardı. Eşit derecede inancın bilgece uygulanışı mizacında varolan maneviyatı uyararak iyileşmesi tamamlandı. İki unsur hayatımızdaki iki büyük kuvveti çeker; bir tanesi insan vücudunun iyileştirici gücü ve diğeri aklımızda ikamet eden güçlendirici kuvvetler. Bir tanesi tıbbi tedaviye cevap verir, diğeri inanç tedavisine ve Tanrı her iki yeri de yönetir. Bedeni ve aklı o yaratmıştır, şifa ve iyileşme sürecini O idare eder. "... O'nda yaşıyoruz ve deviniyoruz, O'nda varız." (Elçilerin İşleri 17:28)

Hastalıktan korunmada ve iyileşmede sizin için var olan kaynaklardan birini, şifa veren inancı almada başarısız olmayın.

Bu bölümde özetlenen prensiplerin ışığında, hastalığınızda ya da bir yakınınız rahatsızlandığında yapıcı bir tavırla ne yapabilirsiniz? Aşağıda sekiz pratik tavsiye var:

1. "Doktoruna gittiğin gibi papaza da git," diyen ünlü bir tıp okulunun müdürünün dediğini yapın. Başka bir deyişle tıbbi çözümler kadar manevi güçlerin de iyileşmede önemli rolü olduğuna inanın.
2. Doktor için dua edin. Tanrı'nın eğitimli insanları, iyileştirmek için bir aracı olarak kullandığını görün. Bir doktorun dediği gibi, "Biz hastayı tedavi ediyoruz, Tanrı iyileştiriyor." Bu yüzden doktorun Tanrı'nın şifa lütfuna bir vesile olması için dua edin.
3. Her ne yaparsanız yapın paniğe kapılmayın ve korkuyla dolmayın, böyle yaparsanız negatif düşünceler yollarsınız, dolayısıyla sevdiğiniz kişi olumlu ve iyileştirici düşüncelere ihtiyaç duyarken, siz yıkıcı düşünceler iletirsiniz.
4. Bizim küçük materyalist kanunlarımızın, evrenden akan büyük kuvvetin yalnızca açığa çıkan parçaları olduğunu unutmayın. Manevi kanunlar da hastalığı frenler. Tanrı tüm hastalıklar için iki çare vermiştir. Biri bilimle uygulanan tabiat kanunları ve diğeri inançla gelen ruhani kanunlar.
5. Sevdiğinizi Tanrı'ya tamamen bırakın. İnancınızla onu ilahi gücün akışına teslim edebilirsiniz. Orada şifa vardır, ama bunun etkili olması için hasta Tanrı'nın dilediği işe tamamen açık olmalıdır. Bunun anlamak ve uygulamak zordur, ama sevdiğiniz kişinin hayatta kalması arzusu, onu Tanrı'ya bağışlama dileğiyle eşit derecede uyuşuyorsa, iyileştirme güçleri şaşırtıcı şekilde harekete geçmiştir.
6. Ayrıca ailede uyumun üstün olması önemlidir, yani ruhani bir uyum. Matta 18:19'da vurgulanan şeyi hatırlayın: "Yeryüzünde aranızdan iki kişi dileyecekleri herhangi bir şey için uyuşurlarsa Tanrı onu yerine getirir." Belli ki uyumsuzluk ve hastalık birbirine benzer.

7. Kafanızda sevdiğiniz kişinin iyi olduğuna dair bir görüntü canlandırın. Onu sağlıklı hayal edin. Onu, sevgi ışığıyla ve Tanrı'nın lütfuyla düşünün. Bilinçli akıl, hastalığı, hatta ölümü öne sürebilir, ama aklınızın onda dokuzu bilinçaltındadır. Sağlık resminin bilinçaltına işlemesine izin verin ve aklınızın bu güçlü kısmı, sağlık enerjisi ışınları yollayacaktır. Genellikle bilinçaltında inandığımız şeyi elde ederiz. İnancınız bilinçaltınızı kontrol etmezse hiçbir zaman iyi bir şey alamazsınız, çünkü bilinçaltı yalnızca gerçekten düşündüğünüz şeyi geri verir. Eğer gerçek düşünce negatif ise sonuç da negatif olacaktır. Eğer gerçek düşünce pozitif ise pozitif ve iyileşme sonuçları elde edersiniz.

8. Tamamen doğal olun. Tanrı'dan sevdiğiniz kişileri iyileştirmesini isteyin. Bu tüm kalbinizle istediğiniz şeydir, o yüzden O'dan yapmasını dileyin, ama size bunun için bir kez LÜTFEN demenizi (yalvarmanızı) tavsiye ediyoruz. Sonra duanızda O'na lütfu için şükredin. Bu ikrarlı inanç, derin ruhani gücün ve Tanrı'nın sevgi dolu garantisiyle neşenin açığa çıkmasına yardımcı olacak. Bu neşe size cesaret verecek. Bu neşenin tek başına bile iyileştirme gücü olduğunu unutmayın.

12

Yaşama Gücü Azaldığında Bu Sağlık Formülünü Deneyin

BİR KADIN, duyduğuma göre bir eczaneye gidip bir şişe psikosomatik ilaç istemiş. Böyle bir ilaç elbette eczane raflarında bulunmaz. Ama bununla aynı işi gören ve birçoğumuzun ihtiyaç duyduğu psikosomatik bir ilaç vardır: Dua, inanç ve dinamik maneviyat.

Günümüz insanlarının %50 ila % 75'ini, uygunsuz zihinsel hallerinin, duygusal ve fiziksel yapıları üzerindeki etkileri çeşitli şekillerde hesaplanmıştır. Bu yüzden böyle bir ilacın önemi büyüktür. Sağlıkları ortalamanın altında olan birçok insan doktorların hizmetine ek olan bir sağlık formülünü kendileri için çok değerli bulacaklardır.

Manevi ve duygusal tedavinin, düşüşe geçen yaşam gücünü nasıl yeniden kazandırdığını, büyük bir şirketin başkanı tarafından bize gönderilen bir satış müdürünün öyküsünde görebiliriz. Önceleri göze çarpan bir etkinliği ve enerjisi olan bu satış müdürü, hem kabiliyetinde hem de enerjisinde ciddi bir düşüş yaşamış, yaratıcı becerisini kaybetmişti. Daha önceki satış fikirleri eşsizdi.

Kısa sürede, bu satış müdürünün kötüye gittiğini fark eden arkadaşları bir doktora danışmasını tavsiye ettiler ve şirket onu dinlenmesi için önce Atlantic City'ye daha sonra da İkinci bir istirahat için Florida'ya yolladı. Bu seyahatlerin hiçbiri herhangi bir kesin iyileşmeyle sonuçlanmadı.

Bizim dini-psikiyatri kliniğimizi bilen doktoru, şirket yöneticisine bu satış müdürünün bize gelmesini tavsiye etti. Yönetici ondan bize başvurmasını istediğinde, adam kiliseye yollanmasına için için içerlemişti.

"Bir işadamının vaize yollanması ne hoş bir yaklaşım!" diye burnundan sokuyordu. "Sanırım siz de benimle dua edip İncil okuyacaksınız," dedi sinirli bir şekilde.

"Elbette, neden olmasın," diye cevap verdim, "çünkü bazen problemlerimiz, duanın ve İncil tedavisinin büyük bir etkiye sahip olduğu alanlarda yatar."

Sonunda ona zorla, "Sana açık açık bizimle daha çok işbirliği yapmanı söylemek istiyorum yoksa işten atılacaksın," dedim, çünkü beni bunu söylemeye mecbur edene kadar, en aksi ve uzlaşmaz halini gösterdi.

"Bunu size kim söyledi?" diye sordu.

"Patronun," diye yanıt verdim. "Aslında seni düzeltemezsek ne kadar üzülse de seni çıkaracaklarını söyledi."

Bir insanın yüzünde hiç bu kadar şaşırmış bir ifade görmemişsinizdir. "Ne yapmam gerektiğini düşünüyorsunuz?" diye kekeledi.

"Genellikle," diye yanıtladım, "bir insan senin bulunduğun duruma korku, endişe, gerilim, alınganlık, suçluluk ya da tüm bunları birleşimiyle dolu olduğunda düşer. Bu duygusal engeller belli bir limite geldiğinde kişilik artık bunları taşıyamaz ve boş verir. Duygusal, ruhani ve entelektüel gücün normal kaynakları tıkanır. Böylece insan alınganlık, korku ya da

suçlulukla çamura batar. Senin problemini bilmiyorum, ama beni kesinlikle rahat olacağın ve bana kendinden bahsedebileceğin sempatik bir arkadaş olarak düşünmeni tavsiye ediyorum." Hiçbir şeyi gizlememesinin önemli olduğunu, her neden korkuyorsa, alınıyorsa ya da suçluluk hissediyorsa tamamen boşaltmasını vurguladım. "Görüşmemizin gizli kalacağını sana kesinlikle garanti ederim. Şirketinin tüm istediği eskisi gibi etkili bir insan olarak seni geri kazanmak."

Bu sırada problem ortaya çıktı. Bir dizi günah işlemişti ve bunlar onda karmaşık bir yalanlar labirenti oluşturmuştu. Açığa çıkması korkusuyla yaşıyordu ve hepsinden ötesi de acınası bir iç karmaşaya boğulmuş, aklı kirlenmişti.

Onu konuşturmak zordu, çünkü özünde edepli biriydi ve güçlü bir utanç duygusuna sahipti. Ona suskunluğunu anladığımı söyledim, ama bu işin yürümesi zihni tamamen boşaltmadan mümkün değildi.

Her şey bittiğinde verdiği tepkiyi hiç unutmam. Ayağa kalkarak gerinmeye başladı. Parmak uçlarında durdu, elini tavana doğru uzattı ve sonra dramatik bir huzur ve rahatlama ifadesiyle derin bir nefes aldı. "Ben," dedi, "ben iyi hissediyorum." Ona, dua edip Tanrı'dan bağışlama dilemesini, onu huzur ve temizlikle doldurmasını dilemesini tavsiye ettim.

"Sesli dua etmemi mi kastediyorsun?" diye sordu şüpheyle. "Bunu hayatımda hiç yapmadım."

"Evet," dedim, "İyi bir uygulamadır ve seni güçlendirir."

Basit bir duaydı ve hatırlayabildiğim kadarıyla söylediği şuydu: "Sevgili Rabbim, ben kötü bir adam oldum ve yaptığım hata yüzünden üzgünüm. Hepsini buradaki arkadaşıma anlattım. Şimdi senden beni bağışlamanı ve beni huzurla doldurmanı diliyorum. Ayrıca beni güçlü kıl ki bunları tekrarlamayayım. Yeniden temiz olmam, çok daha iyi olmam için bana yardım et."

O gün ofisine geri döndü. Ona hiçbir şey söylenmemişti, söylenmesi de gerekmiyordu, sorunlarını kısa sürede halletti ve bugün şehirdeki en iyi satış müdürlerinden biri oldu.

Daha sonra, "Bill'e ne yaptın bilmiyorum, ama kesinlikle fitili ateşlemişsin," diyen bu yöneticiyle karşılaştım.

"Hiçbir şey yapmadım. Tanrı yaptı,"diye yanıtladım.

"Evet," dedi, "Anlıyorum. Neticede artık eski Bill."

Bu adam, dayanma gücü azaldığında kendisini normal etkinliğine geri döndüren bir yöntem denedi. Onu sağlıksız bir manevi ve akli durumdan koruyan "bazı" psikosomatik ilaçlar aldı.

Colorado Tıp Fakültesi'nden Dr. Franklin Ebaugh, genel olarak hastanelerdeki hastalık vakalarının üçte birinin, başlangıçta açıkça organik olduğunu, üçte birinin duygusal ve organik olduğunu ve üçte birinin de açıkça duygusal olduğunu iddia ediyor.

Akıl ve Beden'in yazarı Dr. Flanders Dunbar, "Sorun, bir hastalığın fiziksel mi yoksa duygusal mı olduğu değil, her ikisinden de ne kadar olduğudur," diyor.

Konuyu ele alan her düşünceli insan, doktorların bize alınganlık, nefret, garez, kötü dilek, kıskançlık ve kinin sağlığı bozan durumlar olduğunu söylerken haklı olduklarını bilir. Birazcık öfkelenin midenizde bir yanma hissedersiniz, mide hastalığının hissi. Vücuttaki kimyasal reaksiyonlar sağlıksızlık hissiyle sonuçlanan duygusal patlamalarla ayarlanırlar. Bunlar zaman içinde hızlı ya da sakin bir seyirde devam ettiklerinde vücudun genel dengesi bozulur.

Her ikimizin de tanıdığı bir adamdan bahsederken doktor bana onun "garezjit"den öldüğünü söyledi. Doktor hastalığın aslında uzun süre duyulan kin ve garez yüzünden ölüme sebebiyet verdiğini düşünüyordu. "Vücuduna öyle bir hasar vermişti ki direnci düşmüştü," diye açıkladı doktor. "Bu yüzden fiziki bir hastalık ona saldırdığında bunun üstesinden gelecek savunma meka-

nizmasına ya da onarma gücüne sahip değildi. Art niyet hastalığıyla kendi kuyusunu kazmıştı."

San Franciscolu bir doktor olan Dr. Charles Miner Cooper'ın "Kalp Sorunları Hakkında Kalpten Kalbe Tavsiye" başlıklı yazısında, "Duygusal reaksiyonlarınızı durdurmalısınız. Bunu size söylerken bir hastanın öfke patlaması sonucunda kan basıncının neredeyse bir anda altmış puan fırladığını biliyorum, böyle bir basıncın kalbinize neler yapabileceğini tahmin edemezsiniz," dediği yazısına şöyle devam ediyor: 'Çabuk tetiklenen' biri, genellikle bunun için başkalarını suçlar, hatalı ve yanlış olduklarını söyler; halbuki yapılan şeyden bu kadar fazla rahatsız olmayıp, kaçınılmaz olandan kendini koruması, kendisi açısından daha akıllıcadır." İskoçyalı büyük cerrah John Hunter bir alıntı yapmıştı. Dr. Hunter'ın da kalbi rahatsızdı ve güçlü duyguların kalp üzerindeki etkilerini mükemmel ifade etmişti. Hayatının, kendisini kızdıracak herhangi birinin merhametine kalmış olduğunu söylemişti. Ve gerçekten de kendisini denetlemeyi unutup sinirlenerek kalp krizi geçirmesi sonucunda öldü.

Dr. Cooper, "Ne zaman bir iş meselesi canınızı sıkmaya ya da sizi kızdırmaya başlarsa kendinizi gevşek bırakın. Bu sizin tırmanan iç karışıklığınızı dağıtır. Kalbiniz akıllı bir şekilde fiziksel, akli ve duygusal faaliyetlerini dizginleyebilen, sürekli güvenli, neşeli, yumuşak bir adamda barınmak ister," diyor.

Bu yüzden titizlikle analiz etmenizi tavsiye ederim. Kendinizde dürüstçe herhangi bir kötü niyet, alınganlık ya da garez barındırıp barındırmadığınızı sorun, eğer varsa bunları kovun. Hiç ertelemeden onlardan kurtulun. Bu hisler, bu duyguları beslediğiniz kişilere bir zarar vermezler, ama hayatınızın her günü ve her gecesi sizi yerler. Birçok insan yedikleri şeyden değil onları kemiren duygulardan dolayı sağlık sıkıntısı çekerler. Duygusal hastalıklar size döner, enerjinizi azaltır, veriminizi düşürür, sağlığınızın bozulmasına sebep olurlar. Ve elbette ki mutluluğunuzu alırlar.

Böylece bugün düşünce şeklinin fiziki durum üzerindeki etkisini anlıyoruz. Bir kişinin gücenmeyle kendisini hasta edebileceğini fark ediyoruz. Suçluluk hissi nedeniyle çeşitli fizyolojik rahatsızlıklar geliştirebileceğini biliyoruz. Ayrıca insan korku ve endişenin sonucunda bariz fiziksel belirtiler gösterebilir. Düşünceler değiştiğinde sağlığa kavuşulduğu yadsınamaz bir gerçek.

Geçenlerde bir doktor, genç bir kadının otuz dokuz derecelik ateşle hastaneye başvurduğunu söyledi. Kesinlikle rematoid artrit vakasıydı; eklemleri kötü şişmişti.

Doktorlar vakayı tam incelemek için ona ağrısını giderecek hafif bir sakinleştirici dışında hiç ilaç vermediler. İki gün sonra genç kadın doktorlara, "Bu durum ne kadar sürecek ve hastanede ne kadar kalmam gerekiyor?" diye sordu.

"Sanırım size," diye yanıtladı doktor, "hastanede yaklaşık altı ay kalacağınızı söylemeliyim."

"Yani evlenmek için altı ay beklemem mi gerekecek?" diye sordu kadın.

"Üzgünüm," dedi, "size bundan daha iyisi için söz veremem."

Bu konuşma geceleyin gerçekleşmişti. Ertesi sabah hastanın ateşi normaldi ve eklemlerindeki şişler inmişti. Bu değişikliği açıklayamayan doktor onu birkaç gün daha izledi ve sonra eve yolladı.

Kadın bir hafta içinde eskisiyle aynı konumda hastaneye geri döndü: Ateş otuz dokuz derece, eklemler şişmiş. Babası onun kendi iş bağlantılarında çok değerli olan bir adamla evlenmesi için ısrarlıydı. Kız babasını seviyordu, onun istediğini yapmak istiyordu, ama sevmediği bir adamla evlenemezdi. Böylece kadının bilinçaltı yardımına koşup tepki olarak ona bir rematoid artrit ve ateş vermişti.

Doktor babasına kızını bu evlilik için zorlarsa onun iyileşemeyeceğini söyledi. Bu evliliği yapmak zorunda olmadığı söylenince kızın iyileşmesi hızlı ve kalıcı oldu. Eğer artritiniz varsa yanlış insanla evlendiğinizi zannetmeyin! Bu vaka yalnızca zihinsel acının fiziksel koşullar üzerindeki derin etkisini gösteriyor.

Bir psikologun, küçük çocuklara kızamık ya da diğer bulaşıcı hastalıklara göre, korku ve nefretin, daha çabuk "bulaşabildiği" saptaması dikkatimi çekmişti. Korku virüsü bilinçaltına derinlemesine gömülüp hayat boyu orada kalabilir. "Ama," diye ekliyor psikolog, "neyse ki küçük çocuklar sevgi, iyilik ve inanca da yakalanabilirler ve böylece normal, sağlıklı çocuklar yetişkinlere dönüşür."

Ladies' Home Dergisi'ndeki bir makalede Constance J. Foster, Temple University Medical School'daki Dr. Edward Weiss'in Amerikan Fizikçileri Derneği'ndeki bir konuşmasından alıntı yapıyor; Dr. Weiss kaslarda ve eklemlerde kronik acı ve ağrı çeken hastaların kendilerine yakın olan birine karşı için için yanan bir haset barındırmaktan acı çekiyor olabileceklerini belirtiyor. Böyle insanların genellikle kronik bir kızgınlık taşıdıklarının hiç farkında olmadıklarını ekliyor.

"Herhangi bir yanlış anlaşılma olmaması için," diye devam ediyor yazar, "duyguların ve hislerin bakteriler kadar gerçek olduğu ve güvenilir olmadıklarını belirtmek kesinlikle gereklidir. Temel olarak duyguların sonucu olarak ortaya çıkan ağrı ve hastalık acıları, bakterilerin sebep olduklarından daha hayali değildir. Hasta hiçbir durumda bilinçli olarak hastalığı geliştirmekle suçlanmaz. Böyle insanlar herhangi bir zihinsel sıkıntı çekmezler, genellikle daha çok evlilik ya da ebeveyn-çocuk problemleriyle bağlantılı duyguların düzensizliğinden sıkıntı çekerler."

Aynı makalede doktorun muayenehanesinde egzama teşhisi koyduğu ellerindeki sorundan şikâyetçi olan Bayan X'in hikâyesi

anlatılıyor. Doktor Bayan X'i kendisinden bahsetmeye teşvik ediyor. Kadının çok katı biri olduğu ortaya çıkıyor. "Dudakları çok inceydi, direniyordu. Ayrıca romatizması vardı." Doktor, Bayan X'i onu ilk gördüğü anda hayatındaki rahatsız edici durumu deri döküntüsü olarak dışavuran bir kadın olduğunu anlayan bir psikiyatra gönderdi.

Doktor sonunda açıkça sordu: "Seni ne yiyip bitiriyor? Bir şeye sinirleniyorsun, değil mi?"

Kadın kaskatı oldu ve ofisten dışarı çıktı, böylece doktorun hedefi tam tutturduğu rahatlıkla anlaşıldı. Birkaç gün sonra geri döndü. Egzama acısı nedeniyle bir nefreti terk etmek zorunda kalsa bile benimle işbirliği yapmaya hazır olduğunu söyledi.

"Bayan X'in küçük erkek kardeşi tarafından haksız muameleye uğradığı bir aile kavgasından muzdarip olduğu ortaya çıktı. Kadın çatışmadan kurtulduğunda iyileşti ve kardeşiyle olan ağız dalaşını sonlandırdığında yirmi dört saat içinde egzaması yok oldu."

Pensilvanya Tıp Fakültesi'nde bu konu üzerinde çalışan Dr. L. J. Saul, duygusal rahatsızlıklarla sıradan soğuk algınlığı arasında bile bir ilişki olduğunu belirtiyor.

"Duygusal rahatsızlıkların burun duvarında ve boğazdaki kan dolaşımını etkilediğine inanılıyor. Salgı bezlerini de etkiliyorlar. Bu faktörler, mukus zarlarını grip virüsleri ya da enfeksiyon için daha müsait hale getirir."

Columbia Üniversitesi ve Doktorlar ve Cerrahlar Derneği'nin bir üyesi olan Dr. Edmund P. Fowler, Jr., "Tıp öğrencilerinin sınav dönemlerinde nezle olduklarına rastlarım ve birçok insanda da bir seyahatten önce ya da sonra soğuk algınlığı gelişebiliyor. Büyük bir ailenin ev işlerine yetişmeye çalışan ev kadınlarında böyle dönemlerde nezle gözlenebiliyor. Hatta kaynanası yanlarına taşınıp kendileriyle birlikte yaşamaya başladığında bazı ev kadınlarında

gene nezle gözlenebiliyor ve sıklıkla da kaynananın evlerini terk etmesiyle gribin geçtiği gözleniyor." (Dr. Fowler, gelinin ya da damadın kayınvalidesi üzerindeki etkilerini belirleyici bir çalışma yapmamıştı. Kim bilir belki o da nezle oluyordu.)

Dr. Fowler'in rapor ettiği vakalardan biri yirmi beş yaşındaki bir satış memuresiyle ilgiliydi. Muayenehanesine başvuran kızın, burun tıkanıklığı şikâyeti vardı, burun duvarı kızarıp şişmişti, başağrısı ve hafif ateşi vardı. Bu belirtiler yaklaşık iki hafta sürdü. Yapılan araştırmalar bu belirtilerin, kızın nişanlısıyla aralarında geçen şiddetli bir kavganın birkaç saat sonrasında başladığını ortaya çıkardı.

Lokal tedavi gribi temizledi, ama genç kadın birkaç hafta sonra başka bir atak ile tekrar geri geldi. Bu sefer problem bir esnafla kavga etmesinden sonra başlamıştı. Lokal tedavi tekrar rahatlama getirdi. Ama kızın soğuk algınlıkları devam etti, her seferinde sinirlenmesinden sonra oluyordu. Sonunda Dr. Fowler, kızı kronik grip belirtilerinin kökeninde psikolojik olduğuna ikna etti. Sakinleşmeyi öğrendiğinde aksırma ve burun çekişleri ortadan kalktı.

Ve hâlâ insanlar, İncil, onlara nefret etmeyin ve sinirlenmeyin dediğinde bunu "teorik bir tavsiye" olarak düşünüyorlar. Bizim en büyük akıl kitabımız İncil teorik değildir. Yaşam ve sağlık hakkında uygulanabilir tavsiyelerle doludur. Asabiyet, alınganlık ve suçluluk hissi sizi hasta eder; çağdaş doktorlar bize bir kere daha, insanın iyileşmesi için en güncel kitabın, birçok kişi tarafından gözardı edilen ve yalnızca dini bir kitap olarak görülen, Kutsal Kitap olduğunu söylüyor. Diğer kitaplardan daha çok okunmasına şaşmamalı. Çünkü bu kitapta yalnızca bizim için yanlış olanı keşfetmekle kalmıyoruz, onu nasıl iyileştireceğimizi de buluyoruz.

Dr. Fowler kendisini güvensiz hisseden çocukların maruz kaldığı "duygusal soğuk-algınlıklarına" dikkat çekiyor. Kronik

soğuk algınlığı vakalarının çoğunun dağılmış ailelerin çocuklarında olduğunu söylüyor. Yeni bir bebek doğduğunda, yaşı büyük olan çocukta genellikle solunum yolu enfeksiyonu nükseder, çünkü kendisinin ihmal edildiğini hisseder ve kıskanır.

Dokuz yaşındaki bir oğlan son derece sert bir babaya ve hoşgörülü bir anneye sahipti. Bir ebeveynin sertliği ile diğer ebeveynin yumuşaklığı arasındaki tezat, çocuğun huzurunu kaçırıyordu. Özellikle babasının cezalandırmasından korkuyordu. Bu çocuk birkaç yıl aralıksız öksürük ve hapşırma rahatsızlığı çekti. Ebeveynlerinden uzağa kampa gittiğinde soğuk algınlığının yok olduğu fark edildi. Kızgınlık, sinir, nefret ve alınganlık, hastalık üretmede bu kadar güçlü bir etkiye sahip olduğuna göre çaresi ne? Belli ki aklı iyi niyet, bağışlama, inanç, sevgi tavırları ve sakinlikle doldurmaktır. Peki bu nasıl başarılır? Aşağıda bazı pratik uygulamalar var. Özellikle öfke patlamalarında birçok kişi tarafından başarıyla uygulanmıştır:

1. Asabiyetin bir duygu olduğunu unutmayın ve bu tür bir duygu her zaman sıcak, hatta ateşlidir. Bu yüzden bir duyguyu hafifletmek için onu soğutun. Peki nasıl soğutacaksınız? Bir kişi kızdığı zaman yumruğu bükülmeye, sesi tizleşmeye, kasları gerilmeye, vücudu sertleşmeye eğilimlidir. (Psikolojik olarak kavga duruşu almışsınızdır, vücutta adrenalin miktarı fırlar.) O yüzden bu ısı duygusunun karşısına onu soğutarak çıkın. Bilerek, isteyerek elinizi yumruk yapmayı engelleyin. Parmaklarınızı düz uzatın. Bilerek sesinizi alçaltın, fısıltı haline getirin. Fısıltıyla konuşurken kavga etmenin zor olduğunu unutmayın. Bir sandalyeye oturun, hatta mümkünse uzanın. Uzanırken kızmanız oldukça zordur.
2. Kendinize yüksek sesle, "Aptal olma. Bu seni hiçbir yere götürmez, o yüzden bırak," deyin. O an dua etmeniz

biraz zor olabilir, ama yine de deneyin, en azından Hz İsa'yı aklınıza getirin ve onu sizin kadar sinirliymiş gibi düşünün. Bu çaba kızgınlığın boşunalığının ortaya çıkmasına yardımcı olacak

3. Sinirini yatıştırmanın en iyi tekniklerinden biri Bayan Grace Oursler tarafından tavsiye edilmişti. Önceleri bi linen "ona kadar sayma" tekniğini uyguluyordu, ama Tanrı'ya duanın ilk on kelimesinin daha iyi olduğunu fark etti. "Cennetteki Yüce Rabbimiz beni isminle kutsa." Kızgın olduğunuzda bunu on kez söyleyin, üzerinizde kızgınlığınızın etkisi kalmaz.

4. Kızgınlık, küçük sinirlenmelerin biriken coşkusunu ifade eden büyük bir terimdir. Her biri kendi içerisinde küçük olan bu sinirlenmeler, birbirlerine eklenmeleri suretiyle kuvvet kazanırlar, sonunda genellikle bizi mahçup bırakacak şekilde öfkeyle alevlenirler. Bu yüzden sizi sinirlendiren her şeyin bir listesini yapın. Birbirleriyle tutarsız olması ya da her birinin saçma olması önemli değil, yalnızca sıralayın. Bunu yapmadaki amacımız büyük kızgınlık nehrini besleyen küçük dereleri kurutmaktır.

5. Sizi rahatsız eden her bir şeyi ayrı ayrı bir dua konusu yapın. Her seferinde tek tek birinin üzerinde zafer kazanın. Köklenmiş bir kuvvet olarak tanımladığımız asabiyetinizi tümüyle yerle bir etmeye çalışmak yerine, kızgınlığınızı besleyen her bir sıkıntıdan dua ederek kurtulun. Bu şekilde kızgınlığınızı, kontrolünü tümüyle ele geçireceğiniz bir noktaya kadar zayıflatacaksınız.

6. Kendinizi eğitin ve öfkenizin arttığını hissettiğiniz an, "Bu gerçekten de duygusal olarak bana yaptığı şeye değer mi? Kendimi aptal yerine koymuş olurum. Arkadaşlarımı kaybederim," deyin. Bu teknikte tam bir etki elde etmek için kendinize günde birkaç kez, "Bunun için uğraşmak ya da herhangi bir şey için delirmek anlamsızdır," deyin.

"Beş kuruşluk bir sinirlenme yüzünden 1000 dolar değerindeki duyguyu harcamaya değmez."

7. Kötü hissettiren bir durum oluştuğunda onu mümkün olduğunca çabuk düzeltin. Üzerinde bir dakikadan fazla kafa yormayın, yoksa ona yardımcı olursunuz. Onun için bir şeyler yapın. Kendinize acımanıza izin vermeyin, bunu hoş görmeyin. Kırgın düşüncelerle etrafta kasvet oluşturmayın. Duygularınızın incindiği an, parmağınız incindiğinde yaptığınız şeyi yapın. Hemen tedavi uygulayın. Eğer böyle yapmazsanız durum kontrolden çıkabilir. Sevgi ve bağışlanma duaları ederek acının üstüne manevi iyot basın.

8. Aklınıza sıkıntı tasfiyesi uygulayın. Yani aklınızı açın ve sıkıntının akmasına izin verin. Güvendiğiniz birine gidin ve geriye hiçbir kalıntı kalmayana kadar ona anlatın. Sonra da onu unutun.

9. Sadece sizin duygularınızı inciten kişi için dua etmeye başlayın. Buna husumetin gittiğini hissedene kadar devam edin. Bazen böyle bir sonucu elde etmeniz için çok dua etmeniz gerekir. Bu metodu uygulayan bir adam bana husumet gidip huzur gelene kadar ettiği duanın sayısını tuttuğunu söyledi. Tam altmış dört kez. Kelimenin tam manasıyla dua ederek onu bünyesinden atmış. Bu pozitif olarak garantilenen bir iş.

10. Şu kısa duayı edin: "Tanrı'nın sevgisi kalbimi doldursun." Sonra şunu ekleyin: "(Diğer kişinin adını başına ekleyin) ... için Tanrı'nın sevgisi ruhuma aksın." Böyle dua edin ve böyle düşünün (ya da düşünmeyi dileyin); huzur bulacaksınız.

11. Hz. İsa'nın 70 x 7 kez bağışlama tavsiyesini alın. Yani dört yüz doksan kez. Bir kişiyi bağışlamadan önce kendinizi dargınlıktan kurtarmış olacaksınız.

12. Sonunda içinizdeki vahşi, zaptedilemez, ilkel dürtü ancak Tanrı'nın kontrolü ele almasıyla evcilleşir. Bu yüzden bu dersi Tanrı'ya, "Sen bir insanın ahlakını bile değiştirebildiğinden, senden benim asabiyetimi dindirmeni diliyorum. Bedenlerin günahına karşı güç verebildiğinden, benim isteklerimin günahına karşı bana güç ver. Asabiyetimi kontrolün altına al. Ruhumda olduğu kadar sinir sistemime de senin iyileştirici huzurunu ver," diyerek duayı tamamlayın. Öfke sıkıntısı çekiyorsanız yukarıdaki duayı her gün üç kez tekrarlayın. Bir karta yazıp masanızın ya da lavabonun üstüne veya not defterinize koymanız da tavsiye edilir.

13

Yeni Düşüncelerin İçinize Akışı Sizi Yeniden İnşa Edebilir

HAKKINIZDAKI ÖNEMLI ve güçlü gerçeklerden biri, Amerika'nın yetiştirdiği en akıllı adamlardan biri olan William Jame'in şu sözüyle ifade edilmiştir: "Benim neslimin en büyük keşfi *insanoğlunun düşüncelerini değiştirerek yaşamını değiştirebileceği fikridir.*" Düşünüyorsunuz, öyleyse varsınız. Bu durumda tüm eski, bitkin ve yıpranmış düşüncelerinizi defedin gitsin! Aklınızı inanç, sevgi ve iyiliğin bulunduğu taptaze, yaratıcı düşüncelerle doldurun. Bu şekilde yaşamınızı yeniden inşa edebilirsiniz.

Peki kişiliği yeniden yapılandıran bu düşünceleri nereden bulacaksınız?

Mütevazı, ancak asla yenilmez tipte bir yönetici tanıyorum. Hiçbir problem, hiçbir aksilik, hiçbir muhalefet onu yıldırmaz. Her zorluğa iyimser bir tutumla ve kendisini doğru sonuca götürecek tam bir özgüvenle hücum eder; her zaman garip bir şekilde iş onun istediği şekilde hallolur. Sanki hayatta asla başarısızlığa uğratmayan sihirli bir değneği vardır.

Bu etkileyici özelliği nedeniyle bu adam her zaman ilgimi çekmişti. Elbette tuttuğu bu yolun bir açıklaması vardı ve elbette ben de hikâyesini dinlemek isterdim, ancak öyle alçakgönüllü ve ketumdu ki, kendisi hakkında konuşmaya ikna etmek öyle kolay değildi.

Bir gün keyfi oldukça yerinde olduğu bir anında bana sırrını açıklayıverdi; bu basit fakat etkili bir sırdı. Onu fabrikasında ziyarete gitmiştim. Burası oldukça modern, büyük bölümünde klimalı havalandırma sistemleri olan bir yerdi. Son teknolojiye sahip makineler ve üretim metodları, fabrikayı göze çarpar şekilde verimli kılmıştı. Kusurları olan insanoğlunun sergileyebileceği en saygın işçi–patron ilişkisi yaşanıyordu. Tüm organizasyonu adeta bir iyi niyet ruhu sarıvermişti.

Ofisi de ultra-modern dekore edilmiş, şık masalar, kilimler ve egzotik ağaçlarla döşenmişti. Tüm dekorasyon hoş bir biçimde harmanlanmış renklerden oluşuyordu.

Ziyadesiyle cilalanmış beyaz maun ağacından masasının üzerinde, eski ciltli bir İncil gördüğüm andaki şaşkınlığımı bir düşünün. Bu ultra-modern odadaki tek eski eşya oydu. Bu oldukça ilginç zıtlığı vurgulamadan edemedim.

"O Kitap" diye cevap verdi İncil'i işaret ederek, "bu fabrikada bulunan en çağdaş metadır. Ekipmanlar eskir ve dekorasyon modası değişir, ancak bu kitap bizim hep ilkerimizdedir ve hiçbir zaman geçerliliğini yitirmez.

Üniversiteye giderken iyi bir Hıristiyan olan annem bana o İncil'i verdi ve oradaki öğretileri okuyup uygularsam hayatın içinden başarılı bir şekilde geçebilmeyi öğreneceğimi anlattı. Ancak ben onun sevimli yaşlı bir kadın olduğunu düşünmekle yetindim," dedi hafifçe gülerek, "o zaman bana gerçekte o kadar yaşlı olmamasına rağmen yaşlı görünmüştü. Sırf ona saygımdan İncil'i aldım, ancak yıllar boyunca hiç bakmadım. Ona ihtiyacım

olmadığını düşünmüştüm," diye devam etti esefle, "O zaman sersemdim, aptalın tekiydim ve hayatımı berbat bir karmaşanın içine sokmuştum.

Ben yanlış olduğum için her şey temelden yanlış gidiyordu. Yanlış düşünüyordum, yanlış hareket ediyordum. Hiçbir işte başarı gösteremiyor, her şeyde başarısızlığa uğruyordum. Şimdi anlıyorum ki o zamanki esas problemim yanlış düşünce şeklimdi. Olumsuz, kızgın, kendini beğenmiş ve dik kafalı biriydim. Kimse bana bir şey söyleyemiyordu. Her şeyi bildiğimi düşünüyordum. Herkesten şikâyetçiydim ve kimse de beni sevmiyordu. Tamamen 'dibe vurmuş' durumdaydım."

Sonra hikâyesini anlatmaya devam etti. "Bir gece birtakım evrak üzerinde çalışıyordum," diye başladı, "uzun süreden beri unutulmuş halde duran İncil dikkatimi çekti. Onu görmek bana anılarımı hatırlatmıştı ve gelişigüzel okumaya başladım. Bir şeylerin bir anda oluvermesinin nasıl da garip bir şey olduğunu bilir misin? Zamanın can alıcı bir dakikasında her şeyin ne kadar da farklı olabildiğini? Okumaya devam ederken bir cümle aniden dikkatimi çekti. Öyle bir cümleydi ki hayatımı değiştiriverdi! Değiştirmek derken gerçekten de değişimden bahsediyorum. O cümleyi okuduğum dakikadan itibaren her şey farklı oldu, hem de muazzam bir biçimde!"

"O harika cümle nedir?" Bilmek istiyordum. Bunun üzerine bana yavaş yavaş okumaya başladı; "

"RAB yaşamımdaki güçtür... Öyleyse güvenimi yitirmem." (Zebur 27:1, 3)

"Bu satırın beni neden bu kadar etkilediğini bilmiyordum. Fakat etkilemişti. Ancak şimdi biliyorum ki ben zayıftım, tam bir fiyaskoydum çünkü inancım yoktu, güvenim yoktu. Çok negatif biriydim ve yenilgiyi kabul ediyordum. Birden beynimin içinde bir şey oldu. Sanırım insanların söylediği gibi manevi bir tecrübe

yaşadım. Böylece düşünce yapım negatiften pozitife doğru değiş
ti. Tanrı'ya inanmaya ve samimi olarak elimden gelenin en iyisini
yapmaya, İncil'de yazılan ilkelere uymaya karar verdim. Bunu ya
par yapmaz da beni yeni düşünceler kuşatıverdi. Farklı düşünme
ye başladım. Zamanla yenilgi dolu düşüncelerim bu yeni manevi
tecrübeyle yok oldu ve yeni düşüncelerin beynime yavaş yavaş akı
şı beni yeniden inşa etti."

İşadamının hikâyesi burada bitiyordu. Düşünce biçimini de-
ğiştirmişti ve içine akan yeni düşünceler, kendisini yenilgiye uğra-
tan eski düşünceleri oradan defetmişti.

Bu olay insan doğasıyla ilgili önemli bir gerçeği göstermek-
tedir; başarısızlığa ve mutsuzluğa giden yolu düşünebilirsiniz, an-
cak başarıya ve mutluluğa giden yolu da düşünebilirsiniz. İçinde
yaşadığınız dünya aslında dıştan koşullar ve olaylarla belirlen-
mez; bilakis aklınızı ısrarla doldurduğunuz düşüncelerle belirle-
nir. İlkçağın büyük düşünürlerinden olan Marcu Aurelius'un akıl
dolu sözlerini hatırlayın: "Bir adamın hayatı, düşüncelerinin ona
mana vermesiyle oluşur."

Amerika'da gelmiş geçmiş en akıllı adamın Concord kasa-
basının bilgesi, Ralph Waldo Emerson olduğu söylenir. Emerson
şöyle söylemiştir: "İnsan gün boyunca ne düşünüyorsa odur."

Ünlü bir psikolog da şöyle der: "İnsan doğasında, kendinizi
hayalinizde nasıl görmeyi alışkanlık haline getirdiyseniz, tam ola-
rak öyle olma eğilimi vardır."

Düşüncelerin dinamik güçlere sahip oldukları söylenir.
Hüküm veren düşünceler bir işi yerine getirirler. Kişi böyle bir ni-
meti seve seve kabul eder. Kendinizi olayların içinde veya dışında
düşünebilirsiniz. Kendinizi düşüncelerinizle hasta edebilir veya
farklı ve iyileştirici düşünceleri kullanarak iyileştirebilirsiniz. Bir
düşünce şekli bulun ve bu düşüncenin gösterdiği yolda koşulları
şekillendirin. Başka şekilde düşünürseniz tamamen farklı koşul-

lar kümesi oluşturabilirsiniz. Düşüncelerle inşa edilen koşullar, koşullarla inşa edilen düşüncelerden çok daha güçlüdürler.

Örneğin olumlu düşünün. Böylece karar vermek için olumlu sonuçlar getiren olumlu güçleri harekete geçirirsiniz. Olumlu düşünceler, olumlu sonuçların gelişmesi için çevrenizde bereketli bir atmosfer meydana getirecektir. Bunun aksine olumsuz düşünceler içinde olursanız, çevrenizde olumsuz sonuçların gelişmesine elverişli bir atmosfer yaratırsınız.

Şartlarınızı değiştirebilmek için işe farklı düşünerek başlayın. Sizi memnun etmeyen koşulları pasif bir şekilde hemen kabul etmeyin. Bunun yerine beyninizin içinde olması gereken koşulların bir resmini oluşturun. O resmi tutun, tüm detayları sağlam bir biçimde geliştirin, ona inanın, onun için dua edin, onun için çalışın ve böylece olumlu düşünceniz içerisinde beyninizde vurgulanan imgeye göre onu gerçekleştirebilirsiniz.

Bu, evrendeki önemli ilkelerden biridir. Bunu çok genç bir adamken keşfetmeyi şiddetle isterdim. Oysa bunu hayatımın çok sonraki dönemlerinde idrak ettim ve en büyük keşfim olan Tanrı'yla kurduğum bağlantım dışında en büyük keşiflerimden biri olduğunu düşünüyorum.

Bu önemli ilke kısaca ve basitçe şunu söylemektedir: Eğer olumsuz şartları düşünürseniz olumsuz sonuçlar elde edersiniz. Eğer olumlu şartları düşünürseniz, olumlu sonuçlar elde edersiniz. Bu çok basit gerçek refah ve başarıya götüren şaşırtıcı ilkenin temelini oluşturur. Bunu üç kelimeyle özetleyelim: İnanırsan başarılı olursun.

Ben bu prensibi son derece enteresan bir şekilde öğrendim. Birkaç sene önce ben, Lowell Thomas, Kaptan Eddie Rickenbacker, Branch Rickey, Raymond Thornburg ve birkaç kişiden daha oluşan bir ekip *Guideposts* adında, kişisel yardıma yönelik ilham verici bir dergi yayınlamaya başladık. Bu derginin iki işlevi var; öncelikle inanç sayesinde zorlukları yenen insanların hikâyelerine

ver vererek başarılı yaşamın tekniklerini, korkunun, şartların, en gellerin ve kin duygusunun üzerine zafer kazanmanın yöntemini öğretiyor. Her türlü olumsuz tavrın karşısında inancı anlatıyor.

İkinci olarak ise, bu dergi, kâr amacı gütmeyen, belli bir mez-hebe bağlı olmayan dindar bir yayındır ve Tanrı'nın tarihin tüm akışında yer aldığı ve bu ulusun Tanrı inancı ve O'nun kanunları üzerine kurulu olduğunu öğretir.

Dergi okuyucularına Amerika'nın tamamen dindar bildirim üzerine kurulan tarihteki ilk büyük ulus olduğunu ve eğer onu koruyamazsak özgürlüklerimizin bozulacağını hatırlatır.

Yayıncı olarak Bay Raymond Thornburg ile editör olarak benim, derginin kurulum aşamasında maliyeti karşılayabilecek gücümüz yoktu. İnançla başlanmış bir işti. Aslına bakılırsa, derginin ilk ofisi New York'ta, Pawling'in küçük bir kasabasındaki bir marketin üst katındaki tek bir odadan oluşuyordu. Ödünç alınmış bir daktilo, birkaç hurda sandalye vardı o kadar. Tabii bunun dışında büyük bir fikrimiz ve müthiş bir inancımız vardı. Yavaş yavaş 25.000 adetlik bir abone listesine ulaştık. Geleceğimiz son derece parlak görünüyordu. Ancak bir gece aniden yangın çıkıverdi ve bir saat için de yayınevimiz harap oldu. Tabii abonelerin bulunduğu liste de yanmıştı. Üstelik aptal gibi listenin bir kopyasını da almamıştık.

Guideposts'un başından itibaren sadık ve etkili patronu olan Lowell Thomas bu acı olayı radyo yayınıyla duyurdu ve bunun sonucunda 30.000 aboneye ulaştık. Tüm eski abonelere pek çok yeni abone de eklenmişti.

Abone listemiz yaklaşık 40.000'e yükseldi, ancak masraflarımız ondan daha hızlı yükselmişti. Mesajımızı yaygınlaştırabilmek için maliyetinden daha az ücrete satılan dergimizin bize olan maliyeti tahminimizden çok fazlaydı ve böylece oldukça zorlu maddi

problemlerle karşı karşıya kalmıştık. Aslına bakarsanız devam etmemiz nedeniyle imkânsız hale gelmişti.

Bu önemli aşamada bir toplantı yaptık ve ben eminim ki bundan daha karamsar, olumsuz, cesaret kırıcı bir toplantıya katılmamışsınızdır. Tamamen kötümserlik hâkimdi. Faturalarımızı ödeyebilmek için parayı nereden bulacaktık? Paul'e ödeme yapabilmek için Peter'in elinden para alma planları yapıyorduk. Aklımızın içinde cesaretsizlikten başka bir şey yoktu.

Hepimizin çok saygı gösterdiği bir kadın da bu toplantıya davetliydi. Buraya davet edilişinin tek sebebi de daha önce *Guideposts* dergisinin açılışı için 2000 dolar bağışlayarak yardımcı olmasıydı. Belki ikinci defa turnayı gözünden vururuz diye umuyorduk. Ancak bu sefer kendisi bize paradan daha da değerli bir şey verdi.

Bu iç karartıcı toplantı devam ederken, kendisi uzun bir süre sessiz kaldı ve nihayet konuşmaya başladı; "Beyler, sanırım yine maddi bir yardım yapmamı bekliyorsunuz. Elbetteki şu sıkıntılı halinizden sizi kurtarabilirim. Ancak size tek bir kuruş dahi vermeyi düşünmüyorum."

Bizi sıkıntımızdan kurtaran cümle elbette bu değildi. "Ama," diye konuşmasına devam etti, "size paradan çok daha değerli bir şey vereceğim."

Bu bizi şaşırtmıştı, çünkü içinde bulunduğumuz şartlarda paradan daha değerli bir şey hayal edemiyorduk.

"Size bir fikir vereceğim," diye devam etti konuşmasına. "Yaratıcı bir fikir!"

"Pekâlâ," diyerek yılgın bir tavırla düşündük. "Fikir bizim faturalarımızı nasıl ödeyecek?"

Fakat iyi bir fikir gerçekten de faturalarınızı ödemeye yardım edecektir. Bu dünyada elde edilmiş her başarı ilk başta yaratıcı bir fikir olarak başlamıştır.

Önce bir fikir üretip, sonra bu fikre inanıp sonra da bu fikri yürürlüğe koymak başarıya giden yolda ilerlemek demektir.

"Şimdi," dedi hanımefendi, "İşte size fikir! Mevcut probleminiz nedir? Her şeyiniz *eksik*. Paranız *eksik*. Size bağış yapan kişiler *eksik*. Donanımlarınız *eksik*. Fikirleriniz *eksik*. Cesaretiniz *eksik*. Neden bu ihtiyaçların tümü *eksik*? Basitçe anlatayım çünkü *eksik* düşünüyorsunuz. Eğer *eksik* düşünürseniz *eksiklik* içeren şartları inşa edersiniz. Bu *eksiklik* üzerinde sabitlenen zihinsel baskıyla *Guideposts*'un gelişimini hızlandıracak yaratıcı güçleri boşa çıkarmış oluyorsunuz. Başından beri çok çalışarak pek çok şey yapıyorsunuz, ancak hepsinden önemli bir şeyi yapmakta aciz kalıyorsunuz. Oysa üstünde durmadığınız bu güç diğer tüm çabalarınıza güç aktaracaktır. Olumlu düşünceyi kullanmıyorsunuz. Aksine tüm düşüncelerinizi *eksiklik* üzerine kurmuşsunuz.

"Bu durumu düzeltebilmek için düşünce sisteminizi tersine çevip refahı, zorluğu yenmeyi ve başarıyı düşünmeye başlayın. Bu biraz pratik yapmayı gerektirecektir, ancak eğer inanç gösterirseniz çabucak olur. Bu süreç hayal etmekle hızlanır. Yani *Guideposts*'u başarılı bir biçimde zorlukları yenmiş olarak zihninizde görmelisiniz. *Guideposts*'u tüm ülkeye hızla yayılmış, büyük bir dergi olarak zihninizde canlandırın. Çok fazla abonenizin olduğunu ve hepsinin de dergide yer alan ilham verici bilgiyi heveste okuyarak bununla kazanç sağladıklarını hayal edin. *Guideposts*'un her sayısında öğrettiği başarı felsefesiyle değişen yaşamları zihninizde canlandırın.

Zorlukların ve başarısızlıkların bulunduğu zihinsel resimleri tutmayın. Düşüncelerinizi bunların üzerine çıkarın, gücü ve başarıyı hayal edin. Düşüncelerinizi bu şekilde hayalinizde oluşturduğunuz seviyeye yükselttiğinizde aşağıda kalan problemlerinize bakın. Problemlerinize asla aşağıdan bakmayın. Bu şekilde daha fazla cesaret bulursunuz. Her zaman problemlerinizin üzerine çıkın."

"Şimdi biraz daha devam etmeme izin verin," dedi hanımefendi. "Şu an devam edebilmek için kaç aboneye ihtiyacımız var?"

Hızla düşünüp cevap verdik; "100.000." Oysa o sıralar 40.000 aboneye sahiptik.

"Pekâlâ," dedi büyük bir güvenle. "Bu o kadar da zor değil. Bu çok basit. Şimdi bu dergiden oldukça faydalanmış olan 100.000 kişiyi hayal ederseniz onları elde edersiniz. Aslında onları beyninizin içinde gördüğünüz dakikada elde etmiş olacaksınız."

Sonra bana dönerek, "Norman, şu anda 100.000 abone görebiliyor musun? Oraya bak, önüne iyice bak. Zihninle onları görebiliyor musun?"

Ben hâlâ pek ikna olmamıştım ve şüpheli bir sesle cevap verdim. "Pekâlâ, olabilir tabii, ancak bana oldukça belirsiz görünüyorlar."

Onu biraz hayal kırıklığına uğratmıştım sanırım. Bana şöyle sordu, "Hayalinde 100.000 aboneyi canlandıramıyor musun?"

Sanırım hayal gücüm gelişkin değildi, çünkü zihnimde tek görebildiğim dergi için yetersiz olan, fakat gerçek rakam olan 40.000 aboneydi.

Bunun üzerine fevkalade başarılı bir kişiliği olan eski arkadaşım Raymond Thornburg'a dönüp, ona takma adıyla seslenerek sordu: "Pinky sen 100.000 aboneyi hayal edebiliyor musun?"

Aslında Pinky'nin de onları görebileceğinden şüpheliydim. O bir kauçuk üreticisiydi. İşinden kalan zamanda bu ilham verici, kâr amacı gütmeyen derginin gelişmesi için elinden geleni yapıyordu, ancak yine de bir kauçuk üreticisinin bu tarz bir düşünceye uyum sağlayacağını genelde pek düşünmezsiniz. Ama onun hayal kurma yeteneği vardı. Raymond'un yüzündeki büyülenmiş bakışı fark etmiştim. Kadın ona "100.000 aboneyi görüyor musun?" diye sorduğunda yüzünde endişe yerine hayranlık dolu bir ifadeyle tam karşıya bakıyordu.

"Evet" diye bağırarak cevap verdi büyük bir hevesle. "Evet gö rüyorum!"

Ben de heyecanlarak bağırdım; "Nerede? Onları bana gös ter."

Sonra ben de onları hayal etmeye başladım.

"Şimdi," diye devam etti dostumuz, "başlarımızı eğelim ve hep beraber bize 100.000 abone verdiği için Tanrı'ya şükredelim."

Açıkçası bu durumda Tanrı'dan böyle bir şey istenmeyeceğini düşünmüştüm, ancak sonra İncil'deki bir bölüm aklıma geldi. "İman ederek dua ettiğinizde, dilediğiniz her şeyi alacaksınız." (Matta 21:22) Bir şey için dua ettiğiniz zaman onu aynı zamanda hayalinizde de canlandırın. Eğer Tanrı dilerse ve eğer isteğiniz nefsinizin bencilce istediği bir şey değil de insanların iyiliği içinse işte o zaman o size verilmiş demektir.

Bu mantığı kurmakta zorlanıyorsanız size şunu söylememe izin verin; toplantı yaptığımız o dakikadan şu ana kadar *Guideposts*'un hiçbir şeyi eksik kalmadı. Harika dostlar kazandık, çok iyi destek bulduk. Faturaları her zaman ödeyebildik, gerekli olan donanımı satın aldık, kendi kendimizi finanse edebildik ve ben şimdi bu satırları yazarken *Guideposts* olarak yarım milyonluk tiraja ulaştık. Abonelerimiz her gün düzenli olarak artıyor. Bazen günde üç veya dört bin abone bile kazandığımız oluyor.

Guideposts'u tüm okuyucularıma şiddetle tavsiye etmeme rağmen, bu olayı size derginin reklamını yapmak amacıyla anlatmadım. Tabii eğer abone olmak isterseniz *Guideposts*, Pawling, New York adresine yazabileceğinizi de aklınızın bir köşesinde tutun. Ancak bu hikâyeyi anlatmamdaki amaç benim bu tecrübeden dolayı müthiş bir 'huşu' duygusu hissetmiş olmamdır. Bir kural öğrendiğimi fark etmiştim. Bu, kişisel zaferin olağanüstü bir kuralıydı. Ondan sonra kendi problemlerime de uygulamaya karar verdim ve ne zaman bunu yapsam muhteşem bir sonuç elde ede-

bilivordum. Bunu yapmayı başaramadığım zaman ise, mükemmel sonuçları kaçırıyordum.

Bu gerçekten de çok basit bir iş; probleminizi Tanrı'ya bırakın. Düşüncelerinizde o problemin üzerine çıkın. Böylece probleme aşağıdan bakmak yerine yukarıdan bakmış olursunuz. Yani yanlış olan bir şeyden başarı ummayın. Onun ahlaken ve prensipte doğru olduğundan emin olun. Asla bir hatadan doğru sonuç alamazsınız. Eğer düşünce şekliniz yanlışsa, bu yanlıştır. Ve yanlış olduğu sürece de asla doğru hale gelemez. Eğer düşüncenin özü yanlışsa sonucu da yanlış olmaya mahkûmdur.

Bundan dolayı onun doğru olduğundan emin olun, Tanrı'yı anarak onu destekleyin ve muhteşem bir sonucu gözünüzde canlandırın. Refah, başarı ve zafere ulaşma düşüncelerini kararlılıkla beyninize sabitleyin. Asla başarısız bir düşünceye yer vermeyin. Eğer aklınıza yenilgiye yönelik olumsuz bir düşünce gelirse onu uzaklaştırın. Yüksek sesle düşünün. "Tanrı şimdi bana başarı veriyor, Tanrı şimdi hedefime ulaşmama yardım ediyor," deyin. Oluşturduğunuz ve kararlı bir şekilde tuttuğunuz zihinsel görüntüyü düşüncelerinizde daima canlı tutar, gayretle ve etkili bir biçimde çalışırsanız bunun mutlaka gerçekleşeceğine emin olabilirsiniz.

Kaydadeğer bir zorluğun üstesinden gelmeyi başarmış, hayatın her kesiminden insanlar bu kuralın değerini çok iyi bilirler.

Henry J. Kaiser ise bana şunu anlatmıştı. Bir keresinde bir nehir kenarına set inşa ediyormuş, büyük bir fırtına çıkmış ve oluşan sel suları tüm makineleri toprak altına gömerek tüm emeğini yerle bir etmiş. Su çekildikten sonra oluşan hasarı incelemek için dışarı çıktığında işçilerini çamura ve içine gömülmüş makinelere kederle bakarken bulmuş.

Onların yanına gidip gülümseyerek sormuş, "Neden bu kadar üzgünsünüz?"

"Ne olduğunu görmüyor musun?" diye sormuş işçiler. "Makinelerimiz çamura gömüldü."

"Ne çamuru?" diye sormuş Henry pırıl pırıl bir ifadeyle.

"Ne çamuru mu?" diye soruyu tekrarlamışlar şaşkınlıkla. "Etrafına baksana, adeta bir çamur denizi var."

"Ah," demiş Henry gülerek, "Ben çamur filan görmüyorum."

"Bunu nasıl söylersin?" diye sormuşlar.

"Çünkü," diye açıklamaya başlamış Bay Kaiser, "Ben pırıl pırıl mavi bir gökyüzüne bakıyorum ve orada çamur filan görmüyorum. Sadece güneş ışığı var ve güneş ışığına karşı koyabilecek hiçbir çamur görmedim. En sonunda kuruyup gidecektir ve sonra da makineleri çıkarıp işinize yeniden koyulabilirsiniz."

Ne kadar da haklı. Eğer gözleriniz çamurun içine bakarsa ve başarısızlık hissi duyarsanız, yenilgiye davetiye çıkarırsınız. İyimser hayal kurarsanız, dua ederseniz ve inanırsanız başarı kaçınılmaz olur.

Çok aşağılardan başlamasına rağmen çarpıcı başarılar elde etmiş bir başka arkadaşım daha var. Onu okul günlerinden beceriksiz, hantal, son derece utangaç taşralı bir çocuk olarak hatırlıyorum. Fakat kişilikliydi ve rastladığım en güçlü düşünce şekline sahipti. Bugün ise kendi çizgisinde, son derece dikkat çekici bir adamdır. Kendisine sordum: "Acaba başarının sırrı nedir?"

"Yıllardır benimle beraber çalışan insanlar ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki herhangi bir çocuğa verilmiş sınırsız fırsatlar."

"Evet, bunun doğru olduğunu biliyorum, fakat eminim ki kendine özgü bir tekniğin de vardır ve bunu öğrenmek ilgimi çeker," dedim.

"Her şey problemler hakkında ne düşündüğüne bağlıdır," diye cevapladı. "Bir probleme saldırırım ve onu beynimde parçalara bölene kadar karıştırırım. Sahip olduğum tüm zihinsel

gücü üzerine salarım. İkinci olarak tüm içtenliğimle onun için dua ederim. Üçüncü olarak da başarının zihinsel bir resmini çizerim. Dördüncü olarak ise kendime her zaman şunu sorarım: 'Yapılması gereken doğru şey nedir?' Eğer yanlış olursa doğruyu bulmak mümkün değildir. Yanlış bir şeyden doğru çıkmaz. Beşinci olarak sahip olduğum her şeyi o işe veririm. Ama şunu bir kere daha vurgulamama izin ver," diye sözlerini bitirdi, "Eğer yenilgiyi düşünüyorsan önce düşüncelerini değiştirmelisin. Yeni ve olumlu düşüncelerin olmalı. Bu, zorlukların üstesinden gelerek başarılı olmak için çok önemlidir ve temel bir konudur."

Bu kitabı okuduğunuz şu dakikada aklınızda potansiyel düşünceler zaten bulunmaktadır. Bu düşünceleri açığa çıkarıp geliştirerek maddi problemlerinizi çözebilir, mesleki konumunuzu düzeltebilir, kendinize ve ailenize bakabilir, girişimlerinizde başarı kazanabilirsiniz. Bu yaratıcı düşüncelerin düzenli olarak aklınıza akışı ve onları pratik bir biçimde kullanmanız, hayatınızı ve hayatınızla birlikte sizi yeniden yapılandıracaktır.

İnanç ve refah arasında hiç ilişki olmadığına dair saçma bir fikri kabul ettiğim bir dönem olmuştu; birisi dinden bahsediyorsa, o kişinin dini asla başarıyla ilişkilendirmemesi gerektiğini, çünkü dinin yalnızca ahlak kurallarıyla, maneviyatla veya sosyal değerlerle ilgilendiğini düşünürdüm. Ancak şimdi farkına varıyorum ki, böyle bir bakış açısı Tanrı'nın gücünü takdir etmemek demektir ve insanın gelişimini de engeller. Din, evrende Tanrı'nın muazzam gücünü ve bu gücün benlik içinde de hüküm sürdürebildiğini öğretir. Bu, öyle bir güçtür ki tüm yenilgiyi yok eder ve insanı tüm zor durumların üzerine çıkarır.

Atom enerjisinin tartışmasız ispatını gördük. Biliyoruz ki bu hayret verici ve muazzam enerji evrende mevcut. İşte aynı enerji gücü insan beyninde de bulunuyor. Yeryüzündeki hiçbir şey, sahip olduğu potansiyel güç bakımından, insan beyninden daha

büyük değildir. Ortalama bir birey farkında olduğundan çok daha büyük başarıyı elde edebilecek kapasitededir.

Bu durum bu açıklamaları okuyan herkes için geçerli. Eğer kendinizi tamamen rahat bırakabilirseniz, aklınızın son derece yaratıcı nitelikte fikirlerle dolu olduğunu keşfedeceksiniz. Öyle ki, bu sayede hiçbir şeye ihtiyacınızın kalmadığını göreceksiniz. Tanrı'nın gücüyle canlanan gücünüzü tam kapasite ve uygun şekilde kullanarak hayatınızı çok başarılı hale getirebilirsiniz.

Hayatınızda istediğiniz her şeyi elde edebilirsiniz; inandığınız, hayalini kurduğunuz, duasını ettiğiniz ve üzerinde çalıştığınız her şeyi. Düşüncelerinizi iyice yoklayın. Orada şaşırtıcı şeyler bulacaksınız.

İçinde bulunduğunuz durum ne olursa olsun onu geliştirebilirsiniz. Öncelikle aklınızı sükûnete kavuşturun, böylece ilham kaynakları derinlerden çıkıp fışkırsınlar. İnanın Tanrı size o sırada yardım ediyor. Başarıyı hayal edin. Hayatınızı manevi bir temel üzerine organize edin ki, Tanrı'nın kaideleri sizin tarafınızda olsun. Aklınızda yenilginin değil başarının resmini çizin ve buna sıkıca tutunun. Tüm bunları yapın ki yaratıcı fikirler aklınızdan özgürce aksınlar. Bu değişmez bir kaidedir; kişi kendisi de dahil olmak üzere herkesin hayatını değiştirebilir. Yeni düşüncelerin aklınıza akışı sizi yeniden inşa edecektir. Üstelik de karşınıza çıkan her tür zorluğa rağmen. Bakın tekrarlıyorum; her tür zorluğa rağmen!

Son yapılan bir analize göre bir insanın yaratıcı ve başarılı bir yaşam sürememesinin başlıca nedeni kendi içindeki hatadan kaynaklanmaktadır. Bu kişi yanlış düşünmektedir ve düşüncelerindeki yanlışı düzeltmelidir. Doğru düşünme konusunda da pratik yapmalıdır. Zebur'un 23. bölümünde, "Bana doğru yollarda öncülük eder," diye belirtildiğinde, bu yalnız doğruluk yolları demek değildir, aynı zamanda doğru düşünmenin de yolları demek-

tir. Yeşaya'da, "Kötü kişi yolunu, fesat düşüncelerini bıraksın," (Yeşaya 55:7) diye açıklandığında bu sadece kişinin kötülükten uzaklaşıp iyilik yapması anlamına gelmemektedir. Bu, aynı zamanda düşünce şeklini yanlıştan doğruya, kusurludan mükemmele dönüştürmesi demektir. Başarılı yaşamın en büyük sırrı, kişinin kendisindeki hata oranını düşürmesi ve doğruluk oranını da artırmasıdır. Yeni, doğru ve sağlıklı düşüncelerin beyin içerisindeki akışı son derece yaratıcı bir biçimde hayat şartlarını etkiler, çünkü mükemmellik her zaman doğru yöntemlere ve böylece doğru sonuçlara götürür.

Yıllar önce tanıdığım genç bir adam, tüm deneyimlerime dayanarak söyleyebilirim ki, rastladığım en başarısız kişilerden biriydi. Aslında hoş bir kişiliği vardı, ancak her konuda başarısızlığa uğruyordu. Onu işe alan herhangi bir işverenin olumlu beklentisi önce zamanla soğuyordu ve işten çıkarılması pek uzun sürmüyordu. Bu başarısızlık durumu pekçok defa kendini tekrarlamıştı. Hem bir birey olarak hem de bir çalışan olarak başarısızdı. Hiçbir analiz yapamıyordu. Bana sürekli, "Bende yanlış olan ne var? Neden her şey yanlış gidiyor?" diye soruyordu.

Her şeye rağmen kendinden memnundu. Burnu havadaydı ve kendini çok beğeniyordu. Üstelik kendinden başka herkesi suçlamak gibi sinir bozucu bir alışkanlığı da vardı. Ona göre bağlantı kurduğu her ofiste veya onu işe alan her organizasyonda bir yanlışlık vardı. Kendi hatalarından dolayı etrafı suçlarken, kendisini hiç suçlamıyordu. Asla kendi içine bakmıyordu. Kendisinde bir hata olabileceği hissini kesinlikle duymuyordu.

Ancak bir akşam benimle konuşmak istediğini söyledi. Bunun için yüz millik bir yolu gitmek zorunda kaldım. O da oraya geldi ve sonra benimle birlikte geri döndü. Dönüş yolundayken, yaklaşık gece yarısı civarında hamburger yemek ve bir fincan kahve içmek için yol kenarındaki bir büfede durduk. O hambur-

gerin içinde ne vardı bilmiyorum, ama inanın bu olaydan sonra hamburgerlere saygı duymaya başladım, çünkü yerken birden, "Buldum! Buldum!" diye bağırdı.

"Ne buldun?" diye sordum şaşkınlık içerisinde.

"Cevabı buldum. Artık bendeki sorunun ne olduğunu biliyorum. Her şey yanlış gidiyor, çünkü ben yanlışım!"

Elimle omzunu sıvazladım ve "Oğlum sonunda doğru yoldasın!" dedim.

"Meğer bir kristal kadar berrakmış" diye açıklamaya başladı. "Ben yanlış düşünüyormuşum. Tabii bunun sonucu olarak da yanlış sonuçlar çıkıyormuş."

Ay ışığının altında dışarıya çıktık ve arabanın yanında dururken, "Harry şimdi daha ileriye gitmelisin ve Tanrı'ya manevi olarak seni doğru yola erdirmesi için dua etmelisin," dedim. Sonra İncil'deki şu bölümü ona söyledim: "Gerçeği bileceksiniz ve gerçek sizi özgür kılacak." (Yuhanna 8:32) Doğru olanı aklınıza koyarsanız, başarısızlıklarından kurtulursunuz.

Böylece son derece hevesli bir halde İncil okumaya, Hazreti İsa'yla ilgili her şeyi öğrenmeye başladı. Gerçek inanç, düşüncelerin ve kişisel alışkanlıkların tamamen değişmesiyle yanlış fikirler ve yanlış davranışlar arkadaşımın mizacından çıkıverdi. Yanlış bir model yerine doğru bir model geliştirdi. Doğruyu kendinde oturtunca, onun için her şey doğru gitmeye başladı.

Zihinsel tutumunuzu olumsuzdan olumluya çevirmenin, yaratıcı düşünceleri açığa vurmanın ve yanlış örnekleri doğru örneklere çevirmenin yolunu gösteren yedi pratik maddeyi aşağıda sıraladım. Onları deneyin, denemeye hep devam edin. İnanın işe yarayacaklar!

1. Gelecek yirmi dört saat boyunca kararlı bir şekilde her konuda umut dolu bir üslupla konuşun. Örneğin işiniz,

sağlığınız veya geleceğiniz hakkında. Her konuda iyimserlikle istediğiniz kadar konuşun. Bu elbette zor olacaktır. Özellikle de her konuda karamsar konuşma alışkanlığınız varsa! Ciddi bir irade gerekse de bu alışkanlığınızı bastırmanız gerekmektedir.

2. Yirmi dört saat boyunca böyle umutlu üslupla konuştuktan sonra bunu bir hafta sürdürün. Ondan sonra bir ya da iki günlüğüne 'gerçekçi' olma iznine sahip olabilirsiniz. Göreceksiniz bir hafta önce 'gerçekçi' dediğiniz şey aslında karamsarlıktan başkası değilmiş. Şimdiyse sizin için 'gerçekçi' kelimesi artık tamamıyla farklı bir anlama bürünmüştür. Artık 'gerçekçilik' olumlu bakış açısının zihninizde belirdiği anlardır. Pek çok insan 'gerçekçi' olduklarını söylediklerinde aslında kendilerini kandırmaktadırlar, çünkü onlar olumsuz olmaktan başkasını yapmamaktadırlar.

3. Bedeninizi beslediğiniz gibi zihninizi de beslemelisiniz ve aklınızı sağlıklı kılabilmek için besleyici ve faydalı düşüncelerle onu doyurmalısınız. Bundan dolayı bugünden itibaren aklınızdaki olumsuz düşünceleri olumlu düşüncelere çevirin. Yeni Ahit'i okumaya başından başlayın ve inançla ilgili her satırın altını çizin. Dört kitapta da - Matta, Markos, Luka, ve Yuhanna – inançla ilgili tüm ayetlerin altını çizerek devam edin. Özellikle de Markos'un 11. bölümündeki 22,23,24. ayetlere dikkat edin. Onlar altını çizeceğiniz satırlara örnek olacak ve vicdanınız içerisinde en derine yerleşecektir.

4. Sonra altını çizdiğiniz tüm ayetleri ezberleyin. Zihninize tümünü yazana kadar her gün bir tane ezberleyin. Bu zaman alacaktır, ancak unutmayın ki olumsuz bir düşünüre dönüşmek için çok daha fazla zaman harcadınız. Dolayısıyla bu da zaman alacaktır. Olumsuz modelinizi unutmak için çaba göstermeye ve zamana ihtiyacınız vardır

5. Arkadaşlarınızın bir listesini çıkarıp, içlerinde en olumlu düşüneni bulun ve onunla samimiyetinizi ilerletin. Elbette olumsuz düşünen arkadaşlarınızdan vazgeçmeyin, ancak olumlu bakış açısı olanların maneviyatını kazanana kadar bir süre onlarla daha yakın olun. Sonra yeniden olumsuz düşünen arkadaşlarınızın arasına dönün ve onların olumsuzluğundan etkilenmeden kazandığınız bu yeni model düşünceyi onlara da geçirin.
6. Tartışmadan kaçının, ne zaman olumsuz bir ifade duysanız, ona olumlu düşüncelerle karşı gelin.
7. Çok fazla dua edin ve her zaman Tanrı'nın size harika şeyler verdiğini düşünerek şükredin. Eğer düşünürseniz size bunları verdiğini göreceksiniz. Gerçekten de Tanrı veriyor. Tanrı size inandığınızdan fazlasını vermeyecektir. O size çok güzel şeyler vermek ister ancak siz bunları alacak imana sahip değilseniz Tanrı'nın verdiklerini alabilecek kapasitede olamazsınız. "İmanınıza göre olsun." (Matta 9:29)

Daha iyi ve daha başarılı yaşamanın sırrı eski, ölü, sağlıksız düşünceleri bırakmaktır. Onların yerine yeni, canlı ve dinamik düşünceler geçirin. Onlara güvenebilirsiniz. Bu yeni düşüncelerin aklınıza akışı sizi ve yaşamınızı yeniden inşa edecektir.

14

Kolaylığın Gücünü Kullanabilmek İçin Rahatlayın

"AMERİKA BİRLEŞİK DEVLETLERİ'NDE her gece Amerikalıların uyuyabilmesi için altı milyondan fazla uyku ilacı kullanılmaktadır."

Bu şaşırtıcı bilgi bana bir ilaç üreticisi tarafından birkaç yıl önce verilmişti. O zaman konferans vermek üzere ilaç endüstrisinin bir toplantısına davetliydim. İlaç üreticisinin verdiği bilgi inanılması güç olmasına rağmen, ilgili konumda bulunan başka insanlardan yukarıda açıklanan rakamın, gerçek rakamdan az bile olduğunu duydum.

Hatta yine saygın bir otorite sayılan bir başkasından da Amerikalıların günlük olarak yaklaşık on iki milyon doz uyku hapı kullandığını duydum. Bu, her on iki Amerikalıdan birini, gece bununla uyutmaya yeterdi. İstatistiklerin gösterdiğine göre uyku haplarının kullanımı son yıllarda yüzde bin oranında artmış durumdadır. Fakat son zamanlarda yapılan bir başka açıklama çok daha şaşırtıcı: Büyük bir ilaç firmasının başkan yardımcısının verdiği bilgiye göre, yılda yaklaşık olarak yedi milyar adet,

32.4 miligramlık 1.5 tabletlik hap tüketilmektedir. Bu da bir gece de yaklaşık on dokuz milyon tablet eder.

Ne kadar acıklı bir durum! Oysa uyku doğal olarak güç ve kuvvet veren bir süreçtir. İnsan tüm gün çalışan herhangi birinin huzurlu bir biçimde uyuması gerektiğini düşünebilir, ancak belli ki Amerikalılar uyku sanatını kaybetmişler Aslına bakarsanız, öylesine gerginler ki bir rahip olarak şunu gözlemek için yeterli fırsatım oldu: Amerikalılar öyle gergin ve öyle sinirli insanlar ki, onları vaaz vererek uyutmak bile neredeyse imkânsız durumda. Yıllardır kilisede hiç kimsenin uyuyakaldığını görmedim. Bu gerçekten de ilginç bir durum.

Rakamlarla, özellikle de astronomik rakamlarla ilgilenmeyi seven Washington'dan bir memur, geçen sene Amerika'da yedi buçuk milyar baş ağrısı olduğunu tespit etmiş. Bu da yaklaşık olarak yılda adam başı elli adet baş ağrısı demektir. Siz bu seneki kotanızı doldurdunuz mu? Bu memur bu rakamlara nasıl ulaştığını söylemedi, ancak kendisiyle yaptığım sohbetten kısa bir süre sonra bir rapor okudum. Orada son bir yılda ilaç endüstrisinin yedi milyon poundluk aspirin sattığını yazıyordu. Belki bu çağa, daha önce bir yazarın söylediği gibi 'Aspirin Çağı' demek daha doğru olur.

Yetkili bir kaynağın açıkladığına göre, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki hastane yatakları virüsten muzdarip, kaza geçirmiş ve organik hastalıklarla mücadele edenlerden ziyade, duygularını terbiye edemedikleri için yatanlarla dolu.

Bir klinikte beş yüz hasta aralıksız muayene edilmiş ve bunların 386'sının veya % 77'sinin sağlıksız psikosomatik dertlerden veya zihinsel durumlardan kaynaklanan fiziksel hastalıklardan muzdarip oldukları görülmüştür. Bir başka klinik de incelediği ülser vakalarında bunların neredeyse yarısının fiziksel sorunlardan kaynaklanmadığını, hastaların çok fazla endişeden veya nefret, suçluluk gibi duyguları fazla hissetmelerinden ya da tansiyondan kaynaklandığı anlaşılmıştır.

Başka klinikten bir doktor da şu gözlemi yapmıştır: Tıp insanları tüm bilimsel gelişmelere rağmen kendilerine gelen hastaların sadece yarısını bilim yoluyla tedavi edebiliyorlar. Pek çok vakada hastalar zihinlerindeki hastalıklı düşünceleri, bedenlerine gönderiyorlar ve bu düşüncelerin en belirginleri endişe ve gerilim oluyor.

Bu hazin durum öyle ciddi bir noktaya geldi ki, 29. caddedeki 5. bulvarda bulunan Marble Collegiate adlı kendi kilisemizde kadromuza on iki psikiyatr kattık. Bu psikiyatrlar Doktor Smiley Blanton'un başkanlığı altında çalışıyor. Neden bir kilisenin kadrosunda psikiyatrlar var? Buna cevabımız şu; psikiyatri bir bilimdir. Fonksiyonu da insan doğasını, doğruluğu çok iyi kanıtlanmış kanunlar ve yöntemlerle analiz etmek, teşhis koymak ve tedavi etmektir.

Hıristiyanlık da belki bir bilim olarak düşünülebilir. Hıristiyanlık bir felsefedir, teolojinin, metafiziğin ve Tanrı'ya ibadet etmenin bir sistemidir. Ahlaki kurallar içerisinde işler. Fakat Hıristiyanlık bir bilim özelliğine de sahiptir, çünkü temel aldığı kitap, insan doğasını anlayıp ve tedavi etmek için belli tekniklerin bulunduğu bir sistemi içerir. Kuralları son derece nettir. Anlayış, inanç ve uygulamanın tatbik edildiği özel koşullarla açıklanır. Dolayısıyla dine, bilimin bir biçimi diyebiliriz.

Kişi bizim kliniğimize geldiği zaman ilk olarak danışman tarafından görülür. Bu kişi problemi oldukça nazik ve dikkatli bir edayla inceleyen bir psikiyatr olabilir. Hastaya "yaptığı bir eylemi neden yaptığını" anlatır. Bunları öğrenmek çok önemlidir. Örneğin niçin hayatınız boyunca aşağılık kompleksi duymuşsunuzdur ya da niçin korkular yakanızı bırakmaz veya yine niçin kin duygusu güdüyorsunuzdur? Neden hep utangaç ve içe kapanıksınız veya neden aptalca şeyler yapıyor, anlamsız ifadeler kullanıyorsunuz? İnsan doğasının bu fenomenleri rasgele olmaz. Yaptıklarınızın birer sebebi vardır ve hayat tecrübeniz içerisinde nihayet sebepleri

keşfettiğiniz gün sizin için önemli bir gündür. Kişinin kendini bilmesi, kendini düzeltmeye başlamasının başlangıcıdır.

Kendi kendine öğrenme sürecini takip eden bir psikiyatr hastayı rahibe yönlendirir. Rahip kişiye yapması gerekeni nasıl yapacağını anlatır. Rahibin de konuya yaklaşımı bilimsel ve sistematiktir; dua, inanç ve sevginin yer aldığı çeşitli terapiler yapar. Psikiyatr ve rahip bilgilerini paylaşır, uyguladıkları terapileri birleştirirler. Bunun sonucunda pek çok insan kendisi için yeni bir hayat ve mutluluk fırsatı elde eder. Rahip bir psikiyatr gibi davranmaya kalkışmaz, psikiyatr da rahip gibi davranmaz. Her biri kendi görevini yapar ancak her zaman işbirliği içerisindedirler.

Hıristiyanlığın kullandığı yöntem, insanların kurtarıcısı olan Hazreti İsa'nın değişmeyen öğretileridir. O'nun öğretilerinin pratik ve kesin olarak uygulanabilirliğine inanıyoruz. İnanıyoruz ve her şeyi yapabileceğimizi biliyoruz; "Beni güçlendirenin aracılığıyla her şeyi yapabilirim." (Filippililere 4:13) Okuduğumuz İncil, kelimesi kelimesine verilmiş bir sözün yerine getirileceğini kanıtlamaktadır. "Yazılmış olduğu gibi, Tanrı'nın, kendisini sevenler için hazırladıklarını hiçbir göz görmemiş, hiçbir kulak işitmemiş, hiçbir insan yüreği kavramamıştır." (1.Korintliler 2:9) (Hz İsa'ya) inanın; Tanrı'ya inanın, kitaptaki düşüncelerin ve uygulamaların bir sistem olduğunu bilin. İnançlı olun; o zaman korku, nefret, aşağılık duygusu, suçluluk gibi duyguların, her tür yenilginin veya sizi yenik düşüren davranışların üstesinden geleceksiniz. Bir başka deyişle, hiçbir iyi şey gerçek olabilecek kadar iyi değildir. Tanrı'nın sevdiği kullarına vereceklerini asla görmemiş, duymamış ve hatta hayal bile etmemiş olabilirsiniz

Kliniğin çalışmasında en sık karşılaşılan problem tansiyon problemidir. Bu durum belli bir dereceye kadar Amerikalılarda sık görülen bir hastalık olarak düşünülebilir. Ancak bu hastalıktan muzdarip olan sadece Amerikalılar değil gibi gözükülüyor. Kanada'daki The Royal Bank, bir süre önce gönderdiği aylık bül-

teminde bu probleme "Hadi biraz yavaşlayalım," başlığı altında değinmiştir. Bir bölümde şöyle demektedir; "Bu aylık bülten zihinsel ve fiziksel sağlık konularında bir danışman niteliğinde değildir. Bu bülten Kanada'daki yetişkinlere azap veren bir problemi bitirmeye teşebbüs etmektedir." Ben Amerika'daki yetişkinleri de buna ekleyebilirim.

Banka bülteninde yer alan açıklama şöyle devam ediyor: "Yüksek tansiyon kurbanlarıyız. Rahatlamak konusunda güçlük çekiyoruz. İyice gerilmiş sinir sistemimiz sık sık alarm veriyor. Her gün sabahtan akşama kadar koşuşturma içindeyiz. Hiçbirimiz hayatı tam olarak yaşayamıyoruz. 'Ruhun kendi olanakları içindeki sakin egemenliği' diyen Carlyle'ı unutmamalıyız."

İleri gelen bir banka kuruluşu, tansiyon hastası olduklarından dolayı hayattan gerçek anlamda istediklerini almakta başarısız olan tüm müşterilerine çağrı yaptığı zaman, artık gerçekten de bir şeyler yapmanın zamanı gelmişti.

Florida, St Petersburg'da sokakta üzerinde, "Kan basıncınız kaçtır?" yazan bir makine gördüm. İçine para atıyorsunuz ve kötü haberleri alıveriyorsunuz. Otomatik satış makinesinden sakız alır gibi kan basıncınızı makineden öğreniyorsunuz. Böyle bir makineye ihtiyaç duyup koyduklarına göre pekçok insanın tansiyon problemi var demektir.

Tansiyonu düşürmenin basit metotlarından biri de her şeyi sakinlikle yapmaktır. Her şeyi daha yavaş, daha sakin ve üzerinizde baskı hissetmeden yapın. Ünlü bir beyzbolcu olan arkadaşım Branch Rickey bana bir oyuncu topa ne kadar iyi vurursa vursun, alanını ne kadar iyi savunursa savunsun veya ne kadar iyi koşarsa koşsun, o sırada 'fazla baskı' hissediyorsa onu oyunda oynatamadığını söylerdi. Başarılı bir büyük lig beyzbol oyuncusu olmak için efor sarf ederken gücün vücudunuzdan ve aklınızdan kolaylıkla çıkması gerekir. Topa vurmanın en etkili yolu tüm kasların esnek

ve aralarında uyumla hareket ederek güç harcamasıdır. Bu golfte, beyzbolda veya diğer her tür sporda geçerlidir.

1916 yılı dışında, 1907'den 1919'a kadar, Amerikan Ligini Ty Cobb'un vuruş ortalaması yönlendirmiştir. Şimdiye kadar bu rekoru geçen birisini bilmiyorum. Ty Cobb bir arkadaşıma bu olağanüstü başarısında kullandığı sopasını vermiş. Arkadaşım sopayı elime almama izin verdi ve ben onu tutarken epey heyecan ve saygı duydum. Oyunun havasına girerek sanki sopayla vuracakmışım gibi pozisyonumu aldım. Hiç şüphesiz vuruş pozisyonum o unutulmaz oyuncununkine benzemiyordu. İkinci lig beyzbol oyuncusu olan arkadaşım bu durum karşısında gülmekten kendini alamadı ve şöyle söyledi; "Ty Cobb bunu asla böyle yapmazdı. Sen çok sert ve gerginsin. Besbelli aşırı güç sarf ediyorsun. Muhtemelen oyun dışı kalacaksın."

Ty Cobb'u seyretmek güzeldi. Adamla sopası neredeyse tek vücut olurlardı. Ritim idmanı gibiydi. Hareketlerindeki esnekliği seyrederken insan hayranlık duyuyordu. O gerçekten de kolay gücün efendisiydi. Bu durum her tür başarıda geçerlidir. Gerçekten de verimli insanları inceleyin. Her şeyi pek az güç harcayarak kolaylıkla yaparlar. Bu şekilde yaparak vücutlarından maksimum gücü dışarı verirler.

Önemli işler yürüten ve çeşitli ilgi alanları olan ünlü bir işadamı arkadaşım her zaman rahat görünürdü. Her şeyi verimli ve hızlı yapar, asla gerilim duymaz, yüzünde hiçbir zaman endişeli veya yorgun bir ifade olmazdı. Bu ifadeler genelde zamanlarını ve işlerini iyi idare edemeyen insanları ele verir. Ona bu çok belirgin olarak kullandığı kolay gücünün sırrını sordum.

Bunun üzerine gülümsedi ve anlatmaya başladı: "Ah bu pek de sır değil. Kendimi Tanrı'yla sürekli bağlantıda tutuyorum o kadar. Her sabah kahvaltıdan sonra, eşim ve ben sakin bir zaman geçirmek üzere bir süreliğine oturma odasına geçeriz. Birimiz

yüksek sesle ilham verici bir şey okuruz, böylece düşüncelerimizi derinleştirebiliriz. Bu bir şiir olabilir veya bir kitaptan birkaç paragraf olabilir. Bunun ardından sessizce otururuz ve ikimiz de dua ederiz. Sonra Tanrı'nın bizi güçle ve sakin bir enerjiyle doldurduğunu aramızda konuşuruz. Bu kesinlikle yaptığımız on beş dakikalık bir ritüeldir ve asla kaçırmayız. Eğer kaçırırsak hiçbir işi başaramayız, zor durumda kalırız. Bu ritüelin sonunda ihtiyacımdan daha fazla enerji ve güçle dolduğumu hissederim." Gücünü kolaylıkla kullanan bu verimli adam bana durumu bu şekilde özetlemişti işte.

Tansiyonu azaltmak için bu pratiği yapan veya benzer teknikler uygulayan pek çok erkek ve kadın tanıyorum. Bugünlerde oldukça yaygınlaşmaya ve popüler bir uygulama olmaya başladı.

Bir şubat sabahı Florida Oteli'nin uzun verandasında koşar adım yürüyordum. Elim kolum NewYork'daki ofisimden getirdiğim postalarla doluydu. Florida'ya ufak bir kış tatili yapmak için gelmiştim, ama tatilimin ilk gününden itibaren, ofiste her sabah yaptığım postama bakma alışkanlığımdan kurtulamamıştım. Ben böyle koşar adım iki saatlik bir ofis çalışması yapmak için yürürken, Georgia'lı bir adam da şapkası kısmen gözlerinin üzerine kadar çekilmiş bir halde sallanan bir sandalyede oturuyordu. Kafam önümde paldır küldür yürüyüşümden beni alıkoyarak o yavaş ve hoş Güney aksanıyla "Nereye koşuyorsun böyle Doktor? Florida güneşinin altında başka bir şey yapamazsın. Hadi yanıma gel, şu sallanan sandalyelere kurul da dünyanın en büyük sanatını icra etmemde bana yardımcı ol," dedi.

Şaşırmış bir halde şöyle dedim, "Dünyanın en büyük sanatını icra etmene yardım mı edeyim?"

"Evet," diye cevapladı. "Artık zamanı geçmekte olan bir sanattır. Bunu nasıl yapacağını bilen insan pek kalmadı artık."

"PekÂlÂ" diye başladım. "Lütfen bunun ne olduğunu söyler misin? Çünkü senin herhangi bir sanat icra ettiğini görmüyorum."

"Ah, evet ediyorum," dedi ve "Yalnızca güneşin altında oturma sanatını icra ediyorum. Sen de şuraya otur ve güneşin yüzüne vurmasına izin ver. Sıcacık ve çok güzel kokuyor. Kendini huzurlu hissetmeni sağlıyor. Hiç güneş hakkında düşünmüş müydün?" diye sordu. "Güneş asla acele etmez, asla heyecanlanmaz. Sakince işine bakar ve asla ses çıkarmaz. Hiç kornaya basmaz, telefonları cevaplamaz, hiçbir zil çalmaz, sadece pırıl pırıl parlar. Güneş bir dakikanın içerisinde senin ve benim hayatımız boyunca yaptığımızdan çok daha fazla iş yapıyor. Neler yaptığını bir düşün. Çiçeklerin açmasını sağlıyor, ağaçları büyütüyor, dünyayı ısıtıyor, meyve ve sebzelerin yetişmesini sağlıyor, ekinleri olgunlaştırıyor, suyu yeniden dünyaya göndermek üzere buharlaştırıp kaldırıyor ve sana kendini 'huzurlu' hissettiriyor.

Güneşin altına oturup üzerimde çalışmasına izin verdim. O da bana enerji verecek ışınlarını gönderdi. Bu yüzden de vaktimi güneşin altında geçiriyorum. Hadi şu elindeki postaları şu köşeye fırlat ve buraya benim yanıma otur," dedi.

Söylediğini yaptım ve nihayet odama gittiğimde postalarımı okumayı çok kısa zamanda bitirdim. Böylece bana tatil aktivitelerini yapmak ve güneşin altında daha fazla 'oturmak' için bol bol zaman kaldı.

Bununla birlikte tüm hayatları boyunca güneşin altında oturmuş pek çok tembel insan tanıyorum. Bunlar hiçbir şey yapmadan öylece otururlar. Oysa oturup rahatlamak ile sadece oturmak arasında fark vardır. Eğer güneşin altına oturup rahatlar ve Tanrı'yı düşünürseniz ve O'nunla bağlantı halinde olmak için çaba harcar, O'nun gücünün akışına kendinizi açarsanız o zaman oturmanız tembellik olmaz. Olmadığı gibi bu yol, gücünüzü yenilemek için

gireceğiniz en kusursuz yoldur. Size hayatınızı yöneteceğiniz bir enerji verir. Verdiği öyle bir enerjidir ki, bununla işleri *siz* yönetirsiniz, işler sizi değil.

Burada işin sırrı aklı sakin tutmaktır. Aceleyle verilen tüm telaşlı tepkilerden kaçınmak ve huzurlu düşünme uygulaması yapmaktır. Sanatın özü tempoyu yavaşlatmak, sorumlulukları en etkin enerji tasarrufuna dayandırarak sergilemektir. Sakin ve kolay güç uygulamasının bir uzmanı olana kadar bir ya da iki işe yarar yöntem benimsemeniz tavsiye edilir.

Bu yöntemlerden birisi bana Kaptan Eddie Rickenbacker tarafından tavsiye edilmişti. Kendisi son derece meşgul bir işadamıdır ve tüm sorumluluklarını idare ederken yedeğindeki gücü kullanır. Onun bu sırrını tamamen bir kaza eseri öğrendim.

Onunla birlikte televizyon için bir program çekimindeydim. Bize çekimin çok çabuk biteceğine dair garanti vermişlerdi. Böylece Eddie günlük programındaki diğer işlerine rahatlıkla gidebilecekti.

Ancak çekim tahmin edildiğinden uzun sürdü. Fakat Kaptan hiçbir kızgınlık belirtisi göstermemişti. Kesinlikle gerginleşmemiş veya endişelenmemişti. Yukarı aşağı yürümeye kalkışmamış, ofisini sık sık arayıp çileden çıkmış konuşmalar yapmamıştı. Tüm bunların yerine olayı anlayışla kabullenmişti. Stüdyoda bir çift sallanan sandalye vardı. Bunlar sette kullanılmak üzere oraya konulmuştu. Kaptan onlardan bir tanesine son derece rahat bir edayla oturdu.

Eddie Rickenbacker'ın her zaman büyük bir hayranıydım ve onun bu sakinliğine yorum getirme ihtiyacı duydum. "Senin meşgul bir adam olduğunu biliyorum," dedim, "ve şimdi senin sakin, dayanıklı ve huzurlu bir edayla oturmana hayret ediyorum."

Halbuki ben epey sinirlenmiştim, çünkü Kaptan Rickenbacker'ın zamanının çalınması beni rahatsız etmişti. "Nasıl bu kadar soğukkanlı olabiliyorsun?" diye sordum.

Güleerek cevap verdi: "Ah ben senin öğütlerini uyguluyorum o kadar. Hadi gel, yapması çok kolay. Buraya yanıma otur."

Bunun üzerine diğer sallanan sandalyeyi çektim ve ben de rahatlama egzersizi yaptım. Sonra şöyle dedim: "Eddie bu etkileyici sükûnetinin mutlaka bir tekniği olduğunu biliyorum. Hadi bana anlat lütfen!"

Oldukça alçakgönüllü bir adamdı ancak ısrarlarım karşısında bana sıklıkla uyguladığı yöntemini anlattı. Artık ben de kendimde bunu uyguluyorum ve çok da etkili olduğunu gördüm. Size şöyle tarif edebilirim:

Öncelikle fiziksel olarak bir yere yığılın. Bunu gün içinde birkaç defa uygulayın. Vücuttaki tüm kaslarınızı bırakın. Kendinizi bir denizanası olarak düşünün, bedeniniz tamamen gevşesin. Patateslerin bulunduğu kocaman bir pazar filesi düşünün. Zihninizde bu çantayı delin ve patateslerin dışarı dökülmesini sağlayın. Kendinizi o çanta gibi düşünün. Boş bir pazar çantasından daha rahatlamış ne olabilir ki?

Formüldeki ikinci ilke ise 'zihninizi boşaltmak'tır. Günde birkaç defa tüm kızgınlıklardan, kinlerden, hayal kırıklıklarından, mutsuzluklardan, öfkeden zihninizi arındırın. Eğer zihninizi sık sık ve düzenli olarak boşaltmazsanız, bu kötü düşünceler birikecek ve büyük bir 'püskürtme eylemi' yapmak gerekecektir. Zihninizden sakin güç akışını engelleyecek tüm faktörleri atın.

Üçüncüye gelince manevi olarak düşünün. Manevi anlamda düşünmek zihninizi düzenli olarak Tanrı'yla bağlantılı tutmanız anlamına gelmektedir. Günde en az üç kere 'gözlerinizi tepelere dikin.' Böyle uzaklara bakmak Tanrı'nın yarattıklarına dikkatinizi vermenizi sağlayacak ve sizi huzurla dolduracaktır.

Bu üç maddeli program beni etkiledi ve birkaç aydır bu uygulamayı yerine getiriyorum. Rahatlamak ve işleri yoluna koyarak

yaşamak için mükemmel bir yöntem olduğunu kendim de gör düm.

'Rahat çalışma sanatı'nın bir kısmını da New York'ta oturan arkadaşım Dr. Z. Taylor'dan öğrendim. Ne zaman -hastalarla dolu bir ofis ve sürekli çalan bir telefon gibi nedenlerden ötürü- baskı altında olsa aniden durur, masasına yaslanır ve Tanrı'ya son derece doğal ve saygı dolu bir üslupla dua eder. Onun bu dua şeklini çok beğenirim. Bana söylediğine göre şöyle dua ediyormuş. "Tanrım kendimi çok zorluyorum. Gittikçe geriliyorum. Burada insanlara sakinleşme konusunda öğüt veriyorum, ancak şimdi bu uygulamaya benim ihtiyacım var. O rahatlatıcı huzurunla bana dokun, bana güven duygusu, sükûnet ve güç ver. Enerjimdeki gerilimi al ki, bana gelen bu insanlara yardımcı olabileyim."

Bir ya da iki dakika sakince durur sonra işine tüm gücüyle devam eder. Artık bu güç, işini kolaylıkla yapabileceği bir güce dönüşmüştür.

Şehir içerisinde hasta ziyaretlerine giderken kendini sürekli yoğun trafiğin içerisinde bulur. Ancak bu sinir bozma potansiyeli olan gecikmeleri rahatlama fırsatı olarak kullanabildiği çok enteresan bir metodu vardır. Arabanın motorunu kapatır, koltuğunda kaykılır, başını yaslayıp gözlerini kapatır ve uykuya dalar! Söylediğine göre uyuduğu için endişelenmesine gerek yokmuş, çünkü trafik açıldığında arabaların çalan kornaları zaten onu uyandırıyormuş.

Trafiğin ortasında verilen bu tam manasıyla rahatlatıcı molalar sadece bir ya da iki dakika sürmesine rağmen enerjiyi yeniliyor. Nerede olursanız olun, gün boyunca, dinlenmek için kullanabileceğiniz zamanları mutlaka yaratın. Bu zamanlarda Tanrı'nın gücünü içinize çekin, yeteri kadar rahatlayacaksınız. Gücü oluşturan şey, bu rahatlamaya ayrılan sürenin uzunluğu değil, yaşadığınız anın kalitesidir.

Ünlü bir istatistikçi olan Roger Babson'un sık sık boş bir kiliseye gittiğini ve orada sakince oturduğunu duymuştum. Belki bir ya da iki ilahi okuyor ve bu şekilde dinlenip kendini yeniliyor olabilir. Dale Carnegie ise sıkıntılı zamanlarda New York'taki ofisinin yakınlarındaki bir kiliseye gidip on beş dakika dua ederek tefekkür eder. Söylediğine göre ofisten en meşgul olduğu zaman ayrılıyormuş. Gördüğünüz gibi zaman tarafından kontrol edilmek yerine, zamanı onlar kontrol ediyorlar. Ayrıca gerilimin kontrol dışı gelişimini engellemek için tedbirli davranmak, her zaman tetikte olmak da gerekiyor.

Bir gece Washington'dan New York'a trenle giderken bir arkadaşımla karşılaştım. Meclis üyesi olan bu adam kendi bölgesinden seçmenlerin bulunduğu bir toplantıda konuşma yapmak için yolculuk ettiğini açıkladı. Söylediğine göre hitap edeceği topluluk kendisini sevmeyen muhaliflerden oluşuyordu ve muhtemelen ona zor anlar yaşatacaklardı. Kendi bölgesindeki azınlığı oluştursalar da yine de onlarla yüzleşmek istiyordu.

"Onlar da Amerikan vatandaşı ve ben onların da temsilciliyim. Eğer benimle görüşmek istiyorlarsa buna hakları vardır."

"Ama pek endişeli görünmüyorsun," diye yorumda bulundum.

"Hayır, endişeli değilim," diye cevapladı. "Eğer endişelenirsem sinirli olurum ve durumu pek iyi idare edemem."

"Peki bu kadar gergin bir durumu idare etmek için özel bir yöntemin var mı?" diye sordum.

"Ah evet var," diye cevapladı. "Çok gürültülü bir kalabalık olacak. Ancak benim böyle toplantılarda gerilmeden idare edebildiğim bir stilim var. Derin bir nefes alıp, sakinlik ve samimiyetle konuşurum. Dostça ve saygılı bir üslubum var. Öfkemi tutarım ve Tanrı'ya beni görüp işitmesi için güvenirim.

"Çok önemli bir gerçeği öğrendim," diye devam etti meclis üyesi arkadaşım, "her durumda sakin, sükûnetli ve dostça bir tavır içinde olmak, inançlı ve elinden gelenin en iyisini yapmak gerekir. Eğer bunu yaparsan genellikle işleri yoluna sokarsın."

Meclis üyesi arkadaşımın gerilim hissetmeden yaşayıp çalışabildiğine dair yeteneklerinden şüphem yoktu, ancak bunlarla beraber bir de istediği hedeflere başarıyla ulaşıyordu.

New York Pawling'deki çiftliğimde bir inşaat işi vardı ve kürek sallayan işçilerden birini izliyordum. Bir yığın kumu kürekle atıyordu. Oldukça güzel bir manzaraydı. Esnek ve kaslı bedeni dikkatle ve uyumla çalışıyordu. Kürek mükemmel bir ritimle yükselip iniyordu. Kum yığınlarına küreği sokuyor, bedenini ona doğru yatırıyor ve küreği kuma iyice gömüyordu. Sonra kürek kumla beraber kolaylıkla çıkıyor ve kumu yığınların arasına fırlatıveriyordu. Bu harekette en ufak bir bozulma olmuyordu. Kürek yeniden kumun içine giriyor, bedeni öne doğru yatıyor ve küreği kumla beraber kolaylıkla ve mükemmel bir kavisle yeniden atıyordu. Ona bakan bir kişi, işçinin hareketlerini neredeyse bir şarkının ritmine benzetebilirdi. Adam gerçekten de çalışırken şarkı da söylüyordu.

Ustabaşı bana onun en iyi işçisi olduğunu söylediğinde şaşırmadım. Ustabaşı ayrıca adamın neşeli, mutlu ve oldukça hoş bir çalışma arkadaşı olduğunu da anlattı. İşte size neşenin verdiği güçle rahat yaşayan bir adam. Kolay yaşama sanatında bir usta.

Gevşemek, kişiyi yeniden inşa ediyor ve yeniden inşa sürecinin de sürekli olması gerekiyor. İnsanoğlu, Tanrı'dan bir güç akışıyla yaşıyor ve kendini yeniden inşa edebilmek için tekrar Tanrı'ya dönüyor. Yeniden inşa süreciyle sürekli uyum halinde yaşayabilirseniz, sakin olmanın vazgeçilmez kalitesiyle kolay yaşamanın özünü öğrenirsiniz.

Peki bu beceriye nasıl kavuşacaksınız? İşinizi yaparken zor yolu ortadan kaldırmanın on kuralını aşağıda bulabilirsiniz. Zoru kolay yapan bu ispatlanmış metodları deneyin. Rahatlamanıza ve kolaylıkla çalışma gücü bulmanıza yardımcı olacaklardır.

1. Kendinizi, dünyayı omuzlarında taşıyan Atlas gibi görmeyin. Zorlanmayın ve kendinizi çok ciddiye almayın.
2. İşinizi sevmede kararlı olun. O zaman size zevkli görünecek, angarya gibi gelmeyecektir. Belki de işinizi değiştirmeye ihtiyacınız yoktur. Kendinizi değiştirin ve böylece işiniz size farklı görünsün.
3. İş planınızı yapın. Sistemli olmazsanız kendinizi 'boğulmuş' hissedersiniz.
4. Her şeyi birden yapmaya çalışmayın. Belki de bu yüzden zaman kaybediyorsunuz. İncil'deki öğüde dikkat edin. "Bu tek şeyi yapıyorum."
5. Doğru zihinsel hali yakalayın. Unutmayın işinizdeki kolaylık ya da zorluk onun hakkında nasıl düşündüğünüze bağlıdır. Onun zor olduğunu düşünürseniz onu zor hale getirirsiniz, ama kolay olduğunu düşünürseniz işiniz kolaylaşacaktır.
6. İşinizde verimli olun. "Bilgi güç demektir." Bir işi doğru yapmak her zaman daha kolaydır
7. Rahatlama konusunda pratik yapın. Bunu yaparken kendinizi sıkmayın veya zorlamayın. Telaşa kapılmadan onu adımlarınıza katın.
8. Kendinizi terbiye edin. Bugün yapabileceğiniz şeyleri yarına ertelemeyin. Yapılarak işlerin birikmesi işinizi daha da zorlaştırır. İşinizi programınıza uygun şekilde bitirin.
9. İşiniz konusunda dua edin. Bu şekilde rahatlar ve çok verimli olursunuz.

10. "Görünmeyen Yardımcı"nızı unutmayın. Tanrı'nın sizin üzerinizden yükü alması gerçekten de hayret verici bir mucizedir. Tanrı kilise de olduğu gibi evinizde, ofislerinizde, fabrikalarda, mağazalarda, mutfaklarda da vardır ve sizinle beraberdir. O işiniz hakkında sizin bildiğinizden daha çoğunu bilir. İşinizi kolaylaştıracak olan O'nun yardımıdır.

15

İnsanlara Kendinizi Nasıl Sevdirirsiniz

KABUL ETMELİYİZ Kİ, insanların bizi sevmesini isteriz.

Birilerinin, "İnsanların benden hoşlanıp hoşlanmamaları umurumda değil," dediğini duymuşsunuzdur. Ama bunu söyleyen birini duyduğunuzda, bilin ki doğruyu söylemiyor.

Psikolog William James, "İnsan tabiatının en derin güdüsü değer verilme isteğidir," demişti. Hoşlanılma arzusu, saygı duyulma isteği, aranılan biri olmak bizim için önemli şeylerdir.

Lise öğrencileri arasında, "En büyük arzunuz nedir?" diye bir anket yapıldı. Öğrencilerin büyük çoğunluğu popüler olmak istediklerini yazdılar. Aynı arzu daha ileri yaştaki insanlar için de geçerlidir. Şayet birisi kendisi hakkında iyi düşünülmesini, kendisine yüksek itibar gösterilmesini ya da arkadaşları üzerinde etkisi olmasını hiç umursamadığını söylese doğrusu bundan şüphe ederim.

Popüler olma sanatının ustası olmak için açık sözlü olun. Popülarite için titizlikle çaba gösterin. İnsanların, "Onda gerçekten bir şeyler var," diyeceği nadir kişilerden olun. O zaman insanların sizi seveceği bir yolda olduğunuzdan emin olabilirsiniz.

Ancak popülerlik için olan çabalarınıza rağmen herkesin sizi sevmesini sağlayamayacağınızı söylemeliyim. İnsanoğlunun doğasında bazı kişilerden kendiliğinden hoşlanmamak gibi ilginç bir içgüdü vardır. Oxford'un duvarına yazılan bir dörtlük şu şekildedir:

"Sizi sevmiyorum Dr. Fell,
Nedenini söyleyemiyorum,
Ama bunu kesinlikle biliyorum,
Sizi sevmiyorum Dr. Fell."

Bu şiir, şairin duygusunu gayet iyi ifade etmiş. Şair Dr. Fell'i sevmiyordu. Nedenini bilmiyordu ama onu sevmediğini çok iyi biliyordu. Bu, Dr. Fell muhtemelen tatlı bir insan olduğundan, sebepsiz bir hoşnutsuzluktu. Belki şair onu daha iyi tanısaydı onu sevebilirdi, ama zavallı Dr. Fell'in belli ki bu şairin gözünde hiç itibarı yoktu. Bu belki de sadece, *uzlaşma* eksikliği yüzünden olabilir, yani birisine ya "kanımız ısınır" ya da "ısınmaz" hepsi bu.

İncil de insan tabiatının böyle bir yönü olduğunu ifade ediyor, "Elinizden geldiğince bütün insanlarla barış içinde yaşayın." (Romalılar 12:18) İncil realist bir kitaptır ve insanları tanır, insanların sahip oldukları olanaklar kadar kusurlarını da bilir. İncil havarilere bir köye gittikler zaman o insanlarla iyi geçinmek için ellerinden geleni yaptıktan sonra hâlâ bunu başaramamışlarsa ayaklarından o köyün tozlarını silkelemelerini tavsiye eder. "Sizi kabul etmeyenler olursa kentten ayrılırken onlara uyarı olsun diye ayaklarınızın tozunu silkin." (Luka 9:5) Bu, eğer birisinin gözünde dört dörtlük bir itibar elde edemediyseniz, bunun sizi derinden etkilemesine izin vermemek akıllıcadır demenin bir yoludur.

Ancak eğer samimi olarak uygulanırsa sizi diğer insanlara sevdirecek belirli formüller ve prosedürler vardır. "Zor" biri ya da mizaç olarak utangaç ve çekingen, hatta asosyal bir insan olmanız

hile, memnuniyet verici kişisel ilişkiler kurabilirsiniz. Kendinizi diğer kişilerle kolay, normal, doğal ve mutlu ilişkiler kuran biri haline getirebilirsiniz.

Bu konunun önemini düşünmeniz, aksi takdirde asla tam anlamıyla mutlu ya da başarılı olamayacağınızı anlamanız ve bunda kendinizi geliştirmek üzere zaman ve dikkat sarfetmeniz için sizi zorlayamam. Böyle bir durumda başarısızlık, sizi psikolojik olarak ters etkileyecektir. Sevilmek yalnızca egonun tatmin edilmesinden daha derin bir şeydir. Bu hayatta başarılı olmanız için ne kadar gerekliyse de, normal ve tatmin edici kişisel ilişkiler daha da önemlidir.

İstenilmeme ve ihtiyaç duyulmama hissi, en yıkıcı hislerden biridir. Diğer insanlar tarafından ne kadar aranan ve ihtiyaç duyulan bir kişiyseniz, o ölçüde kendini dışarı yansıtan bir kişisinizdir. "Yalnız kurt", kendini soyutlamış bir kişilik, çekingen birey; bu insanlar tarif edilmesi zor bir ıstırap çekerler. Kendilerini savunmaları durumunda kendilerinden daha da koparlar. İçlerinde büyüyen içedönük mizaç, dışadönük, kendini dışa veren insanın yaşadığı normal gelişimi inkâr eder. Kişilik kendisinden dışarı açılmadığı ve birisi için değerli olmadığı zaman hastalanıp ölebilir. İstenilmeme ya da ihtiyaç duyulmama hissi hüsran, yaşlanma, hastalık oluşturabilir. Eğer işe yaramadığınızı hissediyorsanız, eğer hiç kimse size ihtiyaç duymuyor ve sizi istemiyorsa gerçekten bunun için bir şeyler yapmalısınız. Bu yalnızca acıklı bir yaşam şekli değil, ayrıca ciddi bir psikolojik durumdur. İnsan mizacının problemleriyle uğraşan kişiler bu problemle ve kötü sonuçlarıyla devamlı karşılaşırlar.

Örneğin bir şehirdeki Rotary kulübün yemeğinde masamda iki doktor vardı: Bir tanesi birkaç yıl önce emekli olmuş yaşlıca biri, diğeri şehirdeki en popüler genç doktor. Bitkin gözüken genç doktor geç geldi ve bezgin bir iç çekişle çökün oturdu. "Şu telefon bir sussaydı," diye söylendi. "İnsanlar her zaman beni aradıkları

için hiçbir yere gidemiyorum. Şu telefona bir susturucu takabilsem ne iyi olurdu."

Yaşlıca olan doktor sessizce konuştu, "Nasıl hissettiğini biliyorum Jim," dedi. "Ben de bu şekilde hissederdim ama telefonun çaldığı için şükret. İnsanlar seni istediği için ve sana ihtiyaçları olduğu için sevin." Sonra acıklı bir şekilde, "Artık beni hiç kimse aramıyor. Tekrar telefonun çaldığını duymak isterdim. Hiç kimse beni istemiyor ve hiç kimse bana ihtiyaç duymuyor. Artık tarih oldum," diye devam etti.

Yaşlı doktorun söyledikleri, bazen fazla faaliyet yüzünden biraz yorulan masadaki biz diğer kişiler üzerinde epey düşünülecek iyi bir ders oldu.

Bir defasında da orta yaşlı bir kadın bana gelip kendini iyi hissetmediğinden şikâyet etti. Hoşnut değildi ve mutsuzdu. "Kocam öldü, çocuklar büyüdü ve artık benim bir yerim yok. İnsanlar bana kibar davranıyorlar ama ilgisizler. Herkesin ilgilendiği başkaları var ve kimse bana ihtiyaç duymuyor, kimse beni istemiyor. İyi hissetmememin sebebi bu olabilir mi diye merak ediyorum?" diye sordu. Bu gerçekten de çok önemli bir sebep olabilir.

Bir iş yerinde, yetmişini yeni doldurmuş olan firmanın kurucusu, etrafta durmaksızın ve amaçsızca yürüyordu. Şu an işin başında olan oğlu ile görüşmek üzere ofisini ziyaret ettiğimde, kendisi telefonda olduğu için babasıyla biraz sohbet etme imkânım oldu. Yaşlı adam hüzünlü bir şekilde, "Nasıl emekli olunacağına dair bir kitap yazmayı düşünmez misin? Bunu öğrenmek çok işime yarardı doğrusu. Eskiden işin yükünü bırakmak mükemmel olurdu diye düşünürdüm," dedi ve devam etti, "ama şimdi söylediğim hiçbir şeyle kimsenin ilgilenmediğini görüyorum. Popüler biri olduğumu düşünürdüm ama şimdi buraya gelip ofiste oturduğumda herkes bana merhaba diyor ve sonra beni unutuyor. İşteki sorumluluk doğru bir şekilde dağıtıldığından buradan uzaklaşabilirdim de. İşi oğlum yürütüyor ve iyi bir iş çıkarıyor, ama,"

diye üzgün bir şekilde bitirdi, "bana biraz ihtiyaçları olduğunu düşünmek hoşuma giderdi."

Bu insanlar, hayatın acıklı ve hüzünlü deneyimlerinden birini yaşıyorlar. Arzuları kendilerine ihtiyaç duyulduğunu hissetmektir ve asıl sorunları bu arzularının yerine gelmemesi. İnsanların kendilerini takdir etmelerini istiyorlar. Kişilik saygı görmek ister. Diğer taraftan bu durum yalnızca emeklilik durumunda gelişmez.

Yirmi bir yaşındaki genç bir kız bana doğduğundan beri istenmeyen biri olduğunu söyledi. Biri ona istenilmeyen çocuk olduğu fikrini vermişti. Bu ciddi fikir onun bilinçaltına girmişti, ona derin bir aşağılık hissi ve değersiz bir kişi olduğu hissi veriyordu. Onu utangaç ve çekingen yapmış, kendi içine kapanmasına sebep olmuştu. Yalnız ve mutsuz bir hale gelmişti, doğrusu kişiliği gelişmemişti. Durumunun tedavisi hayatını ruhani olarak yenilemekti; özellikle de kişiliğini kendisinin elinden kurtararak, onu zamanla çok sevilen bir insan yapacak olan düşünme tarzını kazandırmaktı.

Yalnızca derin, bilinçsiz psikolojik çatışmaların kurbanları değil, sayısız diğerleri de popüler olmanın sırrını öğrenememişlerdir. Yeteri kadar deneme yapmışlar, hatta en uç sınırlara giderek aslında davranmaktan hoşlanmadıkları şekillerde bile davranmışlardır. Sırf insanların kendilerinden hoşlanmasını şiddetle arzu ettikleri için bunu yapmışlardır. Bugün her yerde insanların popülerlik için duydukları aşırı arzu nedeniyle yapmacık tavırlar takındıklarını görüyoruz. Modern toplumda itibar, artık genellikle yüzeysel bir anlam içeriyor.

Gerçek şu ki itibar birkaç basit, doğal, normal ve kolay öğrenilen teknikle elde edilebilir. Bunları özenle ve sabırla yaparsanız çok sevilen bir insan olabilirsiniz.

Birincisi, rahat bir insan olun, yani insanların sizinle gerilmeden dostluk kuracağı biri olun. Bazı insanlar için, "Onun ya-

nından hiçbir zaman sessizce geçemezsin," denir. Her zaman aşamayacağınız bir engel vardır. Rahat bir insan kolay ve doğaldır. Kendisinde hoş, kibar, cana yakın bir şey vardır. Onunla birlikte olmak eski bir şapka, eski bir çift ayakkabı veya eski bir palto giymek gibi rahattır. Ağır, çekingen, tepkisiz bir birey hiçbir zaman bir grubla kaynaşamaz. Her zaman biraz dışlanır. Ona nasıl davranacağınızı ya da onun nasıl tepki vereceğini hiçbir zaman tam olarak bilemezsiniz. Onunla rahat değilsinizdir.

Bazı gençler çok sevdikleri on yedi yaşındaki bir delikanlı hakkında konuşuyorlardı. Onun için, "Çok iyi arkadaş. Çok iyi bir sporcu. Onunla olmak kolay," diyorlardı. Arkadaş olmak için doğal olmak özelliği çok önemlidir. Bu tür insanlar genellikle çok canlıdırlar. İnatçı ve aşırı hassas az sayıda insan onlara nasıl davranacağını bilemez ve konumlarını kıskanır hatta kendilerine haksızlık edildiğini düşünür.

Bu gerçeklerin göze çarpan bir örneği Amerika Birleşik Devletleri'nin bir önceki Postaneler Genel Müdürü James A.Farley idi.

Bay Farley ile ilk defa yıllar önce karşılaşmıştım. Aylar sonra onunla çok kalabalık bir toplulukta bir kez daha karşılaştım ve bana adımla seslendi. İnsancıl olması nedeniyle onu hiç unutmadım ve Bay Farley'i her zaman sevmemin bir sebebi de budur.

İnsanlara kendini sevdirmede uzman olan bu adamın sırrını ilginç bir olay gözler önüne seriyor. Bay Farley ve iki yazarla birlikte Philadelphia'da kitap ve yazarı davetinde konuşmacıydım. Anlatacağım sahneye tam olarak şahit olmadım, ama yayıncım oldu. Bu davetteki konuşmacılar otel koridorunda beraber yürürlerken çarşaf, havlu ve diğer otel ekipmanlarıyla dolu bir el arabasının yanında duran siyahi bir görevlinin yanından geçmişler. Bu kişiler arabasının yanından çarpmamaya çalışarak geçerken kadın gruba dikkatini vermemiş. Bay Farley ona doğru yürüyerek,

elini uzatıp "Hey merhaba. Nasılsın? Ben Jim Farley. Senin ismin nedir? Seni gördüğüme memnun oldum," demiş.

Grup koridordan ilerlerken yayımcım geriye dönüp kıza bakmış. Kızın ağzı şaşkınlıktan açık kalmış ve yüzünde güzel bir gülümseme yerleşmiş. Bu, bencil olmayan, rahat dışadönük bir kişinin ilişkilerde ne kadar başarılı olduğunun bir örneğidir.

Bir üniversite psikoloji departmanı insanların sevdiği ve sevmediği kişisel özelliklerin analizini yaptı. Yüz özellik bilimsel olarak analiz edildi ve bir kişinin sevilebilmesi için kırk altı sevilen özelliği barındırması gerektiği rapor edildi. Popüler olmak için bu kadar çok sayıda özelliği barındırmanız gerektiğini öğrenmek oldukça cesaret kırıcıdır.

Ancak Hıristiyanlık insanların sizi sevmesini sağlayacak tek bir temel özelliği öğretir. Bu özellik insanlara samimiyetle ve içtenlikle ilgi duymak ve onları sevmektir. Eğer bu temel özelliği geliştirirseniz muhtemelen diğer özellikler de doğal olarak gelişirler.

Rahat olan insanlardan değilseniz, muhtemelen mevcut olan gerginliğin bilinçli ve bilinçsiz öğelerini eleyerek kişiliğinizi incelemenizi tavsiye ederim. Diğer insanların sizi sevmemesinin nedeninin, onlardaki yanlış bir şeyden kaynaklandığını düşünmeyin. Bunun yerine sorunun kendi içinizde olduğunu düşünün ve bunu bulup yok etmeyi amaç edinin. Bu, özenli bir dürüstlüğü ve kişilik uzmanlarının yardımını da gerektirir. Kişiliğinizde "gıcırtılı" öğeler olarak adlandırılanlar yıllar boyunca elde ettiğiniz niteliker olabilir. Belki de savunma mekanizması ile oluşmuş özellikler ya da genç yaşlarda gelişen tavırlarınızın sonucu olabilirler. Kaynağı ne olursa olsun, kendinizi bilimsel olarak inceleyerek ve kişisel rehabilitasyon süreci sonrasında değişimin gerekliliğini kavrayarak bunları yok edebilirsiniz.

Bir adam, kişisel ilişkilerindeki problemlerine çare bulmak için kilisedeki kliniğimize başvurdu. Yaklaşık otuz beş yaşlarındaydı, yanımızdan geçerken dönüp bir kez daha bakacağınız tiplerdendi. Çok düzgün ve etkileyici bir fiziği vardı. İlginç ama insanların kendisini sevmediğini düşünüyordu. İçinde bulunduğu olumsuz koşulların ve olayların ana hatlarını çizerek insan ilişkilerindeki kasvetli başarısızlığını betimlemeye çalışıyordu.

"Elimden geleni yapıyorum," diye açıkladı. "İnsanlarla iyi geçinmek için öğretilen tüm kuralları denedim, ama çabam hiçbir işe yaramıyor. İnsanlar beni sevmiyorlar işte ve dahası ben bunun farkındayım."

Onunla konuştuktan sonra derdini anlamak zor olmadı. Konuşma tarzında ince ve belli belirsiz ısrarcı bir eleştirel tavır vardı. Dudaklarını hiç güzel olmayan bir şekilde büzmesi herkes tarafından bir tür yapmacıklık ya da kınama göstergesi olarak alınacak bir davranıştı; sanki kendini diğer insanlara göre biraz daha üstün ve mağrur hissediyormuş gibi gözüküyordu. Aslında fark edilir bir şekilde üstünlük tavrı vardı. Kişiliğinde hiç esneklik göstermeyen çok katı biriydi.

"İnsanların beni sevmesi için kendimi değiştirmemin bir yolu var mı?" diye sordu. "Fark etmeden insanları yanlış yönlendirmeyi durdurabileceğim bir yol var mı?"

Genç adam benmerkezci düşünüyordu ve bencildi. Gerçekten sevdiği kişi kendisiydi. Her cümlesi, her tavrı bilinçsiz olarak kendisine endeksliydi. Ona diğer insanları sevmeyi ve kendisini unutmayı öğretmeliydik; bu onun gelişimini tamamen tersine çevirmek gerektiği anlamına geliyordu ve bu probleminin çözümü için hayati önem taşıyordu. Bu genç adamın insanlara çabuk kızdığını ve diğer insanlarla aralarında görünüşte bir anlaşmazlık olmasa da kendi aklında onlara kusur bulduğunu anladım. Sorunu tanımlayamasalar da insanlar bunu bilinçsizce fark ediyorlar, zihinlerde ona karşı engeller dikiyorlardı.

Düşüncelerinde insanları antipatik bulduğundan bunun ardından gelen kişisel davranışında da sıcaklık yoktu. Yeterince kibardı, kaba ve görgüsüz olmamayı başarmıştı, ama insanlar farkında olmadan ona soğukluk hissediyorlardı, bu yüzden de savsaklanıyordu. Böyle yapmalarının sebebi kendi aklında diğer kişileri "savsaklamış" olmasıydı. Kendisini çok seviyordu ve kendine özgüven geliştirirken diğer kişileri sevmiyordu. Rahatsızlığının sebebi kendine âşık olmasıydı, bunun en geçerli tedavisi başkalarını sevmektir.

Probleminin taslağını çizdiğimizde sersemlemiş ve şaşırmıştı. Ama samimiydi ve işe koyulmak istiyordu. Kendisini sevmek yerine başkalarını sevmesi için tavsiye edilen teknikleri uyguladı. Bunu elde etmek için bazı köklü değişiklikler gerekiyordu, bunları yapmayı başardı.

Teklif edilen bir metod da gece uyumadan önce gün boyunca karşılaştığı insanların bir listesini yapmasıydı; örneğin, otobüs şöförü ya da gazeteci çocuk. Listede adı gözüken her kişinin resmini aklına getirmeli, aklına getirdiği her kişi hakkında güzel bir şey düşünmeli, her biri için dua etmeliydi. Etrafındaki küçük dünya için dua etmeliydi. Her birimizin kendi dünyası vardır, kendisiyle iş yaptığımız insanlar bir şekilde dost olduğumuz kişilerdir.

Örneğin, sabahları bu genç adamın ailesi dışında ilk gördüğü kişi apartmanındaki asansör görevlisiydi. Ona aceleyle ve mırıldanarak günaydın demekten başka hiçbir şey söyleme alışkanlığına sahip değildi. Şimdi asansör görevlisiyle biraz sohbet etmek için zaman ayırıyor, ona ailesini soruyordu. Asansör görevlisinin ilginç bir bakış açısı olduğunu ve oldukça hoş biri olduğunu görmüştü. Daha önce kendisi için mekanik robot gibi olan, asansörü katlar arasında yukarı aşağı götüren birinde yeni değerler görmüş, asansör görevlisini sevmeye başlamıştı ve bunun karşılığında bu genç adam için kesin yargıları olan asansör görevlisi de görüşlerini değiştirmeye başlamıştı. Bir arkadaşlık

ilişkisi kurmuşlardı. Bu yöntemi hayatındaki herkes için uyguladı.

Bir gün genç adam bana, "Dünyanın ilginç insanlarla dolu olduğunu gördüm, bunu daha önce hiç fark etmemiştim," dedi.

Bu gözlemi yaptığında içindeki olumsuzluğu silmeye başladığını kanıtlamıştı, bunu başardığında da İncil'in bize bilgece söylediği gibi kendini bulmuştu. Bunu silerken kendini bulmuş ve birçok dost edinmişti. İnsanlar onu sevmeyi öğrenmişlerdi.

İnsanlar için dua etmeyi öğrenmek iyileşmede önemlidir, çünkü başkası için dua ettiğinizde kişisel tavrınızı ondan yana değiştirmeye eğilimli olursunuz. Böylece ilişkiyi daha yüksek bir seviyeye çıkartırsınız. Diğer insandaki en iyi şey size doğru akmaya başlar ve sizin en iyiniz ona doğru akmaya başlar. Her birinizdeki en iyi karşılaşınca yüksek bir anlayış birliği kurulur.

Aslında insanların sizi sevmesini sağlamak yalnızca onları sevmenizin bir yansımasıdır. Bizim neslimizde Amerika'nın en popüler insanlarından biri Will Rogers'tı. Şimdiye kadar söylediği en özel cümlelerden biri şudur: "Sevmediğim bir adamla hiç karşılaşmadım." Bu biraz abartılı olabilir, ama Will Roger'ın bunu hiç de abartılı bulmadığına eminim. İnsanlara bunu hissediyordu ve bunun sonucu olarak da insanlar ona çiçeklerin güneşe açılması gibi açılıyordu.

Ara sıra bazı insanları sevmenin zor olduğuna dair zayıf bir itiraz yapılabilir. Bazı insanların mizaçları itibariyle diğerlerine göre daha sevecen oldukları varsayılabilir, yine de bir bireyi tanımak için yapılan girişimler ondaki hayran olunacak hatta sevilecek özellikleri ortaya çıkaracaktır.

Bir adam arkadaş olduğu kişilere karşı kızgınlık duyma problemi çekiyordu. Bazı insanları hiç sevmiyordu. Onu çok sinirlendiriyorlardı, ama sadece, onu kızdıran her kişi hakkında takdir edebileceği her şeyin detaylı bir listesini yaparak bu hislerden kur-

tuldu. Sevmediğini düşündüğü insanların birçok iyi özelliği oldu günü keşfetmek onu şaşırtmıştı. Aslında onların güzel niteliklerini fark etmeye başladıktan sonra onları nasıl olup da sevmediğini anlayamadı. Tabii onlar hakkında bu keşifleri yaparken, onlar da onda yeni ve sevilebilir özellikler buluyorlardı.

Eğer tatmin edici ilişkiler kurmadan bu noktaya gelmişseniz, değişemeyeceğinizi zannetmeyin; problemi çözmek için çok kesin adımlar atmak gerekecektir. Eğer çaba harcamaya niyetliyseniz değişip popüler, sevilen ve itibarlı biri olabilirsiniz. Kendime hatırlattığım gibi size de ortalama bir insanın en büyük trajedisinin, tüm yaşamı hatalarını düzeltmeye harcayarak geçirmesi gayreti olduğunu hatırlatabilir miyim? Bir hata yaparız, sonra onu besleyip geliştiririz ve hiç değiştirmeyiz. Tıpkı sürekli aynı notası tekrar tekrar çalan bozuk bir plağın yivine takılan iğne gibi. İğneyi yivden kurtardığınız andan itibaren müzik devam eder. Hayatınızı artık ilişkilerinizdeki hataları düzeltmeye çalışarak harcamayın. Hayatınızın geri kalanını arkadaşlık kapasitenizi mükemmelleştirmek için harcayın, kişisel ilişkiler başarılı yaşam için çok önemlidir.

İnsanların sizden hoşlanmasını sağlayacak önemli bir faktör de diğer insanların egolarını inşa etmektir. Kişiliğimizin özü olan bencillik bizim için vazgeçilmezdir. Her insanın içinde normal olarak kibir vardır. Eğer gururunuzu, dolayısıyla da kibrinizi kırarsam buna gülerek tepki verseniz bile, muhtemelen sizi derinden yaralarım. Üstelik size saygısızlık etmiş olurum ve siz, manevi olarak iyi gelişmemişseniz böyle davrandığım için beni çok sevmeyeceksinizdir.

Diğer taraftan kibrinizi yüceltir ve kişisel değer hislerinize katkıda bulunursam egonuza oldukça yüksek saygı göstermiş olurum. Kibrinize yardım etmiş olurum ve böylece yaptığım şeyi taktir edersiniz. Bana müteşekkir olursunuz. Bunun için beni seversiniz.

Başka bir insanın egosunun kırılması belki kibarca yapılmalıdır, ama insan kibar olmayan bir söz ya da davranışın gururu ne kadar kıracağını değerlendiremeyebilir. Egoyu inciten şeyler şu tip şeylerdir:

Bir grup insan içinde biri şaka yapar ve sizden başka herkes kıkırdanıp güler, gülmeler kesilince hor görerek şöyle dersiniz, "Pekâlâ, bu iyi espriydi. Geçen ay bir dergide ben de görmüştüm."

Tabii ki diğer kişilerin sizin daha bilgili olduğunuzu bilmesi sizi önemli hissettirecek, ama şakayı yapan adama ne hissettirecek? Onun iyi espri yapma tatminini çalmış, onu bir anlık ilgi odağından alıp dikkati kendi üstünüze çekmiş oldunuz. Aslında yelkenlerindeki rüzgârı alarak onu hareketsiz ve yenilmiş olarak bıraktınız. Küçük bir espri hoşuna gitmişti, ama siz onu ondan aldınız. Bu gruptaki hiç kimse yaptığınız bu şeyden dolayı sizi sevmeyecektir ve hikâyesini mahvettiğiniz adam da kesinlikle sevmeyecektir. Şaka hoşunuza gitsin ya da gitmesin bırakın da hikâyeyi anlatan ve dinleyenler bunun zevkini tatsınlar. Unutmayın ki karşınızdaki kişi biraz mahçup ve utangaç olabilir. İnsanların gururunu kırmayın. Onları yüceltin, o zaman sizi severler.

Bu bölümü yazarken, bir zamanlar Ohio Wesleyan Üniversitesi'nin dekanı olan eski ve sevgili dostum Dr. John W. Hoffman beni ziyaret etti. Onunla Pasadena'da otururken bu büyük şahsiyetin benim için önemini bir kerer daha fark ettim. Yıllar önce kolejden mezun olmamdan bir gece önce dernek evinde onun da olduğu ve konuşma yaptığı bir şölen yapmıştık. Akşam yemeğinden sonra kendisiyle dekanlık evine yürümemi istemişti.

Haziranda dolunay olan güzel bir geceydi. Tepeye kadar yol boyunca benimle hayat ve sunduğu fırsatlar hakkında konuştu; dış dünyaya açılırken beni hangi heyecanların beklediğini anlattı. Evinin önünde durduğumuzda elini omuzuma koyarak, "Norman, seni her zaman sevdim. Sana inanıyorum. Çok büyük fırsatların

var. Seninle daima gurur duyacağım. Bu senin içinde var," dedi. Tabii ki beni fazla övmüştü, ama bu bir insanı küçümsemekten kesinlikle daha iyidir.

Mezuniyetimden bir gece önce olması ve kalbimin heyecan dolu olması nedeniyle çok duyguluydum; gözyaşlarımı saklamaya çalışarak ona iyi geceler dedim. O zamanın üstünden yıllar geçti, ama o haziran gecesi bana ne dediğini ve nasıl dediğini hiç unutmam. Geçen tüm o yıllar boyunca onu sevdim.

Benzer konuşmaları o zamandan beri artık yetişkin birer erkek ve kadın olan birçok delikanlıya ve genç kıza daha yaptığını keşfettim; onlar da onu sevmişlerdi, çünkü kişiliklerine saygı gösterilmişti ve yüceltilmişlerdi. Yıllar boyunca bana ve diğerlerine küçük başarılarımızı kutlayan mektuplar yollamıştı ve ondan gelen bir beğeni kelimesi çok anlam ifade ediyordu. Bu onurlandırıcı kılavuzluğun, onunla hayatı kesişen binlerce insanın sevgisine ve bağlılığına şaşmamak gerek.

Her kime daha iyi, daha güçlü, daha güzel bir insan olması için yardım ederseniz o kişi size hiç bitmeyen bir bağlılık sunar. İnsanlarla olabildiğince yapıcı konuşun. Bunu bencil olmadan yapın. Onları sevdiğiniz ve onlardaki pırıltıyı gördüğünüz için yapın. Bunu yaparsanız arkadaşsız kalmazsınız. Her zaman iyi hatırlanırsınız. İnsanların geliştirin ve onları gerçekten sevin. Böylece hürmetleri ve minnetleri size geri döner.

İnsanların sizi sevmesi için gerekli olan temel prensipler zahmet gerektirmez, çünkü çok basittirler ve kendi gerçeklerini kolaylıkla gösterirler. Başkalarının hürmetini kazanmanız için size on pratik kural veriyorum:

1. İsimleri hatırlamayı öğrenin. Bu noktada yetersiz kalırsanız ilginizi tam göstermediğiniz ortaya çıkar. Bir kişinin adı onun için çok önemlidir.

2. Rahat bir insan olun ki sizinle olmak gerginlik oluşturmasın, eski bir ayakkabı, eski bir şapka gibi rahat olun. Çok rahat olun.
3. Rahatlamanın niteliklerini elde edin ki hiçbir şey sizi bozmasın.
4. Bencil olmayın. Her şeyi bildiğinize dair bir tutum takınmayın. Doğal ve alçakgönüllü olun.
5. İlginç biri olmak için nitelikler geliştirin ki insanlar sizinle birlikte olmak istesinler ve sizin dostluğunuzdan ilham alsınlar.
6. Kişiliğinizden "pürüzlü" şeyleri çıkarmaya çalışın, farkında olmadıklarınızı da.
7. Samimi bir Hıristiyanlık özüyle daha önce ve şimdi yanlış anladıklarınızı düzeltmeye çalışın. Sıkıntılarınızı kurutun.
8. Gerçekten sevmeyi öğrenene kadar insanları sevmeye çalışın. Will Rogers'ın, "Sevmediğim bir adamla hiç karşılaşmadım," sözünü hatırlayın.
9. Bir kişinin başarısını tebrik etme inceliğini ya da derdine ve hüsranına merhamet gösterme inceliğini hiçbir zaman atlamayın.
10. İnsanların güçlü olmasına ve hayatı daha etkin olarak yaşamalarına yardım edecek bir şeyler verebilmek için derin bir ruhani yaşam elde edin.

16

Keder İçin Reçete

"LÜTFEN BANA keder için bir reçete verin."

Bu garip hatta dokunaklı rica, bir adamın, yakındığı güçsüzlük hissinin fiziksel bir şey olmadığını söyleyen doktoruna yakarışıdır. Sorunu, kederin üstesinden gelme kabiliyetsizliğinde yatıyordu. Kederin "kişiliğinde yarattığı acı" yüzünden ısdırap çekiyordu.

Doktoru ona manevi tedavi tavsiye etti. Böylece tıp terminolojisini kullanmaya devam ederek sorusunu tekrarladı: "İçimdeki dinmeyen ısdırabı azaltacak manevi bir reçete var mı? Herkesin kederlendiğinin farkındayım ve diğerleriyle aynı şekilde bunu karşılayabilmem gerekir. Elimden geleni yaptım, ama hiç huzur bulamadım." Üzüntüyle sorusunu tekrarladı: "Keder için bana bir reçete verin."

Keder için gerçekten bir "reçete" var. Reçetedeki öğelerden biri fiziksel faaliyet. Sıkıntılı kişi oturup durmanın cazibesinden kaçınmalı. Böyle verimsiz oturmaya karşı fiziksel faaliyeti içeren makul bir program, zihinsel acılarımızı yansıttığımız, çıkarım yaptığımız ve sıkıntısını çektiğimiz zihnimizdeki baskıyı azaltır. Kasların faaliyeti beynin başka bir bölümünü çalıştırdığı için baskıyı kaldırır ve ferahlık verir.

Akılcı bir felsefesi olan bilgili bir avukat, dertli bir kadına, kırık kalbin en iyi ilacının "bir ovma fırçası almak ve dizleri üzerine çöküp işe koyulmak" olduğunu söylemişti. Bu kederi tamamen tedavi etmek için garantili bir yöntem olmamasına rağmen, sıkıntıları hafifletmektedir.

Kederinizin şekli ne olursa olsun, birinci adım, yapması zor olsa da, gelişebilecek herhangi bir yenilgi durumundan kaçınarak tekrar normal hayatınıza dönmektir. Hayatınızın ana faaliyetlerine geri dönün. Eski arkadaşlarınızı bulun. Yeni arkadaşlar edinin. Yürüyerek, bisiklete binerek, yüzerek, koşarak meşgul olun, kan dolaşımınız hızlansın. Kendinizi kaydadeğer bir projeye verin. Günlerinizi yaratıcı faaliyetlerle doldurun ve eylemlerinizin fiziksel yönlerine önem verin. Sağlıklı zihin oluşturan işler yapın, ama kaydadeğer ve yapıcı tabiatlı işler olmasına dikkat edin. Hararetli faaliyetler aracılığıyla yüzeysel kaçış, acıyı sadece geçici olarak hafifletir ve iyileştirmez. Bu tip faaliyetlere örnek olarak, partiler ve içki içmek verilebilir.

Kalp acısından kurtulmada atılacak en sağlam adım kederlenmekten vazgeçmektir. Bugün, insanın hüznünü göstermemesi gerektiği şeklinde geçerli olan aptalca bir kanı var; yani ağlamamalı ya da gözyaşıyla kendimizi ifade etmemeliyiz! Bu tabiat kanunlarına aykırı. Acı veya ısdırap geldiğinde ağlamak yüce Tanrı'nın bir rahatlama mekanizması olarak yarattığı bir şeydir ve kullanılmalıdır.

İnsan vücudunun ve sinir sisteminin diğer fonksiyonları gibi bu da kontrol edilmelidir, ama tamamen ortadan kaldırılmamalıdır. Bir erkek ya da kadın için ağlama eylemi hafifletici olabilir. Ancak yine de uyarmalıyım ki bu mekanizma gereksiz yere kullanılmamalı, alışkanlık haline getirilmemelidir. Eğer bu yapılırsa anormal bir kedere dönüşüp ruh hastalığı haline gelebilir. Her türlü rahatlamaya izin verilmelidir.

Sevdiklerini kaybeden birçok insandan mektup alıyorum. Beraberken sık sık gittikleri yerlere gitmenin, çift olarak veya aile-ce görüştükleri kişilerle birlikte olmanın onlara çok zor geldiğini söylüyorlar. Bu yüzden eski yerlerden ve arkadaşlardan kaçınıyorlar.

Bunu ciddi bir hata olarak görüyorum. Kederi iyileştirmenin bir sırrı mümkün olduğunca normal ve doğal olmaktır. Bu sadakatsizliği ya da umursamazlığı göstermez. Bu, anormal keder durumundan kaçınmada önemli bir politikadır. Doğal bir süreç olan elem, bireyin işlerine ve sorumluluklarına geri dönerek bunlara daha önceki gibi devam etmesiyle nihayetlenir.

Keder için köklü bir çare elbette Tanrı'ya güvenin şiva veren rahatlığı. Hiç kuşkusuz keder için temel reçete inanarak Tanrı'ya dönmek, aklı boşaltmak ve O'na kalbini vermektir. Manevi olarak kendini boşaltmadaki azim, kırılan kalbe şifa getirir. Daha önceki nesillerden daha fazla olmasa da en az onlar kadar keder çekmiş olan bu neslin, akıllı adamların her zaman bildiği şu gerçeği yeniden keşfetmeleri gerekiyor: İnanmaksızın, insanlığın çektiği acıdan kurtuluş yoktur.

Çağın en maneviyatlı kişilerinden biri, "Eğer bu hayatta cennetteki huzurlu barışı bilebilirsek, kendimizi Tanrı'nın huzurundaki duruşumuza göre eğitebiliriz" diyen Lawrence'dır. İlahi yardımı olmadan elemin ve zihinsel acının yükünü taşımaya girişmek tavsiye edilemez, çünkü ağırlığı kişiliğin taşıyabileceğinden fazladır. Keder için en sade ve en etkili reçete Tanrı'nın varlığına inanmaktır. Bu, kalbinizdeki acıyı azaltır ve yarayı tamamen iyileştirir. Büyük trajediler yaşayan kişiler bize bu reçetenin etkili olduğunu söylüyorlar.

Keder reçetesinde diğer bir köklü çare öğesi de hayatın, ölümün ve ölümsüzlüğün doğru ve tatmin edici felsefesini nail olmaktır. Ben, ölümün olmadığına, hayatın bölünemez olduğuna,

bugünün ve ahiretin bir olduğuna, zaman ve sonsuzluğun ayrılamaz olduğuna dair sağlam inancı edindiğimde, tüm hayatımın en tatmin edici ve ikna edici felsefesini buldum.

Bu görüşler sağlam temellere, İncil'e dayanıyor. İncil'in bize, "Bir adam bu dünyadan ayrılınca ne olur?" şeklindeki büyük soru için, sonunda kanıtlanacak olan anlayışın bilimsel dizisini vereceğine inanıyorum. Ayrıca İncil bize çok akılcı bir şekilde bu gerçekleri inancımızla bildiğimizi söylüyor. Filozof Henry Bergson gerçeğe giden en emin yol bir yere kadar, algılamayla, önseziyle, mantıkla ilerlemek, sonra "fani bir atlayışla" ve gerçeği bulduğunuzun önsezisiyle olur der. Tümüyle "kavradığınız" bir an gelir. İşte bana bu şekilde oldu.

Ben tamamen canı gönülden yazdığım gerçeğe ikna oldum ve bundan en ufak bir şüphem yok. Bu pozitif inanca yavaş yavaş ulaşsam da bir anda kavradım.

Bu felsefe sevdiğiniz biri öldüğünde, fiziksel dünyevi ayrılık geldiğinde elemi yok etmeyecek. Ama acıyı hafifletecek ve dağıtacak. Aklınızı bu kaçınılmaz ortamın derin bir anlayışıyla doldurarak sevdiğinizi kaybetmediğinize dair size derin güvence verecek. Bu inanç üzerine yaşayın ve Kutsal İncil'deki mükemmel sözlerden birine gönülden kulak verin: "Tanrı'nın kendisini sevenler için hazırladıklarını hiçbir göz görmemiş, hiçbir kulak işitmemiş, hiçbir insan yüreği kavramamıştır." (1. Korintliler 2:9)

Tanrı'nın kendisini sevenler ve kendisine güvenenler için hazırladığı harika şeylerle kıyaslayacağınız bir şey görmemişsinizdir. Ayrıca Tanrı kendi öğretilerini izleyen ve Tanrı'nın ruhuna göre yaşayanlar için hazırlayıp sunduğu hayret verici şeyleri kıyaslayacak hiçbir şey duymadığınızı da söylüyor. Yalnızca hiç görmemiş ve hiç duymamış olmakla kalmadığınız, hatta biraz olsun hayal edemediğiniz şeyleri sizin için yapacak. Bu cümle hayatla-

rını Tanrı'ya adayan herkese, rahatlığı, ölümsüzlüğü, yeniden bir leşmeyi ve bütün iyi şeyleri vaad ediyor.

Yıllarca İncil okuduktan ve yüzlerce insanın yaşamının çeşitli aşamalarına yakından şahit olduktan sonra İncil'in vaadini mutlak bir şekilde doğru bulduğumu söylemek istiyorum. Gerçekten Hıristiyanlığın temellerine göre yaşayan insanlara şaşırtıcı şeyler oluyor.

Bu ayet ayrıca şu anda öte tarafta yaşayanların varlık durumları ve biz yaşarken ölüm dediğimiz bu engeli bizden önce aşmış olanlarla da ilgili. "Engel" kelimesini özür dileyerek kullanıyorum. Ayırıcı mizacı sebebiyle ölümü her zaman bir engel kavramıyla düşünmüşüzdür.

Bugün parapsikoloji alanında çalışan, önsezi, telepati, kehanet, altıncı his (daha önce hepsinin garip bulunduğu ama şimdi laboratuvarlarda gerçek, bilimsel usullerle ölçülebilen) üzerinde deney yapan bilimadamları ruhun zaman ve mekân engelinin ötesinde yaşadığına inandıklarını ifade ediyorlar. Sonuç olarak tarihte gerçekleşecek olan en büyük bilimsel keşiflerden birinin kenarındayız; ruhun varlığının ve ölümsüzlüğünün laboratuvar araştırmalı çözümünde.

Yıllardır gerçerliliğini kabul ettiğim ve ölümün değil de yaşamın temel ilke olduğu dinamik bir evrende yaşadığımızı haklı gösteren bir dizi olayı biriktiriyorum. Aşağıdaki olayları tarif eden insanlara güveniyorum ve insan ruhunun ölümün her iki tarafında aralıksız bir dostlukla yaşadığı, birine geçmiş bir dünya belirttiklerine ikna oldum. Fanilik olarak bildiğimiz diğer taraftaki hayatın koşulları değişmiştir. Hiç kuşkusuz öbür tarafa geçen kişiler bizim sahip olduğumuzdan daha yüksek bir mevkide yaşıyorlar ve onların anlayışları bizimkinden daha ötede; bütün bunlara rağmen tüm gerçekler sevdiklerimizin var ol-

duğunu gösterirken yadsınamaz bir gerçek daha vurgulanıyor: Onlarla tekrar birleşeceğiz.

Büyük Amerikan bilginlerinden biri olan William James hayat boyu süren araştırmasından sonra insan beyninin yalnızca ruhun varlığı için bir ortam olduğuna ve aklın en azından sahibinin anlayışının kullanılmamış alanlarına ulaştıracak bir beyne dönüşeceğine inanmıştı. Ruhani varlığımız dünyada güçlendiği, yaşımız ve deneyimlerimiz arttığı için etrafımızdaki bu büyük dünyayı daha çok fark ediyoruz ve ölümümüz yalnızca daha büyük kapasiteli bir yere girmek içindir.

Antik çağın büyük düşünürlerinden biri olan Euripides gelecek hayatın sonsuz büyüklükte olacağına ikna olmuştu. Sokrates de aynı fikri paylaşıyordu. Tespitlerinin en rahatlatıcı olanlarından biri, "Bu hayatta ya da diğer hayatta iyi bir adamın başına kötülük gelmez," idi.

Tecnicolor'da bilimsel bir uzman olan Natalie Kalmus, kız kardeşinin ölümünü anlatıyor. Aşağıdaki hikâye bilimsel eğitim görmüş bu kadının, ilham verici bir dergi olan *Guideposts*'da yayımlanan hikâyesi.

Natalie Kalmus ölen kız kardeşinin dediklerini aktarıyor: "Natalie, bana hiçbir ilaç vermemeleri için söz ver. Acımı hafifletmeye çalıştıklarının farkındayım, ama her şeyi tam olarak algılamak istiyorum. Ölümün iyi bir olay olduğuna ikna oldum.'

Söz verdim. Sonra, onun cesaretini düşünerek ağladım. Sonra gece yatağa girerken benim felaket diye düşündüğüm şeyin kız kardeşimin zafer olarak algıladığını fark ettim.

On gün sonra son saatler yaklaştı. Saatlerdir onun yatağının başında duruyordum. Birçok şeyden konuşmuştuk ve her zaman onun sonsuz hayata dingin ve samimi inancına hayran olmuştum. Bedensel acı hiçbir zaman onun manevi gücünün üstüne çıkamamıştı. Bu doktorların hiç hesaba katmadıkları bir şeydi.

Bu son günlerde, 'Sevgili Yüce Tanrım, aklımı açık tut ve bana huzur ver,' diye tekrar tekrar mırıldandı.

O kadar uzun konuştuk ki uyuyamadığını fark ettim. Onu sessizce hemşiresiyle bıraktım, biraz dinlenebildi. Birkaç dakika sonra kızkardeşimin beni çağırdığını duydum. Hemen odasına geri gittim. Ölüyordu.

Yatağının kenarına oturup elini tuttum. Ateş içindeydi. Sonra yatakta neredeyse oturuyor konumuna geçti.

'Natalie,' dedi, 'onlardan çok fazla var. Fred var... ve Ruth... o burada ne yapıyor? Oh, anladım!'

Şiddetli bir ürperti hissettim. Ruth demişti. Ruth bir hafta önce aniden ölen kuzeniydi. Ama Elanor'a Ruth'un ani ölümü söylememişti.

Bir anda irkildim. Kendimi güçlü ve neredeyse ürkütücü bir bilginin eşiğinde hissediyordum. Ruth'un adını fısıldamıştı.

Sesi şaşırtıcı derecede berraktı. 'Çok garip. Çok kalabalıklar!' Sonra kolları sanki bana hoş geldin der gibi mutlu bir şekilde ileri uzanarak, 'Gidiyorum,' dedi.

Kollarını boynuma sarıp bıraktı ve kollarımda gevşedi. Ruhunun arzusu son acıyı bir sevince çevirmişti.

Başını yastığa geri koyarken yüzünde sıcak, huzurlu bir gülümseme vardı. Parlak kahverengi saçları gelişigüzel yastığa dağılmıştı. Vazodan beyaz bir çiçek alıp saçına yerleştirdim. Minyon, düzgün şekliyle, dalgalı saçları ve tatlı gülümseyişiyle yine eskisi gibi bir okul öğrencisine benziyordu."

Ölmekte olan kızın, kuzeni Ruth'dan bahsetmesi ve onu açık bir şekilde gördüğü gerçeği dikkatimi çeken ve tekrar tekrar yaşanan özel bir durumdur. Bu olay o kadar çok yaşanır ve birçok kişinin yaşadıklarıyla o kadar paraleldir ki ismi söylenen, yüzleri görülen kişilerin gerçekten mevcut olduklarına hakiki bir kanıttır.

Neredeler? Durumları nedir? Ne tür bir bedene sahipler? Bunlar zor sorular. Farklı bir boyut fikri muhtemelen en makulüdür ya da onların farklı bir frekansta yaşadıklarına inanmak daha doğrudur.

Bir elektrikli vantilatör çalışmazken pervanelerinin arkasındakileri görmek imkânsızdır. Ancak yüksek hızda dönerken transparan gibi olurlar. Daha yüksek frekansta ya da sevdiklerimizin bulundukları durumda, evrenin sezinlenemeyen vasıfları, bu gizeme doğru adım atan birinin gözlerine açılıyor olabilir. Kendi yaşamlarımızın derin anlarında en azından bu yüksek frekansa bir dereceye kadar girmek tamamen olasıdır. İngiliz edebiyatının en güzel dizelerinden birinde Robert Ingersoll bu büyük gerçekten bahsediyor, "Ölüm gecesinde ümit bir yıldız görür ve dinlemekte olan aşk, bir kanat çırpışı duyabilir."

Ünlü bir nörolog ölümün kapısında olan bir adamla konuşmaktadır. Ölmekte olan adam yatağının kenarında oturan doktora bakıp bazı isimler söylemeye başlar; doktor da bunları yazar. Doktor bahsedilen hiçbir ismi tanımamaktadır. Doktor daha sonra adamın kız kardeşine, "Bu kişiler kim? Baban sanki onları görmüş gibi konuşuyordu," diye sorar.

"Hepsi," der kız, "uzun zaman önce ölen akrabalarımız."

Doktor, hastasının onları gördüğüne inandığını söyledi. Arkadaşlarım Bay ve Bayan William Sage, New Jersey'de yaşıyorlardı ve sık sık evlerine gidiyordum. Karısının Will diye çağırdığı Bay Sage önce öldü. Birkaç yıl sonra Bayan Sage ölüm döşeğindeyken yüzünde en şaşkın ifade belirdi ve "Ama o Bill," dediğinde yüzü harika bir gülümsemeyle aydınlandı. Onu kesinlikle yatağının yanında görmüştü. Ünlü bir radyocu olan Arthur Godfrey I. Dünya Savaşı'nda bir destoyerin güvertesinde uyuduğunu anlatıyor. Babası aniden yanında beliriyor. Elini yaslayıp gülümseyerek

ve "Çok uzun zaman oldu oğlum," diyor ve Godfrey, "Çok uzun zaman oldu baba," diye yanıtlıyor.

Daha sonra uyandığında babasının öldüğünü bildiren bir telgraf mesajı alıyor. Ölüm anı bildirilmişti ve kesinlikle Godfrey'in onu uykusunda "gördüğü" andı.

Ünlü bir radyo şahsiyeti olan Mary Margaret McBride da annesinin ölümünden şaşkındı. Bir gece uyanıp annesinin yatağının kenarına oturmuş. Sonra aniden "Annem benimle," deme ihtiyacı hissetmiş. Annesini görmemiş ve onu duymamış, ama o andan itibaren, annesinin ölmediğini anlamış"

Zamanının en ruhani liderlerinden biri olan Rufus Jones on iki yaşında ölen oğlu Lowell'i anlatıyor. Dr. Jones Avurpa'ya gitmek üzere okyanusun kıyısında yolculuk ederken babasının gözbebeği çocuk hastalandı. Liverpool'a girmeden bir önceki gece yatağında uzanırken anlatılması zor, açıklanamayan bir üzüntü duydu. Sonra kendini Tanrı'nın huzurunda gibi hissettiğini söyledi. Büyük bir huzur hissi ve oğlunun varlığının derin bir hissi ona geldi.

Liverpool'da karaya çıktığında kendisine oğlunun öldüğü bildirildi; ölüm Dr. Jones'un tam Tanrı'nın varlığını ve oğlunu yakınlarında hissettiğinde gerçekleşmişti.

Kilisemin bir üyesi olan Bayan Bryson Kalt evlerinde çıkan yangınla, kocasının ve üç çocuğu ölen halasından bahsetti. Halası oldukça kötü yanmıştı, ama üç yıl yaşamıştı. En sonunda tam ölmek üzereyken aniden yüzüne bir nur gelmişti. "O kadar güzel ki... Benimle buluşmaya geliyorlar. Yastığımı kabartın ve bırakın da uyuyabileyim."

Yıllarca inşaat mühendisliği yapan eksi bir arkadaşım olan Bay H.B. Clarke, işi nedeniyle dünyanın her yerine gidiyordu. Bilimsel bir akla sahipti, oldukça sade, gerçekçi, duygusal olmayan bir adamdı. Bir gece beni doktoru aradı, birkaç saatten fazla

yaşamayacağını düşünüyordu. Kalbi çok yavaştı ve kan basıncı oldukça düşüktü. Refleksleri zayıflamıştı. Doktor hiç ümit veremiyordu.

Başkaları gibi ben de onun için dua etmeye başladım. Ertesi gün gözleri açıldı ve birkaç gün sonra durumu düzeldi. Kalbi ve kan basıncı normale döndü. Kuvvet kazandıktan sonra, "Hastalığım sırasında bazen bana çok garip bir şey oluyordu. Açıklıyamıyorum. Sanki çok uzaklardaydım. Şimdiye kadar gördüğüm en güzel ve en cazip yerdeydim. Her tarafımda ışıklar, güzel ışıklar vardı. Belirsiz yüzler görüyordum, iyi yüzler ve çok huzurlu, mutlu hissediyordum. Aslında hayatımda hiç bundan daha mutlu olmamıştım.

Sonra şu düşünce aklıma geldi, 'Ölüyor olmalıyım.' Sonra şöyle düşündüm, 'Herhalde öldüm.' Sonra neredeyse sesli gülerek, 'Niçin hayatım boyunca ölümden korktum? Bunda korkacak bir şey yok,' dedim."

"Bunun için ne hissetin?" diye sordum. "Tekrar hayata dönmek istedin mi? Yaşamak istedin mi, çünkü doktor ölüme çok yakın olduğunu düşünmesine rağmen ölmedin. Yaşamak istedin mi?"

Gülümsedi ve "Hiçbir şey fark etmezdi ki. Eğer seçme şansım olsaydı o güzel yerde kalmayı seçerdim diye düşünüyorum."

Halüsinasyon, bir rüya, bir görüntü... ben aynı fikirde değilim. Yıllarca "bir şeylerin" kıyısına gelmiş olan insanlarla konuştum, ağız birliği etmişcesine güzelliği, ışığı ve huzuru söyleyen kişilerle karşılaştım; aklımda hiçbir şüphe yok.

Yeni Ahit yaşamın gücünü en ilginç ve en sade şekilde öğretir. Hz. İsa'nın çarmıha gerilmesinden sonra görülme, görülmeme ve tekrar görülme aşamalarını tarif eder. Bir şekilde görüntüden yok olmuştur. Sonra başkaları onu görmüştür ve tekrar yok olmuştur. Sanki, "Beni görüyorsunuz ve sonra görmüyorsunuz," der gibi. Bu bize, onu görmediğimiz zaman orada olmadığı anlamına gelme-

veceğini gösteriyor. Görünmemesi demek yaşamadığı anlamına gelmez. Bazı olayların gösterdiği mistik belirtiler onların yakında olması demektir. Şöyle dememiş miydi, "... Ben yaşadığım için siz de yaşayacaksınız." (Yuhanna 14:19) Başka bir deyişle bu inançla ölen sevdiklerimiz yakınlarımızdadır ve bizi rahatlatmak için ara sıra yakınımıza gelirler.

Kore'de hizmette olan bir delikanlı annesine şöyle yazmıştı: "Bana çok garip bir şey oldu. Gece korktuğum bir an babam benimle gibiydi." Babası on yıl önce ölmüştü. Sonra çocuk annesine özlemle sordu, "Babamın gerçekten benimle Kore cephesinde yanımda olduğunu düşünüyor musun?" Cevap, "Niçin olmasın?" idi. Bilimsel bir neslin vatandaşları olup da bunun gerçek olabileceğine niçin inanmayalım? Bunun dinamik bir evren olduğu, gizemlerle, elektrikle, elektronikle, atom kuvvetleriyle yüklü olduğu tekrar tekrar kanıtlandı ve her şey o kadar karışık ki bunları hâlâ tamamen anlamadık. Bu evren büyük bir ruhani gerçekle dolu.

Ünlü Kanadalı yazar Albert E. Cliff babasını ölümünü anlatıyor. Ölmek üzere olan adam komaya girmişti ve onu kaybettiklerini düşünüyorlardı. Sonra anlık bir iyileşme oldu. Gözleri açıldı. Duvarda, "Kurtarıcımın Yaşadığını Biliyorum," yazan eski sloganlardan biri asılıydı. Ölmekte olan adam gözlerini açtı, bu slogana baktı ve "Kurtarıcımın yaşadığını biliyorum, çünkü hepsi etrafımdalar, annem, babam, erkek kardeşlerim ve kızkardeşlerim." dedi. Hepsi bu dünyadan uzun zaman önce gitmişti, ama belli ki onları görüyordu. Bunu kim inkâr edebilir ki?

Geçenlerde Bayan Thomas Edison ünlü kocası ölürken doktoruna, "Orası çok güzel," diye fısıldadığını söyledi. Edison dünyanın en büyük bilimadamıydı. Hayatı boyunca olağanüstü şekilde çalıştı. Gerçekten akıllı biriydi. Geçerli olduğunu görene kadar hiçbir şeyi doğru diye tanımlamadı. Görmediği sürece, onun hakkındaki gerçeği bilmediği sürece asla, "Oradaki şey çok güzel," demezdi.

Yıllar önce bir misyoner, yamyam bir kabilenin arasında çalışmak için Güney Denizi Adaları'na gitmişti. Aylar sonra şefi Hıristiyanlığa geçirebilmişti. Bir gün bu yaşlı şef misyonere, "Aramıza ilk geldiğin zamanı hatırlıyor musun?" diye sordu.

"Evet hatırlıyorum," diye yanıtladı misyoner. "Ormanın derinliklerine ilerledikçe etrafımı düşman güçlerin kuşattığını fark etmiştim."

Evet, gerçekten de seni kuşatmışlardı," dedi Şef, "çünkü seni öldürmek üzere takip ediyorduk, ama bir şey bunu yapmaktan bizi alıkoydu."

"Peki bu neydi?" diye sordu misyoner.

"Şimdi arkadaş olduğumuza göre bana söyle," diye kandırmaya çalıştı şef, "iki tarafında yürüyen o ışıltılı kişiler kimdi?"

Popüler I. Dünya Savaşı şarkısı "Katy"nin ve "There Is No Death- Ölüm Yok"un, "Give a Man a Horse He Can Ride -Adama Binebileceği Bir At Verin,"in ve daha birçok şarkının yazarı arkadaşım ünlü şarkı yazarı Geoffrey O'Hara, I. Dünya Savaşı'nda bölüğü kanlı bir şekilde ortadan kaldırılan bir albaydan bahseder. Siperde ileri geri yürürken ölen arkadaşlarının ellerini ve varlıklarını hissedebildiğini söylüyordu. Geoffrey O'Hara'ya, "Sana ölüm yok diyorum," demişti. Bay O'Hara bu başlığı kullanarak ünlü şarkılarından birini yazmıştı.

Bunların derin ve dokunaklı konular olduğundan şüphem yok. Ölüm diye adlandırdığımız şeyden sonra hayatın devam ettiğine kesin olarak inanıyorum. Ölüm diye bilinen fenomenin iki tarafı olduğunu biliyorum; şu an yaşadığımız yer ve diğer tarafta yaşamaya devam edeceğimiz yer. Sonsuzluk ölüm ile başlamıyor. Biz şu an sonsuzluktayız. Sonsuzluğun vatandaşlarıyız. Hayat denen yaşantının formunu değiştirebiliriz ve bu değişimin daha iyi olduğuna ikna oldum.

Annem çok büyük bir kişiydi ve üzerimdeki etkisi hiç sona ermeden hayatım boyunca devam edecek. Son derece hoş sohbet

birivdi. Aklı keskin ve açıktı. Dünyayı dolaşmıştı ve misyonerlik amacı olan Hıristiyan bir lider olarak iletişim kurmaktan hoşlanıyordu. Hayatı dolu ve zengindi. Çok iyi bir espiri anlayışı vardı. İyi bir arkadaştı ve her zaman onunla olmaktan hoşlanırdım. Onu tanıyan herkes onu son derece ilginç ve ilham verici bulurdu.

Yetişkinlik döneminde ne zaman fırsatım olsa eve onu ziyarete giderdim. Her zaman aile evine gitmeyi iple çekerdim, çünkü kahvaltı masasının etrafına oturduğumuzda herkesin aynı anda konuşması heyecan vericiydi. Ne kadar mutlu birleşimlerdi, ne kadar mutlu toplantılar. Sonra öldü, onu genç kızken yaşadığı Güney Ohio, Lynchburg'deki güzel küçük bir mezarlığa gömdük. Onu orada bıraktığımız gün çok üzgündüm ve kederli bir şekilde ayrıldım. Onu evden son dinleneceği yere götürürken yaz ortasındaydık.

Sonbahar geldiğinde tekrar annemle birlikte olmak istediğimi fark ettim. Onsuz yalnızdım, o yüzden Lynchburg'e gitmeye karar verdim. Trende gece boyunca şimdi gitmiş olan o mutlu günleri, her şeyin nasıl tamamen geçmişte kaldığını ve tekrar aynı olmayacağını üzgün üzgün düşündüm.

Böylece küçük kasabaya geldim. Hava soğuktu ve mezarlığa yürürken gökyüzü kapalıydı. Eski demir kapıları iterek açtım, mezarına yürürken ayaklarımda yapraklar hışırdıyordu, mezarının başında üzgün ve yalnız oturdum. Aniden bulutlar dağıldı ve güneş Ohio tepelerini görkemli sonbahar renkleriyle aydınlattı, çocukken büyüdüğüm tepeleri, her zaman sevdiğim tepeleri, uzun zaman önce o genç kızken dolaştığı tepeleri.

Sonra aniden sanki onun sesini duydum. Tabii ki gerçekten onun sesini duymamıştım, ama bana öyle gelmişti. İç kulağımda duyduğuma emindim. Mesaj açık ve netti. Eski sevecen sesiyle söylemişti ve söylediği şey şuydu, "Diri olanı neden ölüler arasında arıyorsun? Ben burada değilim. Benim bu karanlık ve kasvetli yerde duracağımı mı sandın? Ben her zaman seninle ve sevdiklerimle

beraberim." Birdenbire içimde bir mutluluk oluştu. Duyduğum sevin doğru olduğunu biliyordum. Mesaj bana gerçekliğin tüm gücüyle gelmişti. Haykırabilirdim, ayağa kalktım ve elimi mezar taşına koyunca ve ne olduğunu gördüm, çünkü burası yalnızca ölülerin yattığı bir yerdi. Beden kesinlikle oradaydı, ama yalnızca oraya bırakılan bir paltoydu, çünkü giyenin artık ona ihtiyacı yoktu. O sevgili güzel ruh artık orada değildi.

Oradan çıktım, sonra oraya çok nadiren döndüm. Oraya gidip onu ve gençliğimi düşünmek hoşuma gidiyor, ama artık orası hüzünlü bir yer değil. Yalnızca bir sembol, çünkü o orada değil. bizimle, sevdikleriyle birlikte. "Diri olanı neden ölüler arasında arıyorsun?" (Luka 24:5)

İncil'i okuyun, Tanrı'nın iyiliği ve ruhun ölümsüzlüğü hakkında anlattıklarına inanın. Samimiyetle ve inanarak dua edin. Duayı ve inancı hayatınızın bir alışkanlığı haline getirin. Tanrı ve peygamberiyle yakın bir dostluk kurmayı öğrenin. Bunu yapınca bu harika şeylerin gerçekten doğru olduğuna dair aklınızı doldurandan derin bir kanaate sahip olacaksınız.

"... öyle olmasa size söylerdim." (Yuhanna 14:2) Tanrı'nın güvenine bağlanabilirsiniz. Gerçekten doğru olmasaydı böyle şeylere inanmanıza ve ikna olmanıza izin vermezdi.

Bu yüzden hayata ve sonsuzluğa, doğru, gerçekçi ve mantıklı bakış açısı olan bu inançla, kederin reçetesine sahipsiniz.

17

Üstün Güce Nasıl Ulaşılır

DÖRT ADAM MAÇTAN sonra bir şehir kulübünün soyunma odasında oturuyorlardı. Golf skorlarından başlayan sohbet, kişisel problemlere kaymıştı. Özellikle adamlardan biri epey dertliydi. O sıralar morali bozuk ve mutsuz olduğunu fark eden arkadaşları, ona mutsuzluğunu unutturabilmek amacıyla bu golf maçını düzenlemişlerdi. Birkaç saatlik golfün ona biraz rahatlama sağlayacağını ümit ediyorlardı.

Şimdi maçtan sonra otururlarken ona türlü tavsiyelerde bulunuyorlardı. Sonunda adamlardan biri gitmek üzere ayağa kalktı. Zorluğun ne olduğunu biliyordu, çünkü kendisi de oldukça çekmişti, ama problemleri için bazı önemli cevaplar bulmuştu. Duraksayarak kalktı ve elini arkadaşının omuzuna koyarak. "George," dedi, "umarım sana vaaz verdiğimi düşünmezsin. Gerçekten vermiyorum, ama bir şey tavsiye etmek istiyorum. Ben problemlerimden bu şekilde kurtuldum. Eğer yaparsan gerçekten işe yarıyor ve formül şu: 'Niçin daha üstün olan O'na yönelmiyorsun?'"

Arkadaşının sırtına sevgiyle vurdu ve gruptan ayrıldı. Diğer adamlar bunu düşünerek oturmaya devam ettiler. Sonra üzgün

olan adam yavaşça şöyle dedi: "Ne demek istediğini anlıyorum ve üstün gücün kimde olduğunu da biliyorum. Yalnızca bunu yapmanın yolunu bilmiyorum. Ama ihtiyacım olan gerçekten de bu."

Evet, zaman içinde üstün güce nasıl dayanacağını öğrendi ve bu onu değiştirdi. Şimdi sağlıklı, mutlu bir adam.

Golf kulübünde verilen tavsiye gerçekten akıllıcaydı. Bugün mutsuz ve bunalımda olan birçok insan bu şekilde veya bu konumlarıyla hiçbir yere varamıyorlar. Oysa böyle olmaları gerekmiyor. Gerçekten gerekmiyor. Sır yüce güce dayanmaktır. Peki bu nasıl yapılır?

Size kişisel bir deneyimimi aktarayım. Oldukça gençken bir üniversite topluluğunda yer alan büyük bir kilisede görev daveti aldım ve cemaatimden birçok kişi şehrin önde gelen vatandaşları olmanın yanısıra üniversitede de profesördü. Bana böyle önemli bir fırsatı verenlerin güvenini kazanmak istedim ve dolayısıyla da çok çalıştım. Sonucunda da aşırı yorgunluk çekmeye başladım. Herkes çok çalışmalı, ama verim elde etmediğiniz sürece aşırı gayret sarfetmenin ya da aşırı baskı altına girmenin manası yok. Sanki bir golf atışı yapmaya benziyor. Topu deliğe sokmaya çalışıyorsun ama atışı beceremiyorsun. Yorulmaya ve sinirlenmeye başladım ve gücüm kalmadı.

Bir gün geç vakit çok sevdiğim arkadaşlarımdan biri olan profesör Hugh M. Tilroe'yi aramaya karar verdim. Mükemmel bir öğretmendi, aynı zamanda harika bir balıkçı ve avcıydı. Tam bir eğlence adamıydı. Eğer onu üniversitede bulamazsam gölde balık tutarken bulacağımı biliyordum ve gerçekten de oradaydı. Kıyıya gelip beni selamladı. "Balıklar dolanıyor, hadi gel," dedi. Botuna çıktım ve bir süre balık avladık.

"Sorun nedir?" diye sordu anlayışlı bir şekilde. Ona ne kadar çalıştığımı ve bunun sinirlerimi yıprattığını anlattım. "Hiç gücüm kalmadı," dedim.

Güldü. "Belki de çok zorluyorsun."

Bot kıyıya dönerken, "Haydi benimle eve gel," dedi. Kulübesine girdiğimizde, "Şu divana uzan. Sana bir şey okumak istiyorum. Gözlerini kapat ve ben okuyacağım yeri ararken dinlen," dedi.

Dediği gibi yaptım ve felsefi ya da muhtemelen eğlendirici bir parça okuyacak diye düşündüm, ama bunun yerine şunları okudu: "Sana okurken sessizce dinle. Ve bu kelimeleri içine tam sindir. 'Bilmiyor musun? Duymadın mı? Ebedi Tanrı, Rab, bütün dünyayı yaratan ne yorulur, ne zayıflar. Onun bilgisi kavranamaz. Yorulanı güçlendirir, takati olmayanların kudretini artırır. Gençler bile yorulup zayıf düşer, yiğitler tökezleyip düşerler. Rab'be umut bağlayanlarsa taze güce kavuşur, kanat açıp yükselirler kartallar gibi; koşar ama zayıf düşmezler, yürür ama yorulmazlar.'" (Yeşaya 40:28-31) Sonra sordu: "Nereyi okuduğumu biliyor musun?"

"Evet Yeşaya'nın 40. bölümü," diye yanıtladım.

"İncil'i bildiğine sevindim," dedi. "Niçin onu uygulamıyorsun? Şimdi dinlen. Yavaşça içine üç kez derin nefes çekip bırak. Tanrı'nın içinde kendini dinlendirmeye çalış. Onun desteğine ve gücüne dayanarak bunu uygula. Onu sana şimdi verdiğine inan ve bu güçle olan temasını kesme. Bunun içinden akışına teslim ol."

"Sahip olduğun her şeyinle kendini işine ver. Bunu büyük bir lig maçındaki top vurucu gibi rahat ve kolay bir şekilde yap. Beyzbol sopasına rahatça savurur ve topu sahanın dışına çıkarmamaya çalışır. Yalnızca yapabilceğinin en iyisini yapar ve kendine güvenir, çünkü depoladığı bir gücü olduğunu bilir." Sonra pasajı yine tekrar etti. "Rab'be umut bağlayanlarsa taze güce kavuşur."

Bu çok uzun zaman önceydi, ama bu dersi hiçbir zaman unutmadım. Bana o üstün güce nasıl dayanacağımı öğretti ve inanın ki tavsiyeleri işe yaradı. Arkadaşımın tavsiyesini uygulamaya devam ettim ve o zamandan beri geçen yirmi yılda beni hiç başarısızlığa

uğratmadı. Hayatım dopdolu, ama bu güç formülü bana ihtiyacım olan tüm kuvveti veriyor.

Bu üstün güce dayanmanın ikinci bir metodu her türlü probleme karşı iyimser bir tavır almayı öğrenmektir. Sahip olduğunuz inancın miktarıyla orantılı olarak durumunuzu düzeltecek güce erişeceksiniz. "İnandığınız gibi olsun" (Matta 9:29) Bu, başarılı yaşamın temel bir kanunudur.

Daha üstün bir güç vardır ve bu güç sizin için her şeyi yapabilir. Ona dayanıp güvenin ve O'nun büyük rahmetini görün. Bu üstün güce sığınma imkânınız varken neden yenilgiye uğrayasınız? Probleminizi söyleyin. Özel bir cevap isteyin. Bu cevabı alacağınıza inanın. Buna şimdi inanın, Tanrı'nın yardımıyla zorluklar üzerinde güç kazanıyorsunuz.

Başları gerçekten dertte olan bir adam ve karısı beni görmeye gelmişti. Daha önce bir dergi editörü olan bu beyefendi müzik ve sanat çevresinde tanınan biriydi. Herkes onun sempatikliğini ve dostane halini seviyordu. Karısı da benzer yapıdaydı. Kadının sağlığı bozuktu ve sonuç olarak şehirden ayrılıp yarı inziva halinde yaşamaya başlamışlardı.

Bu adam bana iki kalp krizi geçirdiğini, birinin çok ciddi olduğunu söyledi. Karısı ise devamlı kötüleştiği için çok endişeleniyordu. Sorduğu soru şuydu: "Bizim fiziksel olarak iyileşmemize yardımcı olacak ve bize ümit, cesaret ve güç verecek bir güç elde edebilir miyim?" Durum gerçekten de tarif ettiği gibi bir dizi ümitsizlik ve yenilgiydi.

Doğruyu söylemek gerekirse, inancın gücüyle eski halini kazanabilmesi için gereken teslimiyeti kabullenip, uygulamaya kendini bırakması için biraz fazlaca pişmiş olduğunu hissettim. Ona Hıristiyanlığın tekniklerine göre kuvvet kaynaklarını açacak kadar sade bir inancı uygulayacak kapasitesi olduğundan şüphe ettiğimi söyledim.

Ama bana azimli, açık fikirli olduğunun ve söylenen her direktifi uygulayacağının garantisini verdi. Dürüstlüğünü ve ruhunun gerçek asaletini gördüm ve o zamandan beri ona büyük sevgi beslerim. Ona basit bir reçete yazdım. Aklı iyice onlarla dolana kadar Yeni Ahit'i ve Zebur'u okuyacaktı. Ona her zamanki gibi ayetleri ezberlemesi tavsiyesinde bulundum. Temel olarak hayatını Tanrı'ya bırakmanın formülünden faydalanmasını, aynı zamanda da Tanrı'nın ona güç verdiğine inanmasını ve karısının da böyle yapmasını söyledim; her ikisine de tereddütsüz bir şekilde hayatlarının en sade detaylarla yönlendirildiğine inanmalarını söyledim.

Ayrıca tanıdığım ve hayran olduğum doktorları vesilesiyle, Hz İsa'nın iyileştirme lütfunun kendilerine verileceğine inanmalarını söyledim. Büyük şifacının iyileştirme gücünün zaten etkisinin başladığını kafalarında canlandırmalarını tavsiye ettim.

Çocuksu bir hevesle inançlarına böylesine sarılan ve güvenle kendini bırakan iki insan çok nadir gördüm. İncil'i coşkuyla takip ediyorlardı ve sık sık bana yeni buldukları "bazı mükemmel ayetler" için telefon ediyorlardı. Bana İncil gerçeğinin taze bir anlayışını verdiler. Bu adam ve karısıyla çalışmak gerçekten de çok yapıcı bir süreçti.

Ertesi bahar Helen (bu karısının ismiydi), "Hiç bundan daha güzel bir ilkbahar yaşamamıştım. Bu seneki çiçekler şimdiye kadar gördüklerimin en güzelleri ve gökyüzündeki o muhteşem bulutları fark ettin mi? Şafaktaki ve gün batımındaki güzel renkleri? Bu yıl yapraklar daha yeşil gözüküyor ve kuşların daha önce hiç bu kadar coşkulu ve melodili öttüklerini duymamıştım," dedi. Bunları söylediğinde yüzünde çok mutlu bir ışık vardı; ruhunun yeniden doğduğunu biliyordum. Ve fiziki olarak da iyileşmeye başlamıştı, eski gücünün büyük bir kısmını tekrar kazanmıştı. Saf olumlu gücü tekrar ileri akmaya başlamıştı, hayat yeni bir anlam kazanmıştı.

Horace'a gelince, artık kalp sorunu yoktu; fiziksel, zihinsel ve manevi enerji onu olağanüstü canlı kılıyordu. Yeni bir çevreye taşındılar ve o toplulukta ilgi odağı haline geldiler.

Keşfettikleri sır neydi? Sadece o üstün güce dayanmayı öğrenmişlerdi. İnsanların hayatında doğru ve büyük değişimlerin olduğu bu harika olayı ne kadar çok gördüğünü fark ederek, şaşırıyorum. Şahsen üstün gücün insanlarda yaptığı değişiklikleri görmekten öylesine coşku duyuyorum ki bu kitaba son noktayı koymak istemiyorum. Vaka ardına vaka yazabilirim. Bu gücün ellerinden tuttuğu ve hayata yeniden tutunanların yaşadıklarından peşpeşe örnekler yazabilirim.

Bu güç her zaman elde edilebilir. Eğer ona açıksanız güçlü bir akıntı gibi size akar. Her koşul altındaki ve her durumdaki insanlar için geçerlidir. Gücün bu muhteşem akışı o kadar kudretlidir ki önündeki her şeyi sürükler; korkuyu, nefreti, hastalığı, zayıflığı, ahlaki yenilgileri siler, bunlar sanki size daha önce hiç değmemiş gibi onları savurur; hayatınızı sağlık, mutluluk ve iyilikle tazeler.

Yıllardır alkolizm problemine ve İsimsiz Alkolikler diye bilinen organizasyona ilgi duyarım. Onların temel prensiplerinden biri, bir insana yardım etmeden önce, alkolik olduğunu ve kendi başına bir şey yapamayacağını, kendi içinde hiçbir gücü olmadığını ve yenildiğini kabul etmesidir. Bu bakış açısını kabul ettiğinde diğer alkoliklerden ve daha üstün gücü olan Tanrı'dan yardım alacak pozisyondadır.

Diğer bir prensip kendisinin sahip olmadığı ama ondan güç aldığı üstün güce dayanmayı istemesidir. İnsanların hayatlarında bu gücün işlemesi bu dünyadaki en etkili ve en heyecan verici gerçektir. Başka hiçbir gücün belirtisi ona eşit değildir. Materyalist başarı gücü romantik bir hikâyedir. İnsanlar mükemmel şeyler yapabilmek için kanunlar, formüller ve koşum gücü icat etmişlerdir. Manevi güç de kanunları izler. Bu kanunlar, insan tabiatı adı veri-

len, diğer bütün mekanik formlardan daha komplike olan bir alanda işleyerek harikalar yaratır. Bir makinenin çalışmasını sağlamak bir şeydir. İnsan tabiatının doğru çalışmasını sağlamak başka bir şeydir. Daha büyük bir ustalık gerektirir, ama yapılabilir.

Bir gün Florida'daki palmiye ağaçlarının altında oturup, tra-jik bir sondan kıl payı kurtulan olan bir adamın hayatında, üstün gücün neler değiştirdiğini gösteren bir hikâye dinledim. Bana on altı yaşında içmeye başladığını, "o zaman yapılacak akıllı bir şey gibi gözüktüğünü" söyledi. Sıradan bir şekilde içmeye başlamışken yirmi üç yıl sonra 24 Nisan 1947'de yolun sonuna gelmişti. Kendisini terk eden karısına, kaynanasına ve baldızına nefret ve hoşnutsuzluğunun giderek artması sonucu bu üç kadını öldürmeye karar vermişti. Hikâyeyi onun cümleleriyle aktarıyorum.

"Bu kanlı iş için kendimi güçlendirmek üzere bir bara gittim. Bu üçlü cinayeti işlemem için birkaç içki yeterli cesareti bana verecekti. Bara girdiğimde ismi Carl olan genç bir adamı kahve içerken gördüm. Çocukluğumda Carl'dan nefret etmeme rağmen masum görünüşünü fark edince şaşırdım, önceleri tek başına ayda ortalama dört yüz dolarlık içki içen birinin barda kahve içtiğini görmek de beni oldukça şaşırtmıştı. Yüzündeki değişik ışığı görünce de şaşırıp kaldım. Görünüşünden etkilenmiş olarak Carl'a yaklaştım ve "Sana ne oldu ki kahve içiyorsun?" diye sordum."

"Carl, 'Bir yıldır içmiyorum,' diye cevap verdi."

Tamamen hayretler içinde kalmıştım, çünkü Carl'la birlikte içki içtiğimiz çok fazla zaman olmuştu. Bu meselede tuhaf olan şey Carl'dan nefret etmeme rağmen garip bir şekilde duygulanmamdı. Buna engel olamıyordum, ama 'Ed sen içkiyi hiç bırakmak istedin mi?' diye sorunca dikkatimi topladım.

'Evet, binlerce kez bıraktım,' diye yanıtladım.

Carl gülümsedi ve 'Eğer problemin hakkında gerçekten bir şey yapmak istiyorsan, aklını başına topla, cumartesi günü saat

dokuzda Presbiteryen Kilisesi'nin toplantısına katıl. Bu İsimsiz Alkoliklerin toplantısı.'

Ona dine o kadar ilgim olmadığını, ama belki gelebileceğimi söyledim. Etkilenmememe rağmen gözlerindeki o ışığı bir türlü aklımdan atamıyordum.

Carl toplantıya katılmam için ısrar etmedi, ama kendim için bir şeyler yapmak istiyorsam o ve arkadaşlarının benim problemim için bir cevapları olduğunu tekrar etti. Carl bunu söyledikten sonra ayrıldı; ben bir içki ısmarlamak için barda kaldım, ama bir şekilde bu bana cazip gelmedi. Bunun yerine eve gittim, kalan tek evim olan annemin evine.

On yedi yıldır çok iyi bir kızla evli olduğumu söyleyebilirim, ama aceleci biri olması ve bana güveni olmaması nedeniyle sonunda benden boşanmaya karar vermişti. Bu yüzden yalnızca işimi değil, tüm maddi varlığımı ve evimi de tamamen kaybetmiştim.

Annemin evine ulaşınca sabah altıya kadar bir şişe ile boğuştum, ama hâlâ içemiyordum. Carl'ın görünüşünü düşünmeye devam ediyordum. Böylece cumartesi sabahı Carl'a gittim ve o gece toplantının yapılacağı saat dokuza kadar içki almamak için ne yapabilirim diye sordum.

Carl, 'Bir bara ya da viski tabelasına yahut da bir birahaneye rastladığında yalnızca kısa bir dua et-'Rabbim lütfen bu yerden geçip gitmemi sağla,' ve sonra ekledi, 'Deli gibi koş. Bu Tanrı'yla işbirliği yapman demek. Senin duanı duyacak ve koşman O'nun yanında olduğunu gösterecek.'

Carl'ın tam bana dediği şeyi yaptım. Saatlerce endişeli ve kuşkulu olan kız kardeşimin eşliğinde şehrin sokaklarında yürüdüm. En sonunda saat sekizde kız kardeşim, 'Ed, senin toplantıya katıldığın yerde yedi içki dükkanı var. Oraya kendin git ve bunu başaramayıp eve sarhoş gelirsen yine de seni seveceğiz ve en iyisini umacağız, ama içimde bu toplantının diğer katıldıklarından

farklı olacağına dair bir his var,' dedi. Tanrı'nın yardımıyla bu yedi yeri geçtim.

Kilisenin girişinde etrafıma baktım, tam karşımda en sevdiğim barlardan biri duruyordu. Bu bara mı yoksa İsimsiz Alkolikler toplantısına mı gideyim diye verdiğim savaşı hiç unutmuyorum, ama benden daha büyük bir güç beni toplantıya çekti.

Toplantı odasına girdiğimde eskiden nefret ettiğim arkadaşım Carl'ın benimle tokalaşmasına çok şaşırdım. Ona karşı olan kızgınlığım yok oluyordu. Doktorlar, avukatlar, badanacılar, değirmenciler, kömür madencileri, inşaat işçileri, sıvacılar, oradaki işçi kesiminden her türlü adamla tanışma çemberi başladı. Son on ile yirmi beş yıldır bu adamlardan bazılarla içiyordum ve hepsi burada cumartesi gecesi ayıktı; hepsinden önemlisi de mutluydular.

Toplantıda olan şey çok garipti. Tek bildiğim yeniden doğuşumun gerçekleştiği. İçimde çok farklı hissediyordum.

Toplantı odasından gece yarısı mutlu ayrılırken beni çok hafifleten bir hisle eve gittim ve beş yıldan fazla bir süredir ilk defa huzurlu bir şekilde uyudum. Ertesi gün uyanınca bana söylenen bir şeyi çok belirgin bir şekilde hatırlıyordum, 'Senden daha büyük olan bir güç var. Eğer arzularını ve yaşamını Tanrı'ya adarsan, O'nu anladığın sürece sana kuvvet verecektir.

Pazar sabahıydı ve kiliseye gitmeye karar verdim. Çocukken hiç sevmediğim birinin vaiz olduğu bir yere gittim. (Hikâyeyi anlatan burada nefretin duygusal ve ruhani hastalıkla ne kadar bağlantılı olduğu yorumunu yapmak istiyor. Nefret düşüncelerden atıldığı zaman iyileşmeye doğru büyük bir adım atılmış olur. Sevgi muhteşem bir devadır.) Bu vaiz ağırbaşlı, uzun kuyruklu bir palto giyen Presbiteryan bir papazdı. Ona göre fayda etmez biriydim, ama bu benim hatamdı. O gerçekten iyiydi. İlahi ve bölümler okunurken çok gergin oturuyordum. Sonra vaiz Kutsal Kitap'tan

okudu ve hutbesinin bir teması vardı, 'Hiçbir zaman başkasının yaşadığı bir deneyimi küçümsemeyin.' Yaşadığım sürece bu hutbevi hiç unutmadım. Bana başkalarının deneyimlerini küçümsememeye dair önemli bir ders öğretmişti; çünkü Tanrı bu deneyimin derinliğini ve samimiyetini biliyordu.

Sonra bu papazı tanıdığım en büyük ve en samimi insanlardan biri olarak sevdim.

Yeni hayatımın tam nerede başladığına karar vermek oldukça zor bir mesele. Carl ile barda tanıştığımda mı yoksa barlara girememek için verdiğim mücadelemde mi, İsimsiz Alkolikler toplantısında mı veya o kilisede mi, bilmiyorum. Ama yirmi beş yıldır ümitsiz bir alkolik olan ben aniden ayık bir insan olmuştum. Bu kesinlikle tek başıma yapamazdım, çünkü binlerce kez denemiş ve başarısız olmuştum. Bunu kendisine dayandığım üstün bir güç yapmıştı, bu üstün güç Tanrı'ydı."

Bu hikâyenin anlatıcısını birkaç yıldır tanıyorum. "Ayık" olduğundan beri bazı finansal problemlerle ve diğer sorunlarla yüzleşmek zorunda kaldı. Ama hiçbir zaman zayıf davranmadı. Onunla konuşurken çok duygulanıyorum. Söylediklerinden ya da söyleyiş tarzından değil, bu adamdan yayılan gücün idrakinden. Ünlü bir kişi değil. Her gün rastladığınız, çok çalışan satıcılardan biri, ama üstün güç onun içinde, ona doğru akıyor ve ondan dışarı yayılıyor. Gücün bana da geçtiğini biliyorum.

Bu bölüm alkolizmi anlatmak için tasarlanmadı, ama yine de bu problemle ilgili bir şey nakledeceğim. Bu deneyimleri, bir insanı alkolizmden kurtarabilen güç ile aynı gücün, başka herhangi bir kişiye de uğradığı her türlü yenilginin üstesinden gelmesinde yardımcı olabileceğini bilmesi için anlatıyorum. Alkolizm probleminin üstesinden gelmek zordur. Bu başarıyı elde edebilen bir kuvvetin ne olursa olsun her türlü zorluğunuzun üstesinden gelebileceğini size garanti ederim.

Size başımdan geçen bir şeyi daha anlatayım. Bu olayı da aynı amaç için anlatıyorum, yani başvurulabilecek, O'na dayanılabilecek, esrarengiz bir şekilde işleyen, ama inançlı kimselere kesinlikle en harika başarılar veren bir güç olduğunu vurgulamak için.

Bir gece Virginia Roanoke'deki Roanoke Oteli'nde iyi arkadaşım olan bir adam bana şu hikâyeyi anlattı: İki yıl önce *Güvenli Yaşam İçin Bir Rehber* adlı kitabımı okumuş. O zaman kendisi ve arkadaşları onun tamamen ümitsiz bir alkolik olduğunu düşüyorlarmış. Kendisi Virginia şehrinde bir işadamı ve içki problemine rağmen kabiliyetli biri. Kontrol altına alamadığı alkol problemi yüzünden durumu bariz şekilde kötüye gitmeye başlamıştı.

Yukarıda bahsettiğim kitabı okuyunca, New York'a gelirse problemini tedavi edebileceğine dair aklına bir fikir saplandı. New York'a geldi, ancak geldiğinde körkütük sarhoştu. Bir arkadaşı onu otel götürüp bıraktı. Sonunda bir komiyi çağıracak kadar kendine geldi ve ona alkolikler için ünlü bir enstitü olan Townes Hastanesi'ne gitmek istediğini söyledi; buraya daha önce alkolizm alanında kapsamlı çalışmaları olan merhum Dr. Silkworth başkanlık ediyordu.

Komi onun cebindeki yüz ya da biraz daha fazla doları aldıktan sonra onu hastaneye götürdü. Birkaç günlük tedaviden sonra Dr. Silkworth onu görmeye geldi ve "Charles, sanırım senin için yapabileceğimiz her şeyi yaptık. İyi olduğuna dair içimde bir his var," dedi.

Bu, Dr. Silkworth'un klasik bir uygulaması değildi ve bu vakayı bu şekilde ele alması insana yüksek gücün rehberliğini hissettiriyor.

Hâlâ bir şekilde kuşkulu olan Charles şehre indi ve kendini 1 West 29. Sokak, New York'daki Marble Collegiate Kilisesi'nin ofis kapısında buldu. Resmi tatildi ve kilise kapalıydı. (Bugünler dışında kilise her zaman açıktır.) Tereddüt ederek orada durdu. Kiliseye girip dua edebileceğini ummuştu. İçeri girmeyi başara-

mayınca garip bir şey yaptı. Cüzdanındaki kartvizitlerden birini çıkarıp kapıdaki posta deliğinden attı.

Bunu yaptığı an üzerine yoğun bir huzur dalgası geldi. Şaşırtıcı bir rahatlama hissediyordu. Başını kapıya dayayıp bir bebek gibi ağladı, ama özgür olduğunu, kendisinde büyük bir değişim olduğunu biliyordu; o andan itibaren hiç geri dönmemesi gerçeğiyle geçerliliği doğrulanmış olan bir değişim.

Bu olaydaki birkaç özellik çok etkileyici. Bir tanesi Dr. Silkworth en uygun psikolojik ve diyebiliriz ki olağanüstü bir anda onu hastaneden çıkardı; bu, Dr. Silkworth'ün kendisinin de ilahi bir rehbere itaat ettiğini gösteriyor.

Charles bana Roanoke Oteli'nde geçen hikâyeyi iki yıl sonra anlattığında sanki bunun tüm detaylarını daha önce duymuşum gibi hissettim. Oysa bana bu hikâyeyi hiç anlatmamıştı. Aslında daha önce onunla hiç konuşmamıştım. Bana hikakeyeyi daha önce yazmış olabilir diye düşündüm, okumuş olabilirdim, ama bana hiç yazmadığını söyledi. O zaman hikâyeyi sekreterlerime, arkadaşlarıma ya da benimle ilgisi olan herhangi birine anlatmış olabilir mi diye sordum. Ancak bana hikâyeyi karısı dışında kimseye anlatmadığını söyledi ve karısıyla da o geceye kadar hiç karşılaşmamıştım. Belli ki bu olay "şimdi hatırlıyorum" şeklinde benim bilinçaltıma geçmişti. Kartı niçin posta deliğinden atmıştı? Muhtemelen sembolik olarak ruhani evine, Tanrı'ya bir haber veriyordu. Yenilgilerinden dramatik ve sembolik bir ayrılış ve kendisini hemen düzeltip iyileştiren yüksek güce yönelişti.

Bu olay gösteriyor ki, eğer derin bir istek varsa, arzunun yoğunluğu ve içtenlik, bu gücün verilmesini sağlar.

Bu bölümde içinde her birinin hayatı yenileyen gücün sürekli varlığını ve mevcudiyetini gösteren insanların yaşadıkları başarı hikâyelerini anlattım. Alkolizm probleminiz olmayabilir, ama üstün gücün en ağır hastalığa sahip birini bir insanı iyileştirebilmesi gerçeği bu bölümde anlatılan muhteşem gerçeği vurgular. Ve tüm kitapta inanç, olumlu düşünme ve Tanrı'ya dua ile üstesinden

gelemeyeceğiniz hiçbir problem, zorluk ya da bozgunun olmadığı anlatılıyor. Teknikler basit ve uygulanabilir. Ve Tanrı her zaman size yardım edecek, tıpkı aşağıdaki mektubun yazarına yardım ettiği gibi.

"Sevgili Dr. Peale, Sizle ilk karşılaşmamızdan ve Marble Kilisesi'ne gelmeye başlamamızdan beri başımıza gelen bunca harika şeyi düşündükçe, bunun mucizeden başka bir şey olmadığını düşünüyoruz. Sadece altı yıl önce bu ay, binlerce dolar borç içinde, tam bir fiziksel yıkım halinde ve aşırı içmem yüzünden bu dünyada zar zor dost edinebilmem sebebiyle, tam bir çöküntüde olduğumu hatırlarsanız, bugün neden kendimizi çimdiklediğimizi ve çok şükür bir rüyada olmadığımızı gördüğümüze sevindiğimizi anlayabilirsiniz.

İyi bildiğiniz gibi altı yıl önceki tek problemim alkol değildi. Gördüğünüz en negatif insan olduğumu söylemiştiniz. Bu yalnızca gerçeğin yarısı. Çünkü şikâyet edip duruyor, her türlü öfkeyi barındırıyordum. Muhtemelen seyahatlerinizde karşılaştığınız en kusurlu, sabırsız ve kendini beğenmiş insandım.

Şimdi lütfen tüm bu zayıflıkların üstesinden geldiğimi düşünmeyin. Gelmedim. Kendinde günbegün bir şeyler yapan kişilerden biriyim. Ama yavaş yavaş öğretilerinizi yapmaya çalışarak kendimi kontrol etmeyi öğreniyorum ve daha az kusurlu biri oluyorum. Sanki bir hapishaneden kurtulmak gibi. Hayatın bu kadar dolu ve mükemmel olabileceğini hiç hayal etmemiştim.

Sevgilerimle,

Dick."

Niçin bu Üstün Güce dayanmayasınız?

Sonsöz

BU KİTABI BİTİRDİNİZ. Okuduklarınız neydi?

Kısaca başarılı bir hayat geçirmek için bir dizi pratik ve uygulanabilir teknik. İnanmanın formülünü ve her günkü yenilgilerinizde başarı kazanmanıza yardımcı olacak uygulamaları okudunuz.

Tavsiye edilen tekniklere inanan ve bunları uygulayan insanların örnekleri verildi. Bu hikâyeler aynı metodlarla sizin de onlarla aynı sonuçları elde edebileceğinizi göstermek için anlatıldı. Ama sadece okumak yeterli değildir. Şimdi lütfen geriye gidip bu kitapta verilen tüm teknikleri ısrarla uygulayın. İstediğiniz sonuçları elde edene kadar bunları uygulamaya devam edin.

Bunları size samimi olarak yardım etmek için yazdım. Kitabın size yardımcı olduğunu bilmek bana büyük bir mutluluk verecek. Manevi tecrübeler laboratuvarında pratik kanıtlarla test edilen ilkelere ve metodlara büyük bir güvenim ve inancım var. Uygulandıklarında işe yarıyorlar.

Şahsen hiç karşılaşmayabiliriz, ama bu kitapta karşılaşmış olduk. Sizinle manevi bir dostluk kurduk. Sizin için dua ediyorum. Tanrı size yardım edecek. Bu yüzden inanın ve başarılı bir şekilde yaşayın.

NORMAN VINCENT PEALE

Tüm dünyada 40 dile çevrilen,
22 milyondan fazla satan, kişisel gelişim
kitaplarının öncüsü ve hâlâ aşılamamış
olanı "**Olumlu Düşünmenin Gücü**"
Profil Kitap aracılığıyla yeniden
Türk okuyucularıyla buluşuyor.

Kalbinizdeki inanç başınıza iyi olayların
gelmesini sağlar. Kişisel gelişim ve başarıya dair
bu klasik kitap endişelerinizden kurtulmayı,
başkalarının sizi sevmesini, günlük sıkıntılarınızla
baş etmeyi, hedeflerinize ulaşmak için içinizdeki
gücü keşfetmeyi sağlayan olağanüstü bir eser.

Olumlu Düşünmenin Gücü size bugüne kadar eşi benzeri olmayan,
olağanüstü yollar sunan bir başyapıt. **Norman Vincent Peale**
problemlerinizi aşmak için sıra dışı yollar sunuyor.
Bu kitapta en yıkıcı görünen engelleri nasıl aşacağınızı,
kendinizi nasıl rahat ve güvende hissedeceğinizi, stresten
korunma yollarını öğreneceksiniz.

Olumlu Düşünmenin Gücü hayatınızda pozitif değişimler
yaratacak bir ilham programı. Negatif enerjiyi ortadan kaldıran,
başarı ve mutluluğun ilacı.

9 789759 961138

facebook.com/profilkitap
twitter.com/profilkitap
instagram.com/profil_kitap

KDV'den muaftır.