

Duygu Kontrolü İle
Kişisel Başarı

8. BASKI

Sevda Türküsev

akis kitap

DUYGU KONTROLÜ İLE

KİŞİSEL BAŞARI

akis kitap

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

DUYGU KONTROLÜ İLE KİŞİSEL BAŞARI

SEVDA TÜRKÜSEV

Yayın Yönetmeni	:	Filiz Özbay
Editör	:	Hakan Birol
Kapak Tasarım	:	Gökhan Koç
İç Tasarım	:	Burhan Maden
Baskı, Cilt	:	OZAN MATBAACILIK
		Davutpaşa Cad. Güven İş Merkezi
		B Blok Kat:2 No:352 Topkapı İstanbul
Genel Yapım	:	Endülüjans İçerik Hizmetleri
6. Baskı	:	Aralık 2013 İstanbul
ISBN	:	978-605-129-016-4

Yayıncı Sertifika No: 12542

AKİS YAYINLARI

Birlik Cad. Akasya Sk. No: Kat.3 Beşyol - Sefaköy / İstanbul
Tel: 0212 445 00 41 pbx Faks: 0212 445 00 90
www.akiskitap.com - akis@akiskitap.com - www.kitaplife.com

Sevda TÜRKÜSEV

DUYGU KONTROLÜ İLE
KİŞİSEL BAŞARI

akis kitap

SEVDA TÜRKÜSEV

Sevdada TÜRKÜSEV, 10 Haziran İstanbul doğumlu olup aslen Saray Bosna muhacirlerindendir. Boşnak bir ailenin üçüncü kızıdır.

18 yaşında tekstil sektöründe tasarımcı olarak çalışmaya başlamış ve sonra sırasıyla üretim, planlama ve diğer bölümlerde görev yapmıştır. Kariyerini en iyi biçimde şekillendirerek gerek iş gerekse sosyal hayatta kendini üst düzey yönetici olarak bilgi beceri ve davranışlarıyla kabul ettirmiştir. Türkiye'de büyük şirketlerde genel müdürlük yapmıştır.

En son2004/2008 yıllarında yurt dışında büyük bir entegre tekstil fabrikasının genel müdürlüğünü yapmıştır. Yabancı bir *ülkede -hele bir kadın olarak-* böyle bir görevi yapmaktan dolayı kendini Türkiye'dekinden çok daha başarılı görmektedir.

Sevda Türküsev, 19 yaşında evlendi ve bu evlikten bir erkek çocuğu oldu. Daha sonra 25 yaşında eşinden ayrılarak hayat mücadelesine oğluyla birlikte devam etti. Şimdi oğlu 22 yaşında. Sevda Türküsev'e en büyük başarısı sorulduğunda verdiği cevap "oğlum" olmaktadır.

Sevda TÜRKÜSEV'in hayatındaki en önemli iki erkekten biri oğlu Tayyar, diğeri babası Hüseyin TÜRKÜSEV'dir. Sevda Türküsev bugünkü başarılarını tamamen babasından aldığı nasihatler ve ailesinden aldığı kültürden kaynaklandığını söylemeye çekinmemektedir.

Yazar hala kendisini ufak bir kız çocuğu olarak nitelendirmektedir. Ona göre, yaşlanmamak için ve hayat mücadelesinde ayakta kalmak için hep çocuk kalmak gerekiyor. Etrafındakilere sürekli söylediği "İnsan içindeki çocuğu öldürdüğü zaman ölür, o zaman yaşlanır ve zorluklar karşısında dayanamaz. İçinizdeki çocuk sizi hayat bağlar, ayakta tutar. İşte bu yüzden, aman sakın ha, içindeki çocuğu öldürmeyin.

Yazar halen "YAŞAM KOÇLUĞU- KİŞİSEL GELİŞİM PROFESYÖNELLİĞİ - KURUMSAL VE BİREYSEL DANIŞMANLIK" hizmetlerini de vermektedir.

KİŞİSEL GELİŞİM- BAŞARI - *Farkındalık-* Değişim-Dönüşüm İş Hayatında Başarı konularında seminerler, paneller konferanslar eğitimler vermeye devam etmektedir. Özellikle kadınlarımızın eğitimi ve gelişimi için projeleri hayata geçirerek kadınlarımızla her ortamda buluşmaktadır. 2012 yılında ***"kadınım okuyorum"*** projesiyle yüzlerce kadına kitap okuma alışkanlığını benimsetip kişisel gelişim eğitimlerini vermiştir ve vermeye devam etmektedir... Birçok sosyal sorumluluk projesinde bulunmuş ve halen bulunmaya devam etmektedir.

Yazarın kitapları: Muhafazakâr Çapkınlar - Muhafazakâr Burjuva - Erkeksen Aldatma Kadınsan Aldanma - Başarılı Kadının Alfabesi - Başarının 101 Sırrı - Ben Başarmak İçin Doğdum - Başındaki Örtüyü Kirletme - Yuvayı Dişi Kuş Yapar - Her Halükarda Kadın...

İçindekiler

ÖNSÖZ 11
GİRİŞ 17
Hayaller Can Simidir 21
Duygu Dediğin Hayat Kurtarır 27
Etki-Tepki Dengesini Kurmak 37
Ne Söylersen, Senin Hakikatin O'dur 43
DUYGUNUN TARİFİ 49
Duyguların Lokomotifi: Beyin 59
DEĞERLER, İNANÇLAR ve DUYGULAR: 67
YETENEKLER: 73
DAVRANIŞ ve DURUM: 79
BİLİNÇDIŞININ DUYGU KONTROLÜNDEKİ ÖNEMİ 89
VÜCUT DİLİ ve SES TONUNUN DUYGU KONTROLÜNDEKİ ROLÜ 93
ANLAM KATMAK ve HAYAL KURMAK 101
HAYATA MEYDAN OKUYARAK DUYGU KONTROLÜ SAĞLANIR MI? 115
DUYGUSAL ZEKÂ ile DUYGU KONTROLÜ 123
SORUNLARDAN KAÇMADAN DUYGULARIMIZLA KUCAKLAŞALIM 131
BAŞARIYI MODELLEMEK 137
MUTLULUK VEREN DUYGULARIN KONTROLÜ 139
HAZ DUYGULARI ve ONLARI KULLANMAK 143
SORUMLULUK ve DUYGU KONTROLÜNNÜN GETİRİLERİ 149
SADAKAT SAHİBİ İNSAN DUYGULARINA NASIL HÂKİM OLUR? 151
DENGELİ ve ESNEK KALARAK DUYGU KONTROLÜ 159
SEVGİNİN GÜCÜNDEN BESLENEREK DUYGULARIN KONTROLÜ 169

İLETİŞİM ve İLKELERİ 177
İLETİŞİM TESTİ 185
FARKINDALIK ve DUYGULARIN FARKINA VARMAK 189
İSTEDİĞİMİZ ŞEYLER GERÇEKTEN İHTİYACIMIZ OLAN ŞEYLER Mİ? 197
DEĞİŞİM SÜRECİ ve GELİŞİME GİDEN YOL 201
ÖZGÜVEN ile DUYGULARIN EFENDİSİ OLMAK 219
SEVECENLİK ve DUYGU KONTROLÜNDEKİ YERİ 247
İSTEKLERİNİ İFADE ETME BECERİSİ 273
ÖNYARGI ve DUYGU KONTORLÜNDEKİ NEGATİF ETKİSİ 289
LİDERLİK ve KARİZMANIN DUYGU KONTROLÜNDEKİ YANSIMALARI 295
SON SÖZLER 309

Teşekkür

Hayata karşı hiç kolay olmadım, hep inatla ben hayatı zorladım. Ben hayata karşı güçlü durdukça hayat benim için kolaylaştı; hayata ben kolay gelseydim, hayat bana zor gelecekti.

*İşte hayata karşı bu güçlü duruşumda tüm yaptıklarımı destekleyen, bana yardımcı olan herkese çok teşekkür ediyorum. Başta benden desteğini esirgemeyen annem **Şerife Türküsev'e** ve tüm aileme minnetlerimi sunuyorum. Ve babam **Hüseyin Türküsev'i** sevgi saygı ve rahmetle anıyorum.*

Fakat en önemlisi beni üzen, kızdıran, ağlatan, bana çelme takmak isteyen, yoluma taş koyan herkese çok çok çok teşekkür etmek istiyorum. Desteklerin motivasyonu beni şevklendirdi, fakat zorlukların verdiği duygular beni hayata karşı güçlü kıldı, hayat benim karşımda zorlandı.

*İşte bu zorlukları ve acıları yaşarken bana duygularımı kontrol etmede yol gösterici olan, en zor zamanlarımda destek veren, dünyanın öbür ucundan her an her dakika yardımıma koşan sevgili **Sonia Oygur'a**, aynı şekilde her zaman yanımda olup benimle birlikte*

*ağlayan, beni sarıp sarmalayan sevgili **Neşe Özer'e** çok teşekkür ediyorum.*

*Mesleğe ilk başladığımda bana tüm bildiklerini öğreterek destekleyen, yolumu açan ve yirmi üç yıldır her türlü desteğini esirgemeyen sevgili **Songül Menteşe'ye** çok teşekkür ediyorum.*

*Ve en büyük teşekkür benimle birlikte büyüyen, beni karşılıksız seven, her zaman destek olan, en yoğun zamanlarımda beni özlediğinde bile "ben iyiyim, sen işine bak" diyen ve bu yaşına kadar bizleri hiç üzmeyen, hayatımın **inatçı Karadeniz erkeğine** yani en büyük başarım **canım oğluma** çok teşekkür ediyorum.*

Siz sevgili okurlarım! Sizlerin kitaplarımdan ve yazılarımdan aldığınız en küçük bir haz duygusu benim için dünyalara bedel bir mutluluktur. Ağzınıza, yüreğinize, gönlünüze sağlık… Desteğiniz teşekkür ile şükür arasında sizlerle kurduğumuz dünyanın içinde bir yıldız gibi parlamaktadır. Her zaman daha iyi günlerde, bu yıldızın ışığında sizlerle birlikte aydınlanacağız.

Ben hayırlarla çıkınca yola, Cenab-ı Allah hayırlı insanları karşıma çıkardı. Ve tabi ki teşekkürün yetmediği yüce Rabbime sonsuz şükürler ediyorum. Her zaman gayretlerimin karşılığını bana sindirerek verdiği ve bunların kıymetini anlamamı sağladığı için sonsuz şükürler olsun.

Tüm teşekkür ve şükürlerimizin hayırlara vesile olması dileklerimle…

Selam ve sevgi ile…

Sevda Türküsev

İstanbul Ekim 2013

ÖNSÖZ

Kendini yenmek zaferlerin en büyüğüdür ve kişisel gelişim sürecimizde sadece kendimizi yenmek için çalışacağız. Bu savaşta yeneceğimiz, yok edeceğimiz şeylerin istediğimiz yere varmamızı engelleyen duygularımız olacağını unutmayalım. Bizler temsil şekillerimizi değiştirdiğimizde değişmeye başlamış olacağız, temsil değiştiğinde tepkiler ve temsil yeteneğimiz değişir. Hayatımız içinde yer alan çoğu şey bizim için sadece o şeydir ve tek bir anlam ifade eder. Fakat o şeyin anlamını düşünmeye başladığımızda bir bakarız ki, o sadece bir şey olarak gördüğümüz şey aslında ne kadar fazla anlam taşıyarak hayatımızda bir yer alıyormuş. İşte, bizler de kadın ya da erkek olarak, kısaca sadece bir insan olmaktan ibaret olmadığımızı, içimizdeki gücün ve yeteneklerin sayesinde neler yapabileceğimizi bu kitapta göreceğiz.

Kendimizi neye şartlandırırsak o şekilde bir bakış açısına sahip oluruz. Bu yüzden önce kendimize karşı bakış açımızı değiştirerek kendimizin farkına varmamız lazım ki dış dünya ile iletişime geçerek var olabilelim.

İç dünyamız yani bizi oluşturan tüm duygularımız temsil şeklimizi belirler, bu yüzden hayatımızın içinde attığımız her adım duygularımızın eseridir. Ve duygularımızı ne kadar kontrol edersek o kadar güçlü ve kuvvetli oluruz. Şunu asla

unutmayın; *insan hayatında olumlu veya olumsuz hiçbir olayı unutamaz.* Özellikle kötü olayları unutmak için kendini zorlar, doktorlara gider fakat bilinmesi gereken şudur; İnsan unutmaya programlı bir varlık değil başına gelenleri aşmaya programlı bir varlıktır. Başımıza gelen olayları aşmanın tek bir yolu vardır. *Hayatımıza ne kadar çok önemli ve anlamlı başka eylemler katarsak o başımıza gelen önemsiz şey anlamını yitirir ve bizi eskisi kadar üzmez hatta bir süre sonra hiç üzmez.* Bu yüzden unutmayı değil, yeni başarıları, yeni hedefleri belirleyerek hayatımızdaki olumsuzlukların önemini yitirteceğiz. Unutmaya vakit harcayacağın yeni heyecanları keşfederek hayatımıza farklı anlamlar yükleyeceğiz.

Çoğu insan hedefledikleri hakkında *"Offff, ne kadar uzak"* derler. Hâlbuki hedefin uzaklığını değil, kendimizin hedeflere uzaklığını hesaba alırsak yolu baştan kısaltmış oluruz. Hedeflerimizden uzak olduğumuzu kabul edersek, onlara varmak için gayret sarf ederiz, harekete geçeriz, yani güç bizim elimize geçmiş olur. Fakat hedeflerin bizden uzak olduklarını düşündüğümüzde o hedefleri hareketli kılar, her zaman bizden uzaklaşabilecekleri duygusuna kapılıp kendimizi ürkekleştiririz.

Evet, orada bir yerlerde bir hedef var. Orada duruyor ve gidip bizim onu almamızı bekliyor. Sakın süreçlere takılmayın, yoksa başarı yolculuğunuzda başlamadan pes edersiniz. Siz sonuçlara odaklanın, detaylara önem verin ama asla detaylarda boğulmayın. Duygularımızın kontrolü ile kişisel gelişim sonuç alma sanatıdır. Bizler de birer sanatçıyız.

Bu kitaptan sonra duygularınızın ne kadar önemli olduğunu anlayarak tüm davranışlarınızın bilincine varacaksınız, yani kendinizin farkına varacaksınız.

Şunu unutmayın; *sadece ölülerin duyguları yoktur ve sadece ölüler düşünemezler; fikirleri yoktur.* O halde nefes aldığımız sürece her şey ama her şey için bir umut var demektir.

Kendimizi kötü hissetmek için ne kadar çok şey yaptığımızın farkındayız?

Bizi üzenlerin başkaları mı yoksa kendimiz mi olduğunun ne kadar farkında mıyız?

Dış dünyadan umduğumuz medetlerin katbekat fazlasına sahip olduğumuzun ne kadar farkındayız?

Bilim adamlarının icatlarını, aslında bir zamanlar hiç bilmedikleri şeyler üzerinde yılmadan çalışarak, tekrar tekrar denemeler yaparak geliştirdiklerinin, ancak bu şekilde bilim adamı sıfatına sahip olduklarının bilincinde miyiz? Bilim adamları da sizin benim gibi insanlar, ama onlar düşündüler ve buldular; hem de bizim algı sınırlarımızın bile çok ötesinde bir kudret, azim ve sebatla…

"Sonunun nereye varacağını bilmeden bir hikâye yazılamaz!"

Bir hikâye, bir roman, bir kişisel gelişim kitabı yazmak ya da bir yemek, bir resim, bir el örgüsü motifi yapmak… Kısacası her ne yapmak istiyorsanız işe sonundan başlayın.

"Nasıl?" diyeceksiniz şimdi.

İstediklerinizi yapmak için sondan başlayın, yani yapmak istediğiniz ne ise ilk önce onun tamamlanmış resmini çizin, bir kenara yazın ve ardından o resmi yapabileceğiniz detaylara inmeye başlayın. Tıpkı bilim adamları gibi, henüz keşfedilmemiş bir şeyi bulmak için iç dünyanıza inmeniz gerekir. Hayallerinizi hedef haline getirip o hedeflere ulaşmanız için çok çalışmanız gerekecek. Her hayal hedef değildir; ama o hayallerin içinden

birçok hedef çıkaracaksınız. Hangi hayalinizin hedef olacağını ve hangi hedeflere ihtiyaç duyacağınızı kitabımızı okuduktan sonra çok daha iyi anlayacaksınız.

Kendimizi bildiğimizden beri hep kendimize ve başkalarına sorular sorar dururuz ve bir şeyin farkına varmayız. Geçen onca yıllar boyunca aslında soruların değişmediğini rahatça görebiliriz; fakat asıl dikkatimizden kaçan, bu soruların cevaplarının ilerleyen yıllarda değiştiğidir. Kendinize sorduğunuz soruların çoğunluğunun cevapları değişmişse kişisel gelişim yani değişim başlamıştır demektir. Gelişim değişim demektir ve bizler de pozitif değişimimiz için gayretli olacağız. Neticede biz de insanız ve etrafımızda bir sürü insan var. Tanıdıklarımız, unuttuklarımız ve daha tanıyacağımız bir sürü insan... Yani sevgili dostlar, işin temeli insandır ve insan kalitesi ne kadar iyi olursa, toplumlar o kadar kaliteli olur. Bu yüzden bizler kendimizi, çocuklarımızı, etrafımızdaki insanları ne kadar geliştirirsek o kadar iyi ve kaliteli bir yaşama sahip oluruz.

Adamın biri işten eve yorgun bir şekilde gelmiş. Sekiz yaşındaki oğlu adamın başına ekşimiş ve *"Baba ne olur sokağa çıkıp oynayalım"* demiş. Adam biraz dinlenmek için oğlunu nasıl başından savacağını düşünürken aklına bir fikir gelmiş ve hemen çalışma odasına gitmiş. Etrafa bakıp rafta duran eski dünya haritasını almış, paramparça yapmış ve oğlunu çağırmış. *"Bak yavrum, sen bu haritanın parçalarını birleştirmeye çalış, birleştirirsen sokağa çıkar oynarız"* demiş ve yatak odasına geçip uzanmış. İçinden de *"Bu çocuk bunu iki saatte yapamaz, ben de bir güzel uyurum"* derken aradan on dakika geçmişken çocuk babasını çağırmış. Adam çalışma odasına gidince gözlerine inanamamış. O parçaladığı ve yetişkin bir insanın bile zorlanarak yapacağı haritayı çocuk birleştirmiş. Tabi adam şaşkınlık içinde *"Oğlum bunu nasıl düzeltebildin?"* diye sorunca

oğlu cevap vermiş: *"Baba, haritanın arkasında bir insan resmi vardı, onu düzelttim. İnsanı düzletince dünya da düzeldi!"*

Evet, insan düzelince dünya da düzelir. Yoksa dağ, taş, toprak, deniz yerli yerinde duruyor. Nesneler değişmiyor bizler değişiyoruz. Biz insanların hissettiği duyguların neticesinde temsil şekilleri dünyayı ya yaşanır ya da yaşanmaz bir hale getiriyor. Demek ki bizler işe kendimizi düzeltmekten başlayacağız ve kendimizi değiştireceğiz. Etrafımızdakileri değiştiremeyeceğimizi bilerek, ancak onların bakış açılarını değiştirebileceğimizin idrakiyle kişisel gelişim yolculuğumuza çıkacağız.

Her doğum sancılı olduğu gibi gelişim süreci de acılı ve sancılı olacaktır. Bir annenin aylarca ve doğumda çektiği acılardan sonra bebeğini kucağına aldığında o acı duyguların yerini mutluluk duygularının alması gibi, siz de vardığınız noktada önceki acı ve sızılarınızı unutacak, güzel günlere merhaba diyeceksiniz.

Çektiğiniz acılar, elde ettiklerinizle bir anlam kazanacak. Siz acılarınıza anlam katarak duygularınızı yeniden şekillendirip; güç ve kontrolü elinize alacaksınız. Başımıza gelen olumsuzlukların aslında hayatımızdaki dengeleri oluşturmamızda büyük faydası olduğunu bilmek lazım. Nasıl ki her büyük depremden sonra taşlar yerine otururlarsa, işte insanın başına gelen şeylerin de hayata daha sıkı bağlanmasını ve daha sağlam ayaklarını yere basmasını sağladığını unutmayın.

Geçmişimiz belli, geleceğimiz nerede?

Geleceğimiz bizim elimizde…

Kendinizi hayal ettiğiniz geleceğinizle dışarıdan seyredin ve hedefinize kilitlenin, motive olun. Şunu unutmayın; yap-

tıklarınız arkanızda, yapmak istedikleriniz hep önünüzdedir. Geçmişten ders alacağız tabi ama geçmişe takılıp duraklamak yerine gelecekte yapabileceklerimizin bir yerlerde bizi beklediğini bilerek hareket etmeliyiz. Kendimizi yılmadan gözlemleyeceğiz. Zaten geçmişimiz olmasaydı geleceğimiz de şekillenemezdi, öyle değil mi?

Evet, sevgili dostlar! Yüreğimizde inanç gücümüz, yeteneklerimizin farkına varma şansına sahip olduğumuz için çok şanslı olduğumuzu kabul etmemiz gerekiyor. Elimizde düşünebilen, konuşabilen, hissedebilen, gülebilen, ağlayabilen bir insan olmak gibi bir şans varken başarılı olmamak gibi bir ihtimali asla ve kat'a kabul etmeyeceğiz.

Ümitlerimiz hayallerimizi beklentiye dönüştürecek; bu beklentileri gerçekleştirecek olan yine biziz. Duygularımızın temsil sistemlerini oluşturunca kendi kişiliğiniz oluşacak. İşimiz mükemmel olmak değil, kimse mükemmel değildir. Her insanda sonsuz yetenekler vardır ve bu yetenekleri iç dünyamızdan çıkartıp düşlediğimiz insan olmak gene bizim elimizde. Ve bizler kendimizin farkına vardığımızda ne kadar özel olduğumuzun farkına varacağız. Bu özel olma durumu yani sahip olduğumuz özellikler bize birilerinden hediye değil, Allah'ın bize lütfettiği özelliklerdir.

Bayanlar baylar! Duygularınızın kontrolü ile çıkacağınız gelişim yolculuğunuzda hepinize iyi yolculuklar diliyorum.

GİRİŞ

Hayat bozuk para gibidir.
Dilediğinizce harcayabilirsiniz, ama sadece bir kez…
Miguel De Cervantes

Bundan 15 yıl önce biri bana bugünlere geleceğimi söyleseydi inanmazdım demeyeceğim ama *"çok zor"* derdim herhalde, ama oldu. Çünkü ben hiçbir zaman en iyisini düşlemekten vazgeçmedim. Ümidimi bir gün bile kaybetmedim, kaybetmeye yakın zamanlarım oldu ama yine de derin bir nefes alıp yoluma devam ettim. ***"Parasını kaybeden kişi bir şey yitirir, ümidini kaybedense her şeyini yitirmiş demektir"*** diye boşuna dememişler.

Her zaman her şeyin olduğundan daha güzel olacağına inandım ve öyle de oldu. Hatalar yaptım, yapmadım değil; bazıları için kendime hâlâ kızıyorum ve o hatalardan nefret ediyorum ve bir o kadar da o hataları seviyorum. Belki o hataları yapmış olmasaydım bugün bu kadar mantıklı bir bakış açısını yakalamış olamazdım. Her hata bir tecrübedir aslında ve önemli olan o hataların tekrarını yapmamaktır. Ünlü basketbolcu Michael Jordan'ın dediği gibi: ***"Yaptığım her hata, uğradığım her başarısızlık beni başarıya götüren bir***

adım olmuştur. Hatalarımızı tecrübe haline getirince sevmeyi öğrenmeliyiz."

Evet, 15 yıl önce biri bana bugünleri anlatsaydı gerçekten inanamazdım ama oldu işte. İş hayatında bu kadar iş yapmayı bir kenara bırakın, bir de üstüne yazar oldum. Tabi ki benden başarılı birçok insan var ve onların başarılarının yanında benim başarılarım çok büyük sayılmaz belki, fakat benim şartlarıma göre bugün başardıklarım birçok insan için önemli başarılardır.

Her başarı önemlidir, bunu sakın unutmayın!

Çok mu zenginim?

Hayır…

Çok mu mutluyum?

Tabi ki hayır çünkü kimse çok mutlu olamaz.

Ama yeteri kadar imkâna sahibim ve yeteri kadar mutluyum. Sağlığın, sıhhatin, ruh sağlığının ne kadar önemli değerler olduklarını yaşayarak çok şeye sahip olmuş ama huzuru ve sağlığı bulmamış insanları gördükten sonra halime şükür ederek daha iyi anladım.

Büyük hedefler gerek iş hayatında gerekse özel hayatımızda başlangıçta imkânsız gözükürler. Oysa yetersiz bulduğumuz bazı küçük adımların aslında büyük sıçramalara zemin hazırladığını asla unutmayın. Her küçük adım sizin kişisel gelişiminizin ufak bir parçası olacaktır. Puzzle gibi düşünün. Hayalinizde bir resim olmalı ve o resmi küçük parçaları bileştirerek oluşturacaksınız. O yüzden yaptığınız hiçbir işi ve girdiğiniz hiçbir ortamı sakın küçümsemeyin. Çünkü kiminle, nerede, nasıl karşılaşacağınız hiç belli olmaz. Adımlarınız ne kadar küçük olsa da yan yana koyduğunuzda büyük bir adım

oluşturacağınızı göreceksiniz. Bir kez bir adımınızı başarılı attığınızda mutlaka gerisi gelecektir. İlk seferinde adımınızı doğru atmanız olası değildir ama sakın yılmayın. Denemekten sakın vazgeçmeyin.

Tıpkı Edison'un yaptığı gibi…

Thomas Edison her ampul denemesinde insanları toplar ve onların önünde denemesini yapardı. Defalarca denemesinin ardından ampulü yakamadı ama denemeye devam etmekten asla vazgeçmedi. Gene bir gün bütün ahaliyi toplamış yeni ampul formülünü test edecekti. Halk toplanmış, Edison sahneye çıkmıştı. Düğmeye bastı…

Ve fiyasko! Ampul gene yanmamıştı. Tüm ahali gülmeye, Edison ile alay etmeye başladı. Bunun üzerine Edison sakinliğini bozmayarak gayet kendinden emin bir şekilde kalabalığı susturarak şöyle dedi: ***"Ne var yani! 9999. kez ampulü yakmayan bir formül buldum…"***

İşte o gün Edison denemekten vazgeçseydi belki dünya çok daha geç ampule kavuşacaktı. Bakış açınız hep böyle olmalı; deneyeceksiniz, sabırlı olacaksınız, cesaretinizi kaybetmeyeceksiniz. Yine Thomas Edison'un güzel bir deyişini burada hatırlatmak istiyorum: ***"Cesaretimi kaybetmiyorum! Çünkü yaptığım her yanlış, ileriye atılmış bir adımdır."***

Çaba göstermekten asla vazgeçmeyeceksiniz ve bu çabalar sizi başarıya götürecek. Her yeni adım kimi zaman sizi daha karışık durumların içine sokacaktır ama çözdüğünüz, üzerine gittiğiniz her karmaşık iş sizi başarıya daha hızlı götürür, bunu unutmayın.

Hani bir hikâye var… Eski zamanlarda bir kral, saraya gelen yolun üzerine kocaman bir kaya koydurmuş, kendisi

de pencereye oturmuş. Bakalım neler olacak diye gözlüyor. Ülkenin en zengin tüccarları, en güçlü kervancıları, saray görevlileri birer birer gelmişler, sabahtan öğlene kadar hepsi kayanın etrafından dolaşıp saraya girmişler. Pek çoğu kralı yüksek sesle eleştirmiş. *"Halkından bu kadar vergi alıyor, ama yolları temiz tutamıyor..."* diye söylenmişler. Sonunda bir köylü çıkagelmiş. Saraya meyve-sebze getiriyormuş. Sırtındaki küfeyi yere indirmiş, iki eli ile kayaya sarılmış ve ıkına sıkına itmeye başlamış. Kan ter içinde kalmış ama sonunda kayayı yolun kenarına çekmeyi başarmış. Tam küfesini yeniden sırtına almak üzereymiş ki, kayanın eski yerinde bir kesenin durduğunu görmüş. Kese altın doluymuş. Bir de kralın notu varmış içinde: *"Bu altınlar kayayı yoldan çeken kişiye aittir."* Köylü, bugün dahi pek çoğumuzun farkında olmadığı bir ders almış bu olaydan.

Her engel, yaşam koşullarınızı daha da iyileştirecek, bunu unutmayın!

Evet, Kendi resminizi çizin ve bu resim çok güzel, çok renkli, çok hareketli ve çok kalabalık olsun…

Hayaller Can Simidir

Hayallerinin peşine düştüğünde hiçbir yürek acı çekmemiştir…

Paulo Coelho

Hayallerinizden asla vazgeçmeyin, daha doğrusu hayal kurmaktan vazgeçmeyin. Bugün hâlâ hayallerimi yeniliyorum, hâlâ kendi çocuğum için, hayallerimi gerçekleştirmek için çaba sarf ediyorum. 15 yıl önce bugünlerimi hayal edemezken madem bugün bu hayallerime kavuştum, o zaman 15 yıl sonra da dönüp arkama baktığımda bugünkü hayallerimin gerçekleştiğini görmem imkânsız değil. Hele ki 15 yıl önceki yaşam şartlarımı, toyluğumu, acemiliğimi, bilgi eksikliğimi ve duygusal dünyamdaki yıpranmışlığı, duygusal eksikliklerimi düşününce bugün yeni hayaller kurarken çok daha rahatım ve cesaretliyim.

Eşimden ayrıldığım ve ailemin evine döndüğüm o günlerde üzerimdeki duygu yoğunluğunun ne kadar fazla olduğunu neden sonra anlamıştım. Gençliğin verdiği o cahiliye döneminde yine de o günkü ağır duyguları iyi atlatmışım diyorum kendi kendime. Fakat bugün duygularımı yönetmeyi önemli ölçüde öğrendikten sonra ve o günleri tekrar düşündüğümde yine gördüm ki o günkü ağır duyguları başka duygularla atlatmayı

başarabilmişim. Bir duygunun yerine başka bir duyguyu koyarak kendimi motive etmeyi becerebilmişim. Her olumsuz duygumun yerine koyduğum ve o günlerde beni besleyen, hayata bağlayan, yaşama sebebim olan tek bir şey vardı; ***"oğlum"***. Ben bu anlamda şanslıydım, bir çocuğumun olması duygusal dünyamın hep zinde kalmasını sağladı.

Boşanmamın ilk günlerinde sanki enkaz altında kalmışım gibi bütün vücudum uyuşmuştu. Hiç sabah olmasın istiyordum, geceleri çok seviyordum. Çünkü her yeni gün tüm gerçekler benimle uyanıyordu. Ve ben yeniden mücadeleye başlıyordum. Bu mücadele kim bilir ne kadar sürecekti?

Yanımda 4 yaşında oğlum, cebimde beş para yok, evimden aldığım birkaç parça eşya ile baba evine dönmüşüm. Enkaz altından çıkarken elimde kalan ufak tefek birkaç parça şeyi kurtarmak bile o gün bana güç vermişti. Ama elimdekilere bakarak her gün geçmişe dönmek ve *"Bu neden benim başıma geldi"* demekten de kendimi alamıyordum. Bunlar insani duygular ve o günkü şartlarda ve yaşlarda sızlanmak gayet doğal. Önemli olan, bu içine düşülen durumdan kurtulabilmeyi başarabilmek…

Evet, boşanmayı ben istemiş olsam bile hiçbir boşanma güle oynaya gerçekleşmez, daha doğrusu duyguları olan bir insan için bu böyledir. Ne kadar ayrılmayı isteseniz de büyük hayallerle kurduğunuz yuvanızın yürümemesi de ayrı bir hayal kırıklığıdır. Ayrılmayı isteyen taraf olduğunuzda veya anlaşamadığınız, hayat görüşleriniz farklı olduğu için ayrıldığınızda üzülmeyeceksiniz diye bir kaide yok.

Neticede olayın kendisi tatsız…

Eşimden ayrıldığımda henüz 25 yaşındaydım, oğlum ise 4 yaşındaydı. O zaman o genç halimle 4 yaşında bir çocukla neler

yapacağımı hesaplayamamıştım. Tek bir şey biliyordum: Ben çocuğumla birlikte kendime bir ev, bir hayat kuracaktım.

Babamın evine oğlumla geldiğimizde bize ancak bir oda düşebilmişti. Bir evin hanımıyken şimdi başka bir evin kızı oluvermiştim. Annemin hanımı olduğu evde yaşayacaktık. Onlar bize hep iyi davrandılar, bizim için düzenlerini yeteri kadar değiştirdiler fakat bütün düzenlerini değiştirmelerini de bekleyemezdik.

Bu ortamda idareci olması gereken kişi bendim. Annem-babam, oğlum-kardeşim arasında hep ben denge olacaktım ve oldum da ama bu dengeleri bulmak çok zor oldu. Oğlum daha dört yaşındaydı ve onun da kendi evinden ayrılması çok zordu; çünkü o da evini seven bir çocuktu. Ayrılma ve evimizi, hayatımızı değiştirme sürecinde zorlandığını gördükçe kahroluyordum. O zaman en önemlisi oğlumun psikolojisiydi. Evlendikten sonra babaevi saray bile olsa oraya geri dönmek gerçekten çok zor.

Anne baba olarak biz oğlumuzu her zaman çok sevdik ve hiçbir zaman oğlumuza, birbirimiz ve ailelerimiz hakkında en ufak kötü bir söz söylemedik. Ancak oğlum dört yaşındaki haliyle çok doğal olarak ayrılık durumundan şikâyet ediyordu. Kim bilir kaç kere oğlumu alıp hastanelerin acil servislerine götürerek oradaki çaresiz insanları gösterdim. Lösemili çocukların yanına götürdüm, o çocukların hallerini görüp tek derdinin ayrılık olmasının bile ne kadar şükredilecek bir şey olduğunu ona bir bir anlattım.

Ve ona hep *"Bak oğlum, senin sadece annen-baban ayrı ama sen anneni ve babanı görebiliyorsun, biz de seni çok seviyoruz. Ya baban ya da ben ölmüş olsaydık…"* diyerek bu ayrılığa bakış açısını yavaş yavaş değiştirdim. Ve bir süre sonra oğlum ba-

basının yanında ve benim yanımda geçirdiği vakitlerden zevk almaya başlar oldu. Onun için bu gidiş-gelişler eğlenceli bir hayat haline gelmişti. İnsanlar evlenebilir ve sonra ayrılabilirler fakat iki insanın kişisel anlaşmazlıkları günahsız bir çocuğun psikolojisine mal edilmemeli.

Buradan tüm ayrılmış anne ve babalara seslenmek istiyorum: Eşler birbirlerinden nefret bile etseler lütfen çocuklarınıza birbirinizi kötülemeyin. Çocuklar güçlü değildir fakat güçlüymüş gibi davranırlar. Bu yüzden çocuklarınızın olayları olgunlukla karşılamalarına aldanmayın. Onlar sadece anne ve babalarını çok sevdikleri ve üzülmelerini istemedikleri için güçlü ve olgun taklidi yapıp tüm konuşulanları, olayları bilinçaltlarında yaşarlar ve bu onların ileriki hayatlarında karşılarına büyük bir problem olarak çıkar. Sağlıklı olan bir çocuk sizi uğraştırmaz ve sizin de kafanız rahat olur. Biz çocuğumuza ayrılığı, hayatın içinde olabilecek doğal bir süreç olarak anlattık. Gönül isterdi ki böyle bir ayrılık olmasın ama olacaksa da doğru düzgün bir ayrılık olsun.

İşte ben o günlerde oğluma söz verdim…

Bir gün kendi evimizi açacağımıza ve eve hiçbir eşya almadan ilk önce onun odasını hazırlayacağıma söz verdim. Sadece sabırlı olmasını ve bana güvenmesini söyledim. O da bana *"Tamam anne bekleriz, yeter ki sen iyi ol"* demişti.

Onun o sarılmasını, beni öpüp *"Anneciğim seni ve babamı çok seviyorum"* demesini bugün gibi hissediyorum.

Ve şimdi oğlum kocaman bir delikanlı oldu, onunla sohbet ediyoruz, güzel zamanlarımızı paylaşıyoruz. Ben genç bir anne olarak delikanlı oğlumla hava atmayı da pek seviyorum doğrusu. Artık bu kadarını da kimse bana çok görmez sanıyorum.

Oğluma geçirdiği süreçte verdiğimiz eğitim ve nasihatler işe yaradı. Ve oda bizim telkinlerimizle olayları süzmeyi, doğru değerlendirmeyi becerebiliyor.

Bir süre önce oğlumla karşılıklı kahve içiyorduk ve oradan buradan sohbet ederken bana döndü ve *"Anne, şimdi çok daha iyi anlıyorum babamla neden ayrıldığınızı. O kadar farklı kişiliğiniz var ki siz evli kalsaydınız asla mutlu olmazdınız"* dedi.

İşte benim de istediğim buydu, oğlum bizi anlamıştı ve biz onun bizi anlaması için az gayret sarf etmemiştik. O bizi şimdi tam anlamıyla anlıyordu ve mutluydu. Huzursuz bir aile hayatı yaşamaktansa huzurlu ayrı kalmanın da hayatta doğru bir seçenek olabileceğini idrak etmişti. Ve babası ikinci evliliği yaptı. Oğlum, babasının hanımı ile gayet iyi ilişkiler içinde, karşılıklı sevgi, saygı çerçevesinde ilişkilerini sürdürüyorlar. Babasının evliliğinin en güzel tarafı da oğlumun bir kardeşi olmasıdır. Dünyalar tatlısı bir oğlumuz daha var ve hepimiz onu çok seviyoruz. Oğlum, kardeşinin annesinin bir başka kadından olmasını asla yadırgamayarak kardeşlik bağlarını o kadar sıkı tutuyor ve o kadar değer veriyor ki bu beni ayrıca mutlu ediyor. Bizler ayrılmış olsak hala kocaman bir aileyiz. Hepimiz yerimizi sınırlarımızı hadlerimizi biliyoruz ve haliyle hepimizin kafası rahat. Hiçbirimizin çekişmesi kıskançlığı yok ve gereksiz kırgınlıklarımız olmuyor.

Evet, 15 yıl önce oğluma söz verdiğim gibi bize bir hayat kurmak zor olacaktı ama yapacaktım. İnsan böyle hassas boşluklarda olduğunda kimi zaman en ufak bir şeyden bile motive olabiliyor. O zamanlar Sertap Erener'in bir parçası vardı. O parçanın nakarat bölümlerini yazıp evde, çantamda, işyerinde bilgisayarımın üstünde görebileceğim bir yere yapıştırmıştım. Sıkıldığımda o sözlere bakıp sanki içime güç takviyesi yapıyordum. O günkü ruh halimde demek ki şar-

kılardan medet umuyordum. Ve o şarkının sözleri beni az motive etmemiştir.

Sertap diyordu ki:

Hadi yüreğim ha gayret.

Hele sıkı dur hele sabret.

Başını eğme dik dur.

Bu bir rüyaydı farz et.

Evet, o günkü duygularımı bugün bu satırları yazarken bile hissediyorum. Hissederken de o günkü gibi olmasa da ufak bir sızı geliveriyor bağrımın ortalarına. Fakat bugün geldiğim noktada oğluma söz verdiğim gibi kendimize bir ev, bir hayat kurmayı başarmış olduğumu görünce o sızı bugünkü memnuniyet duygusuyla yer değiştiriveriyor. Birçok bedel ödedim, hâlâ ödemekteyim. Ama zahmetsiz rahmet bile olmuyor, biliyorsunuz. Yağmur yağarken bile bulutlar çarpışıyorsa bizim de ayakta kalma mücadelesinde zahmetler çekmemiz çok doğal. Hayatta her şeyin bir bedeli varsa biz de bu bedelleri ödeyeceğiz. Aklımızı kullanıp bu zahmetleri aşma yeteneklerimizi geliştirerek sonrasındaki rahmetlerin tadına varmalıyız.

Duygu Dediğin Hayat Kurtarır

İnsanlar haytaları boyunca hep duygularıyla yaşarlar. Ve çoğu zaman da sahip oldukları, hissettikleri bazı duyguların ne kadar önemli olduğunu anlamazlar. Ancak başlarına kötü bir şeyler geldiğinde, acı-kayıp duygularını yaşadıklarında duyguların önemini anlarlar.

Kimisi bilinçli anlar, kimisi bilinçsiz anlar; fakat şunu kimse unutmasın; insanın başına gelen olumlu veya olumsuz her olayın temelinde duygular vardır. İnsanları harekete geçiren duygularıdır. Kimse hissetmeden ayağa bile kalkmaz, açlığı hissetmeden yemek istemez, canı acımadan ağlamaz. Çoğu insan hep bunları çevreye bağlar. En çok da psikolojik bir bunalıma düştüklerinde yardımı çevrelerinden beklerler. Pek tabi ki çevreden aldığımız yardımların önemi büyüktür ama asıl iş bizde biter. Kişi kendi içindeki yardım kaynağını hissettiği anda ayağa kalkar. Çevreden gelen yardım genellikle geçici olur çünkü insanlar genellikle sizin hoşunuza gidecek şeyleri söyleyerek sizi rahatlatmak isterler. Sizin gerçeklerinizi size göstermezler ve böylelikle siz o anlık bir sohbetin verdiği rahatlamayla ancak kısa bir süre rahatlarsınız o kadar. Bu yüzden çevreden alınan yardımlara çok dikkatli yaklaşmak lazım! Malum boşa dememişler ***"nasihat alanı değil vereni rahatlatır"*** diye…

Tabi ki çevremizdeki insanlar özellikle yakınlarımız acı çekmemizi istemediklerinden bize moral vermek için hep olumlu şeylerden söz ederek bizi rahatlatmaya çalışırlar ama öyle söylendiği gibi hemencecik rahatlanabilseydi kimse sıkılmaz, kimse bunalmazdı. Çevremizden aldığımız yardımları kendimizce nasıl uygulayabileceğimizi iyi bilmemiz gerekir ki kendimize ve etrafımıza faydamız dokunsun. Duygusal rahatsızlıklarımızı yaratan bize zarar veren düşüncelerimizi oraya çıkartmayı ve onlara meydan okumayı öğrenmeliyiz.

İnsanın ayakta kalmasının en büyük gücü kendi içindedir ve bu gücü de duygularınızla açığa çıkartırsınız. Şayet duygularınızı kontrol etmeyi öğrenirseniz artık kimse sizi tutamaz. İnsanlar ve olaylar bizi mutsuz etmez. Aksine biz onların bizi mutsuz edebileceklerine inanarak kendimizi mutsuz ederiz. Bir uzman ya da doktor sizin iyi düşünmenize yardımcı olabilir ama hiçbiri sizin yerinize bir şey yapmaz. Onlar size, sizin kendi yerinize düşünmenizi sağlamak için vardır; sizin yerinize düşünmek için değil! Hiçbir kitap veya kişi duygusal sorunlarınızı çözmeye yetmez. Asıl sorunları çözecek olan sizsiniz; çünkü siz, yani biz insanlar eşsiz bireyleriz. Ve hiçbir kitap ya da kişi sizin yerinizi tutamayacaktır.

Duygularımız, büyük ölçüde bizim kendi düşüncelerimizden oluşur ve bu yüzden duygu dünyamızı bizler nasıl oluşturursak kendimizi o halin içine sokarız.

Duygusal esnekliğe sahip olmalısınız ki karşınızdaki insan üzerinde etkili olabilesiniz. Şunu asla unutmayın: **"Duygusal zekâ olmadan akademik zekâ olmaz!"**

Gerek iş hayatında gerekse sosyal ve aile yaşamında duygusal keskinlik ve duygusal zekâ yani duygularınızın si-

zin kontrolünde olması, karşılaştığınız olumlu veya olumsuz durumlar karşısında her zaman avantajlı olmak demektir.

"Bunları yazmak, söylemek kolay ama uygulamak ve duyguları kontrol etmek kolay mı?" diyenlerinizi duyuyor gibiyim. Tabi ki kolay değil ama şunu unutmayın, duygularınızı kontrol etmenizin mümkün olmadığını size kimse söyleyemez. Mutlaka ama mutlaka her insan duygularını kontrol altına alabilir.

Hani çoğumuz, "ben mantığımla olayları aşarım" deriz ya! Hâlbuki kimse olayları mantığıyla aşamaz, herkes olayları duygularıyla aşar, mantığı ile onaylar ve sürekli kılar. Mantığını, olaylar başına geldiğinde hedef belirlemede kullanır, sonrasında da o hedefe ulaşabilmek için kontrol altına alacağı duyguları belirler ve bunun üzerinde yoğunlaşır. Biz insanların en büyük zaafı bildiklerimiz yerine ihtiyacımız olana inanmak istememizdir. Yani, bir şeyin bize zararı dokunduğunu biliriz ama o şeye alışmışsak, ona duygusal bir bağlılıkla ihtiyaç duyarız. Ve kişi bildiği doğruya değil, bildiği yanlışa duygularıyla esir olarak meyil eder.

Şunu çok iyi bilmek lazım; bilinçaltı her zaman insanın iyiliğini ister. Onu korumayı ve onun mutlu olmasını ister.

Fakat başınıza gelen olumsuzluklarda o andaki sızlanmanız ya da olumsuzluğa sebep olan kişilere diş bileme duygularınız bilinçaltınız tarafından size olumlu bir eylemmiş gibi gelse de aslında buda sizi galeyana getiren duygularınızdır.

Biri bize bir kötülük yaptığında duygularımız hemen harekete geçer ve *"Vay bana bunu nasıl yapar!" "Ben bunu hak etmedim" "Emeklerim ziyan oldu"* gibi birçok cümle ile kendisini başına gelen olay karşısında farkına varmadan iyiden iyiye ezer. Bu duygular insanı ya bunalıma düşürür ya da kim ne yaptıysa o kişiye karşı aynı sertlikte bir şeyler yapma hislerini

verir. İşte o anda o duyguları ne kadar kontrol edip edememeniz sizin daha fazla ne kadar hasar alacağınızı belirler. Sakin davranmak herkesin harcı değildir ama isteyen herkes de sakin davranabileceğini bilsin.

Çok yakın bir zamanda bir arkadaşım kocası tarafından terk edildi ve haklı olarak bunalıma girdi. Onu tam iki ay dinledim ve iki ay bana sürekli *"Ben bunu hak etmedim"* diyerek sızlandı. Tam iki ay aynı şeyleri dinlemek sizce ne kadar güzel veya ne kadar sabır isteyen bir iştir dersiniz? Epey bir sabır isteyen iş demek lazım, öyle değil mi?

Evet, arkadaşım gerçekten başına gelenleri hak etmemişti; fakat neticede kocası ayrılmak istiyordu ve dönüşü olmayan bir yola girmişlerdi. Daha doğrusu evlilik sürecinde kocası ile bu evliliğin pek de uzun ömürlü olmayacağını ara sıra konuşuyorlardı. Benim de bildiğim diğer bazı durumlardan dolayı bu arkadaşıma hep temkinli olmasını, kendini fazla kaptırmamasını telkin etmiş, kocasının bazı huy ve tutumlarının hayatları üzerinde önemli bir etken olduğunu belirtmiştim. Çünkü en başından bazı konularda kocası karısıyla konuşmuş ve bu konular gündeme gelirse bu evliliğin hasar alacağını söylemişti. Burada bir ayrılığa haklılık kazandırma değil niyetimiz ama karşınızdaki insan size bazı isteklerini açıkça söylemişse ve siz bunları baştan kabul etmişseniz, bundan sonra ancak karşınızdaki kişi o istekleri değiştirme hakkına sahip olur. Siz bir süre sonra karşısına *çıkıp "Ben o zaman öyle demiştim ama şimdi böyle istiyorum"* dediğinizde kişiden istediğiniz cevabı almazsanız ve bunun sonucunda da bir hayal kırıklığına uğramamanız lazım.

İnsanları zorla değiştiremeyiz anacak yaşananlarla bakış açılarını değiştirebiliriz. İşte bu evlilikte de böyle bir durum söz konusu olduğu için bu arkadaşımızın kocasına kimse ama

kimse bir şey diyemedi çünkü adam *"Ben en başından bazı şeyleri söylemiştim, o da kabul etmişti"* dedi.

Evet, sonuçları arkadaşımın istediği gibi olmamıştı ve bazı konularda tavsiyeleri dikkate almayıp kendi bildiğini okumuş, istemediği o *"terk edilme"* denen tatsız sonuçla karşılaşmıştı. Her ne kadar sonuçları biraz kendisi hazırlamış olsa da tam iki ay her gün bu arkadaşımı hiç bıkmadan dinledim ve anlattıklarını, sızlanmalarının haklılığını da onayladım. Duygusal bir yıkım içindeki insana yanlışları hemen söylenmez, onun o ilk darbeyi atlatmasını beklemeniz lazım. İşte bu iki ayın sonunda duygusal olarak olayı atlatma sürecine girmiş ve bu kez konuşma sırası bendeydi.

Hayatın boyunca ilk defa mı hak etmediğin bir olayla karşılaştın?

Hayır…

Ve senin problem olarak ortaya koyduklarını bu adam, sana en baştan söylemiş miydi?

Evet, söylemişti ama bizim çok güzel bir ilişkimiz vardı ve artık o problem olarak gösterdiği şeylerin hallolması gerekiyordu.

Sana göre öyle, adam sana bunu defalarca söylemişti ve sen bu şartları kabul ederek bu evliliğe evet dedin, öyle değil mi?

Evet ama…

Bak canım, adamın inanç ve değerleri, hayat çizgisi bu doğrultuda ve belli bir yaşa gelmiş kadın veya erkek bu dengelerin bozulmasını istemez. Tabi ki normal olarak sen her kadının istediğini istiyorsun ama en başından bir anlaşma yapmışsan

anlaşmayı zorla değiştiremezsin. Veya zorlarsan kırılır aynı bu ilişkide olduğu gibi… Peki, kocanı hâlâ seviyor musun?

Hem evet hem hayır…

Peki, bugün gelse döner misin?

Evet…

Neden?

Ondan hırsımı çıkartıp onu terk etmek için?

Yani hırs yaptın öyle mi? Sen onu terk edeceksin ve rahatlayacaksın…

Evet…

Büyük zaman kaybı yani?

Nasıl yani?

Yani seni terk etmiş, sana acı çektirmiş adama ders vermek için ne kadar yaşayacağını bilmediğin ömründen bir parça feda etmeye hazırsın! Bu ne kadar akıllıca bir tutum sence? Ve ayrıca bu adam senin kadar akıllı, senin bunu düşünebileceğini de akıl eder ve diyelim barıştınız. Ya sana daha ağır bir darbe daha vurursa ne olacak? Yani böyle bir risk var ve sen şu anda sadece duygularınla hareket ediyorsun…

Anlamadım…

Yani, duyguların sana daha fazla zarar vermemesi için onları kontrolü altına alman lazım. Sonuçta ağlayacaksın, zırlayacaksın ama kendinden daha fazla ödün vermeyeceksin. Yeni bir hayata ne kadar çabuk başlarsan o kadar kâr. Senin ayakta durman kocandan alacağın en büyük intikam olmalıdır. Seni bir şekilde etkilemiş ama tepkilerinle daha fazla etkilemesine müsaade etme. Sen şu anda tamamen kocana karşı "zayıf

kadını" oynuyorsun ve o da bu durumdan muhtemelen zevk alıyor. Güzelim, bizim de hak etmediğimiz o kadar çok olay başımıza geliyor ki, ama ne yapıyoruz… Ağlıyoruz, zırlıyoruz, konuşacağımız insanlara gidip içimizi açıyoruz ama dışarıya karşı kendimizi zayıf göstermiyoruz. Sana kolay bir şey söylemiyorum ama bu ayrılığın sorumluluğunu sadece kocana yükleme; çünkü bu ayrılıkta senin de payın var ve sen bu sorumluluğu üstlenmelisin ki kendini toparlayasın. İnsan bir zarar gördüğünde hep kendini mağdur edici sözlerle teselli etmek ister ve bu teselli karşı tarafa karşı bir hırs duygusu oluşturur. Bu hırs insana işte senin yapmak istediklerini yaptırır. Senin kocana onu terk etmek için dönmeni söylemenden sonra kocanı gerçekten sevmiş olduğuna inanmıyorum. Gerçekten sevmiş olsan biraz da kendini suçlar ve sadece onunla birlikte olmak için dönmek istersin. Bu yüzden dürüstçe kendini sorgulamanı rica ediyorum. Bu süreçte sana yardımcı olacağım.

* * *

Deneyim insanın başına gelenler değil, başına gelenlerle nasıl mücadele ettiği ve nasıl bir sonuç aldığıdır. Terk edilmek tabi ki kolay bir olay değil ama terk edilmenin ardından kendimiz adına yapacaklarımız sonraki hayatımız için önemlidir.

İnsanların en büyük hataları, başlarına bir şey geldiğinde durup düşünmek yerine oraya buraya saldırıp karşı taraftan hırslarını çıkarmak için çaba sarf etmeleridir. Başlarına gelen olayların hissettirdikleri olumsuz duyguların peşinden gitmeyi daha çok tercih ederler. Burada amaç karşı taraftan intikam almak değil kendi egolarını tatmin etmektir. Peki, intikam kime ne kazandırıyor? Bunu hiç düşündünüz mü? Ben bu intikam denen duyguya kapılmış aşırı hırslı insanların sonunda hep daha fazla üzüldüklerini gördüm. En büyük intikam size zarar

veren insanlara karşı aklınızı kullanıp dimdik ayakta kalabilmek ve hayatınıza devam etmektir. Zaten ilahi adalet diye bir şey var ve neticede öyle veya böyle kimsenin ahı kimse de kalmıyor, öyle değil mi? Biz niye bir şeyler yaparak kendinizi yoracağız, heba edip sıkıntıya sokacağız. Başkalarından hırsımızı, diğer adıyla intikamımızı almaya harcayacağımız zamanı kendimizi geliştirmeye harcamalıyız. Zaten hırs ve intikam duygularına karşı durmak demek, kişisel gelişim sürecinizi başlattınız demektir. Şunu unutmayın; acı çekmeden gelişim olmaz. Acı çekmiyorsanız, sıkıntı çekmiyorsanız gelişmiyorsunuz demektir.

Bakın yıllar önce bana gerçekten zarar vermeye çalışan ve oldukça hırpalayan bir kişiyi hayatımdan öyle bir çıkarttım ki kendi bile şaşırdı. Ve ona hiç ama hiçbir olumsuz tepkide bulunmadım. Aksine bana o kişiyi *sorduklarında " Beni şahsi olarak üzmüş olabilir ama ticari olarak güvenilecek bir insandır"* demişimdir.

Olayları birbirinden ayırmak gerekir çünkü "ilahi adalet" inandığımız bir kavram, bu yüzden doğruları ve yanlışları ayırmamız gerekir.

Evet, yıllar sonra bir gün ne olduysa elime öyle bir koz geçti ki, beni üzmüş kişinin bana yaptıklarına karşı elimden geleni ardıma koymayacak bir ortam oluştu ve ortak bir arkadaşımız bana:

"Sevda, şimdi sıra sana geldi, bakalım ne yapacaksın?" dedi.

Hiçbir şey yapmayacağım…

Nasıl yani, o sana o kadar sıkıntı verdi ve şimdi senin eline fırsat geçti, hiçbir şey yapmayacak mısın?

Hayır yapmayacağım…

Neden?

Çünkü ben taaa o zamanlar bu kişiyi Allah'a havale etmiştim…

Nasıl yani?

Şöyle anlatayım canım: Allah'a havale ettiğim bir işe burnumu sokarsam bu sefer de Cenab-ı Allah "Madem sen burnunu sokacaktın bana niye havale ettin?" der. İşte bu yüzden hiçbir şey yapmayacağım, yetki en yüce makamda.

Ve herkese tavsiyem, siz siz olun sakın intikam ve hırs duygularınıza yenilmeyin. Bu duygularınızın yerine inanç duygularınızı koyun ve tüm haksızlıkları Allah'a havale edin. Fakat aynı zararı bir daha görmemek için gereken önlemleri alın. Olumsuz etkilerin size olumsuz tepki verdirmesine müsaade etmeyin…

Biri size bir kez bir zarar verirse suç onundur.

Aynı kişi size bir kez daha zarar verirse suç sizindir.

Etki-Tepki Dengesini Kurmak

Kişisel gelişimde etki ile tepki arasındaki boşluk önemlidir. Bu boşluk tamamen duygulardan oluşur. Bu boşluktaki duygularınızın size yaptıracağı hareket ve davranışlar hayat çizginizi değiştirebilir. O boşlukta ya kendinizden geçip kendinizi kaybedersiniz -veya kaybedeceksiniz- ya da o boşlukta durup, sakince düşünüp olayları nasıl kendi lehinize çevireceğinizin hesabını yaparsınız.

Ansınız gelen, derin acı getiren ölüm gibi, duyguların haricindeki diğer tüm duygular kontrol altına alınabilir; hatta ölüm acısı bile zamanla kontrol edilebiliyor, öyle değil mi? İnsanoğlunun hırs ve öfke duyguları ile var olduğu ve bu duyguları kontrol altına alarak kişisel gelişimini sağladığını savunduğumuz gibi…

Etki - tepki arasındaki boşluk:

ETKİ……TEPKİ

Bu boşluğu elimize geçirebilmek demek, hayatımızın kontrolünü de elimize geçirebilmek demektir. Aklımızı yani mantığımızı en güzle şekilde kullanabilmek için duygularımızı kontrolümüz altına almamız şart.

Şöyle bir düşünün, adamın biri hiçbir sebep yokken birine tokat atar.

Tokat'ı yiyen ne yapar?

Hemen kızar, hırslanır ve *"Ne yapıyorsun be kardeşim"* der, hatta bir tokat yemiş ise birçok tokatla kavgayla karşılık verir. Haber bültenlerinde insanların yok yere çıkan kavgalarda, işte bu etki ve tepki arasındaki duygularına hakim olamamalarından dolayı katil olduklarını ya da hapse girdiklerini izleriz.

Hani bir söz vardır, *"Duygularınızı kontrol edin, yoksa onlar sizi kontrol ederler"*. İşte bu cümlede size söylemiş olduğum kişisel gelişimin ana temel kuralı dediğimiz ***"etki ile tepki arsasındaki boşluk"*** kendini çok iyi ifade ediyor.

Halk arasında da bu duygu kontrolü asırlardır sıkça yapılır ama kimse pek farkında değildir. Hani büyüklerimiz sinirlendikleri zaman veya başlarına olumsuz bir şey geldiğinde *"La havle ve la kuvvete illa billa hil alliyyül azîm"* derler ya… İşte bu da dinî bir duygu kontrolü telkinidir. Bu ifadeyi annemden ve babamdan çok duydum. Laf aramızda ben çok haşarı bir çocuktum ve bu dinî telkini anneme ve babama çocuk yaşlarımda çok fazla çektirdim. Hatta annem "La havle ve la kuvvete…" diye başladığında başıma daha fazla bir şey gelmesin diye tabanları yağlar ya komşuya kaçardım ya da anneannemin yanına…

Büyüyüp anne olduğumda baktım ki ben de benim gibi haşarı olan çocuğuma karşı bu telkini uygulamaya başlamışım, alışkanlık işte!

Bir gün oğluma markete gidip bir şeyler almasını defalarca söylememe rağmen yerinden kıpırdamamıştı. Zaten acayip ağır

bir çocuk; markete giderken bile tam tekmil giyinen, evden çıkmayı sevmeyen bir kişiliği var.

Sorumlulukları paylaşmamız gerekiyor ve onun da bunu anlaması için gerekirse elli kere söylerim ve ben markete gitmem, o gider. İşte bu doğrultuda ona o gün sürekli: *"Oğluuuuum, hadi git, bak yemek yapacağım…"* dedim ve hep aynı yanıtı aldım: *"Tamam anneeee…"*

Ama hiçbir hareket yoktu benim oğlanda. Bir, iki, üç, dört, beş derken baktım olmayacak, soluğu odasında aldım ve "Bak oğlum, gerçekten beni sinir etmeye başladın" deyince bu kez oğlum bana dönerek: *"Tamam anne tamam, anladım ve kalktım. Gene 'la havle ve la kuvvete illa billahil aliyyül azîm' durumundayız galiba"* dedi ve yerinden fırladı, markete gitti.

Onun bu tavrına karşılık olarak *"Ha şunu bileydin oğlum ama la havle durumundan sonra beşkardeş durumları var, ona göre"* diyerek poposuna bir şamar atıp markete yolladım. Bu anlattığım hikâyedeki gibi herkesin kendine göre, aile içinde bu tip sinirsel durumlarda kontrol mekanizması gelişmiştir.

Sosyal hayat, aile hayatı, iş hayatı, aşk-meşk… Aklınıza gelecek her türlü ilişkide duygularınızın en ön planda olduğunu sakın unutmayın. Duyguların hayatınızın merkezi olduğunu kabul edin ve belirlediğiniz hedeflere ulaşmak için başarının duygusal dünyanızdan geçtiğini unutmayın.

Duygusal dünyamız bizim hayat merkezimizdir ve haliyle hayatımıza yön verirken farkında olarak veya olmayarak duygularımızla hareket ettiğimizi kabul etmeliyiz.

Bilirsiniz klasik hikâyedir, sigara veya içki içenler hep sigara veya içkiyi bırakmayı isterler ve "Ben istersem mantığımla sigara ve içkiyi bırakırım" derler. Evet, işin aslı isteseler

bırakırlar ama bu işi mantıkları ile çözerek yola çıkmakla daha baştan başarısız olacaklarını bilmezler.

Peki, neden bırakamazlar, hiç düşündünüz mü?

Mantıken sigara ve alkolün zararlı olduğu zaten kesin bir hüküm, değil mi? Ve bu alışkanlıklara sahip olanlar bunu bildiklerini söylerler. Bazıları kendi zayıflıklarına kılıf olarak "Atın ölümü arpadan olsun" derler ama içlerini bu zayıflık yer durur. Kendi zayıflıklarını bir maharetmiş gibi gerçekten zararlı olan bu bağımlılıklara paye vererek ya da kendilerini çok cesaretliymiş gibi bir havaya sokarak kapatmaya çalışırlar.

Evet, sigara ve alkol sağlığa zararlı derler, istesem sigarayı da alkolü de bırakırım derler; yani ***-kötü ve zararlı-*** kavramlarını kabul ederler. Demek ki mantık sorunumuz yok. Dünyadaki okumuş okumamış tüm mantıklı insanların birleştiği bir konudur sigara ve alkolün kanser yaptığı, bağımlılık yaptığı ve % 100 zararlı olduğu. O halde mesele mantığın kabul etmesinde değil, mantığın kabul etmesinden sonraki süreçte…

Bağımlılık mantığımızda başlamaz, duygusal dünyamızda başlar ve sonra mantık ile süreklilik kazanır. Duygusal hazlar aldığımız nesneler, kişiler veya ortamlar bize alışkanlık yaparlar. O halde sigarayı, içkiyi veya kendimizde olmasını istemediğimiz bazı halleri ve davranışları bırakmak için öncelikle *(sigara-alkol kullanırken ve diğer davranışları yaparken)* bunların insana verdiği duyguları kontrol altına almayı başarmak lazım. Anlayacağınız, mantıken bunu insan kabullenmiş ama nedense mantıken kabullenilmiş o zararlı şeyi bırakamıyor. Hatta ülkemizde kapalı alanlarda uygulanmaya başlayan sigara içme yasağının kaldırılması için hâlâ çalışanlar var. Ne kadar garip, değil mi? Yılda yüz binlerce insanın öldüğü bilinen ve kabul edilen bir bağımlılığı insanlara servis etmek için bir mücadele var.

Hangi akla hizmet diye soruyoruz! Fakat hiçbir akıl, hiçbir mantık böyle bir yasağa karşı çıkmaz. Lakin içenler, içmeyenleri zehirlediklerini bile bile bu yasağa karşı çıkıyorlar. Veya ticari kaygısı olanlar, sırf para kazanabilmek adına insanların zehirlenmesini göze alarak böyle bir yasağa karşı çıkabiliyorlar.

Neden?

Çünkü akıllarıyla değil duygularıyla hareket ediyorlar da ondan. Yoksa bir tanesi aklıyla hareket etse bir dakika durmaz ve bu alışkanlıklarını bırakır veya bu tip yasaklara karşı çıkmaz, öyle değil mi?

Sevdiklerinin yanında sigara içen bir kişiye, bu sigara dumanıyla sevdiklerini zehirlediğini söyleseniz size mutlaka bir cevap verecektir. ***"Hiçbir şey olmaz"*** veya ***"Ne olacak canım"*** gibi sözlerle kendini avutacaktır. Ama aynı kişinin eline bir paket fare zehri verip *"Sevdiklerine biraz ver"* deseniz sizi azarlar, hatta bayağı bir canınıza okur. Hâlbuki ikisi de birilerini zehirlemek değil mi? Oysa sigara paketlerinin üzerinde sigaradan dolayı oluşabilecek zararların öyle dehşet resimleri var ki, insan kendini o halde hayal bile etse morali alt üst olur. Fakat maalesef insanlar yine de içmeyi tercih ediyorlar; çünkü insanoğlu zoru sevmez, zorlanmayı sevmez, sonuçta ne olursa olsun, yeter ki zor olmasın!

Ne Söylersen, Senin Hakikatin O'dur

Şunu asla unutmayın; yapabileceğinizi söylediğinizde de, yapamayacağınızı söylediğinizde de siz haklısınızdır. Yapmak ve yapmamak veya yapabilmek ve yapamamak arasındaki fark insanı başarılı veya başarısız bir pozisyona sokar. Hiç bilmediğiniz bir iş hakkında *"Bu işi yapabilir misin"* diye sorduklarında nasıl cevap verirsiniz?

Ben bu işi hiç bilmiyorum, yapamam!

Bu işi daha önce hiç yapmadım, ama bir araştırayım bakalım neler yapabilirim!

Ben araştırayım, mutlaka bir tarafından yapacak bir şeyler bulabilirim!

İşte vereceğiniz her üç cevap için de kendinizi haklı çıkartabilirsiniz. Bu durumda sorun, işin zor veya kolay olması değil, sizin ne kadar kararlı ve çalışkan olduğunuzdur. ***"Zor"*** duygusu insanı yorar, bu yüzden çoğunluk genellikle *"Benim bilgim yok"* der ve başarmaktan kaçar. Çünkü "zor" duygusu daha baştan pes ettirmiştir. Hâlbuki baştan hemen pes eden çoğu kişi mantığında bu işi başarabileceğini de kabul etmiştir aslında. Fakat o zorlanma hisleri, başarma hislerinin üstüne çıktığı için geri çekilir.

İnsanların iradelerinden önce, duygularına hüküm vermeleri gerekir…

İşte konu, mevcut durumda hangi duygularla aklınıza emir verdiğinizdir. Sigara ve içkideki gibi üzüldüğünüzde ya da sevindiğinizde sigara ve içkiden aldığınız keyfin verdiği o duyguların yerine başka bir şeyleri koymanız gerekir. Duygularınızı ne şekilde hissetmek istiyorsanız o şekle sokabilirsiniz. Yüzde yüz olmasa da sizi doğruya götürecek kadar, sizi rahatlatacak kadar, size yanlışlar yaptırmayacak kadar ve sizi dış etkenlerden koruyacak kadar tüm duygularınızı kontrol edebilirsiniz.

İşte duygular bu kadar kuvvetli ve dinamiktirler ve her an, her dakika değişen, değiştirilebilen ve bunların neticesinde iyi veya kötü sonuçlar aldığımız bu duyguların bizi yönetmesine asla izin vermemeliyiz.

Bu duyguları yönetmenin kolay olmadığını söyledik ama imkânsız olmadığını da biliyoruz. O halde elimizdekilerle yapacaklarımızın en iyisini yapabileceğimizin bilinciyle yolumuzu çizmeliyiz. Kişisel gelişim sürecimizi nasıl yönlendireceğimizi ve istediğimiz insan olabilmek için neleri, nasıl yapmamız gerektiğini hep birlikte okuyacağız. Kişisel gelişim bir yolculuktur. Hedeflediklerimize varana kadar yaşadığımız bu süreçte " yolculuğa çıkan azık hazırlar" misali yanımıza alacağımız azıklarımızı birlikte göreceğiz.

Ne demiştik?

Kişisel gelişimin esas açıklaması neydi?

Etki ve tepki arasındaki boşlukta yer alan davranışlarımızdı. İşte biz hem etki etmeyi hem de bize verilen tepkilere karşı nasıl kontrollü davranmamız gerektiğini öğreneceğiz. Unutmayın, insanlar bir melek olsaydı devletlere ihtiyaç olmazdı. Her insan melek olarak doğar ama sonrasındaki süreçte yaptıkları onu belli sıfatlara taşır. İnsanlar ne etki altında ne de tepki altında kalmalılar. İnsanlar etkilerin ve tepkilerin kontrolünü ellerine alıp bu durumları kendi lehlerine çevirmeyi bilmeliler sadece.

TEST

KENDİNİZİ TANIYOR MUSUNUZ?

Duygularımızın kontrolünü ele alarak çıkacağımız yolculukta önce aşağıdaki testi çözüp aldığınız sonucu bir kenara not etmenizi rica ediyorum. Ve kitabı okuyup bitirdikten sonra, verdiğiniz cevapları tekrar kontrol edin. Emin olun bu kitabı okuduktan sonra sorulara ve verdiğiniz cevaplara bakış açınız değişecektir. Çıkan sonuç hoşunuza gitmeyebilir ama bu hoşnutsuzluk elinizin altında bir denek olarak bulunsun; çünkü kitabın öncesi ve sonrasında kendi farklılığınızı gözlemlemeniz için size lazım olacak.

Kendinizi başkalarının anlattığı kadar mı tanıyorsunuz? İşte size karakterinizi keşfetmek için bir fırsat! Aşağıdaki sorularda verilen üç seçenekten kendinize en uygun olanı seçiniz. Doğru bir değerlendirme elde etmek için her soruda sadece bir seçeneği işaretlemek zorundasınız.

Kendinizi her 'a' cevabı için 0 puan; her 'b' cevabı için 2 puan; her 'c' cevabı için 1 puanla ödüllendirin.

1. Soru

A) değişken B) duygulu C) uyumlu

2. Soru

A) bilgili B) gayretli C) tahammüllü

3. Soru

A) kararsız B) tuttuğunu koparan C) popüler

4. Soru

A) dirençli B) sabırlı C) dengeli

5. Soru

A) utangaç B) sağlam C) gerçekçi

6. Soru

A) deneysel B) sabit C) geleneksel

7. Soru

A) dalgalı B) iradeli C) alışkanlık edinen

8. Soru

A) açık B) konsantre C) tipik

9. Soru

A) şüpheci B) doğrudan C) sıradan

10. Soru

A) spekülatif B) kaya gibi sert C) nazik

11. Soru

A) tartışmacı B) dayanıklı C) saygın

12. Soru

A) oturaksız B) atak C) itibar eden

13. Soru

A) huzursuz B) garantici C) saygın

14. Soru

A) kıpır kıpır B) kesin C) yetkin

15. Soru

A) sakin B) empatik C) güçlü

16. Soru

A) sinirli B) azimli C) düzenli

17. Soru

A) tedbirli B) çetin C) ılımlı

18. Soru

A) heyecanlı B) ilerici C) saygın

19. Soru

A) tahmin edilemeyen B) cesur C) tarafsız

20. Soru

A) istikrarsız B) bağlı C) boyun eğen

21. Soru

A) anlaşılması zor B) canlı C) becerikli

22. Soru

A) duygulu B) yaşam dolu C) dakik

23. Soru

A) hoşnut B) coşkulu C) sadık

24. Soru

A) mutsuz B) esnek C) eksiksiz

25. Soru

A) kuşkulu B) kaygısız C) adil

DEĞERLENDİRME

40–50 puan

Çok güçlü bir karakter.

Anahtar kelimeler: *Zorlu, hırslı, iddialı.*

Muhtemelen hayatta tam olarak ne istediğini bilen, hedeflerine ulaşıncaya kadar rahata ermeyecek birisiniz. Sizin için başarıyı

yakalamak her zaman için olasıdır. Ancak, amaçlarınızı gerçekleştiremediğinizde hayal kırıklığına uğramaya fazla yatkınsınız.

25–39 puan

Güç bakımından çok dengeli bir kişilik.

Anahtar kelimeler: *düşünceli, hoşgörülü, kibar.*

Aslında puanlarınız, kendi istekleriniz kadar başkalarınınkine de duyarlı olduğunuzu gösteriyor. Hem iyi bir takım oyuncususunuz, hem de hayattan ne istediğinizi biliyorsunuz. Kaçınılmaz inişlere de, rastgele çıkışlara da aynı hoşgörü içinde bakarak, olanları kabulleniyorsunuz.

25 puandan az

Pek güçlü bir karakter değil.

Anahtar kelimeler: *Kararsız, tereddütlü, iradesiz.*

Puanınız, kendi yeteneklerinizle ilgili bir güven eksikliği ve şüpheyi işaret ediyor. Dünyayla barışık ve kaderinizden memnun olsanız da bu, potansiyelinizi yeteri kadar değerlendirmediğiniz anlamına gelir. Daha yüksek hedefler koymak ve hayatta başarılı olmak, en az diğer insanlar kadar başarılı olmak için, diğer insanlar kadar yetenekli ve becerikli olduğunuzu anlamak, hatta kabul etmek size avantaj sağlayabilir.

DUYGUNUN TARİFİ

Sizi kontrol eden arzu kadar küçük, en büyük özlemleriniz kadar büyük olacaksınız.

JAMES ALLEN

Madem duygulardan yola çıktık, biraz duygular üzerine konuşmakta fayda var. Duyguları tarif etmek her zaman mümkün değildir ama duyguların sonuçlarını anlatmak veya duyguların neticesinde yaşadıklarımızı unutmak mümkün olamayabilir.

Duygularına göre hareket etmek, genelde kişilerin içinde bulundukları ruh haline göre davranmaları olarak tanımlanabilir. Örneğin sinirli birinin çevresindekilere bağırması, üzüntü duyan bir kişinin ağlaması ya da mutsuz olan birinin surat asması, kendi içine kapanması gibi... Bu tür davranışlara ***"çocuk gibi davranmak"*** denir. Çünkü çocuklar mantıklarını kullanmayı bilemedikleri ve duygularını kontrol edemedikleri için hislerine göre hareket ederler.

Şu bir gerçek ki, insan algılama yeteneğini kaybedebilir, hafızasını kaybedebilir, insanları tanımaz, geçmişini hatırlamaz, kendine ve etrafına tamamen yabancı bir insan olabilir ama asla ve katiyen duygularını kaybetmez. Öldüğü son ana

kadar duyguları ile yaşar ve son nefesini de duyguları ile verir. Duyguları tarif etmek için çok uğraşmamak lazım belki de. İnsanın ayna karşısına geçip kendine bakması yeterlidir. Gözlerinizi kapatın ve düşünün; hiçbir şey hissetmediğiniz bir anınızı hatırlıyor musunuz? Uyurken bile hislerimizle yoğunlaştığımız rüyalar görmüyor muyuz?

Herhangi bir konu, herhangi bir kişi veya olay için hiçbir şey hissetmediğinizi söyleyebilirsiniz. Fakat hiçbir şey için bir şey hissetmemek mümkün değildir. Şayet hissetmeme gibi bir durum varsa o zaman ortada çok ciddi bir tıbbi problem var demektir.

"Hayır" cevabını duyuyor gibiyim…

Çünkü hiçbir şey hissetmeden geçen bir anımız yok olamaz…

Hayatta ne çok duygu var, öyle değil mi? İnsani ya da maddesel her şeye az veya çok duygusal bir bağlılık içinde olduğumuzu unutmamalıyız.

Aşk, sevgi, aile, arkadaş, sevgili, kardeş, komşu, hayvan hatta eşyalarımıza karşı bile beslediğimiz duygular vardır. Bunlar sevgi veya nefret içerir ama sonuçta etrafımızdaki her kişi ya da varlığa bir duygu ile yaklaşır ve ilk iletişimimizi duygusal olarak kurarız. Birçok duygumuza sadık yaşarız, kimi duygularımızı da arkamızda bırakırız. Farkında olmadan duygusal olarak bağlandığımız bir eşyamızdan bile kolay kolay vazgeçemeyiz, öyle değil mi?

Sağlık çalışanı Ayşe'nin de böyle bir alışkanlığı varmış; o da birçoğumuz gibi bazı eşyalarını iyice eskiyene kadar kullanırmış. Hatta şu anda bile senelerdir yürüyüş yaptığı spor ayakkabılarından *(çok eskimelerine rağmen)* vazgeçemiyormuş.

Bu ayakkabısından başka üç adet daha spor ayakkabısı varmış fakat o, onlardan vazgeçemiyormuş bir türlü.

Üst komşusu kapısından her geçişinde ona bu ayakkabılarını atmasını söyler; hatta bir gün Ayşe'ye sormadan alıp gizlice atmakla tehdit etmiş.

Bir gün Ayşe'ye sormuş:

"Ayşe Hanım, Allah aşkına bu eski ayakkabıda ne buluyorsun?"

"Çok rahatlar ve ayaklarım içinde sanki yokmuş gibi. Bu ayakkabıları çok seviyorum ayrıca çok da sağlam çıktılar, helal olsun verdiğim paraya" demiş Ayşe.

Sizlerin de mutlaka böyle vazgeçemediği eşyaları vardır. Ayşe'nin bu ayakkabıda bulduğu ***"rahatlık duygusu"*** ona ***"vazgeçilmezlik duygusu"*** bahşediyor. İnsanların yürüyüş yaparken ayaklarındaki eski püskü ayakkabılara bakmalarından rahatsız olmasını engelleyecek kadar rahatlık duygusu veren bu ayakkabılarından kolay kolay vazgeçemiyor.

Size bu örnek çok komik gelebilir, kim bilir belki çok anlamlı da gelmeyebilir; ama şöyle bir düşündüğünüzde hepimizin hayatında böyle vazgeçilmezlikler olduğunu göreceksiniz.

Bazen biri için veya kendiniz için hiçbir şey ifade etmediğini sandığınız bir şeyin aslında onun için ne çok şey ifade ettiğini fark edersiniz. Yine benim haylazdan bir örnek vereceğim bu konuda. Çok şaşıracaksınız ama oğlum şu anda üniversitede olmasına rağmen ben onu ders çalışırken ancak beş kere görmüşümdür. İlkokula başladığında her anne gibi ben de çocuğuma bir çalışma masası aldım. Ve o zamanlar kendi evimiz yok, çok az para kazanıyorum ve ailemin evinde kalıyorum. *"Aman oğlum büyümüş, okula gidiyor"* duygularıyla

aldık masayı, koyduk odaya. Fakat o masanın eve geldiği ilk günden itibaren onu o masada ancak yemek yerken gördüm, oyun oynarken gördüm ama ders çalışırken hiç görmedim.

Allahım, çıldıracağım, ben de mi bir yanlışlık var acaba diyerek okula gidiyorum, derslerine bakıyorum, dersleri de iyi, ödevlerini de yapıyor. Ama hangi ara nerede yapıyor, onu hiçbir zaman anlayamadım. Oğluma sorduğumda ise bana: *"Okulda son ders yapıyorum anne. Bilgiler tazeyken ödevleri yapmak daha kolay"* diyordu. Neyse, sonuçta gayet başarılı bir şekilde sınıfını da geçiyordu. İşte bu masa ile birlikte oğlumun on iki yılı geçti. Ailemin evinden ayrıldık, kendi evimize geçtik, masa da bizimle geldi, oğlumun odasında başköşede yerini aldı. Biz nereye, masa oraya… Ama masa üzerinde hiçbir faaliyet yok! İşte böyle on iki yıl geçti ve iki yıl önce oğlum tatildeyken ben de ihtiyacı olan birine üzerinde bir çizik bile olmayan masayı verdim. Zaten artık benim oğlana da küçük geliyordu.

Verdik vermesine ama oğlum tatilden gelip odasına girdiğinde öyle bir *"anne"* diye bağırdı ki, kesin bir şey oldu çocuğa dedim ve koştum yanına gittim. Kalbim küt küt atıyor; klasik anne duyguları işte.

"Ne oldu oğlum, ne var?"

"Anne, masam nerede?"

"Verdim oğlum…"

"Ne? Anne nasıl verirsin o masayı?"

"Oğlum, sen o masayı hiçbir zaman kullanmadın ki. Burada boşuna yer işgal ediyordu ve zaten sen çok büyüdün masa sana küçük geliyor. Ayrıca burada boş duracağına ihtiyacı olan birine verdik, sevap oğlum."

"Kullanmadın ne demek anne! Evet, kullanmadım ama ben o masayı seviyordum…"

"Ben o masayı seviyordum!"

Çocuğun ettiği lafa bakar mısınız? Masayı seviyormuş ve bundan benim haberim yok. Fakat bu olaydan ben şöyle bir ders aldım: Kimsenin iç dünyasında neye, kime, nasıl bir bağlılık içinde olduğunu tahmin edemezsiniz. Oğluma bu masayı neden sevdiğini sorduğumda bana verdiği cevap daha anlamlı ve dokunaklıydı:

"Anne, o masa bizimle birlikte çok şey yaşadı ve ben o masaya baktığımda çocukluğumu hatırlıyordum. Dedemin evini hatırlıyordum, dedemi hatırlıyorum, o günleri hatırlıyordum…"

İşte bazen bir masa da olsa duyguları harekete geçirebilir ve insanların hayatında büyük bir önem taşır. Neyse ki daha sonra oğlum masanın verilişine alıştı ve odasının genişlemesinden dolayı daha bir memnun olup; masaya hissettiği duyguların yerine geniş bir odada yaşamanın keyfi duygusunu koydu. Ah ben bu çocukla ne tecrübeler yaşadım! Oğlumun benim gelişimimde çok büyük faydası olmuştur.

Duygular, duygular, duygular…

Davranışları ve alışkanlıkları değiştirmek için duyguları değiştirmek gerekir. Hani bazı alışkanlıklarımız vardır ve değiştiremediğimizi söyleriz. Aslında değiştirmemiz gereken, *"alışkanlıklara ait duygular"*dır. Alışkanlıklar bağımlılık yapar. Alışkanlıkların duyguları bize öylesine hakim olur ki, biz hayatımızda anlamı olan her şeye duygusal olarak bağlandığımız için kolay kolay vazgeçemeyiz. Alışkanlık dendiğinde akla hemen uyuşturucu, alkol, sigara gibi eylemsel şeyler gelir ama çoğu insanın fark etmediği şey, insanların hayatındaki

her eylemin temelinde duygusal bir bağlılığın olduğudur. Aklınıza gelebilecek her eylemin duygusal bağımlılığı bizi o eylemleri yapmaya iter. Aldığımız duygusal hazdan dolayı o eylemi yaparız veya yapmayız.

Duygularımızla Duygusal Bağ Kurarız

Büşra şehir dışındaki bir arkadaşına iki günlük bir ziyarete gitmiş ve bu ziyaret kısa süreceğinden dolayı yanına az eşya almıştı. Şampuan da bunlardan biriydi. Fakat seyahati planladığından biraz daha uzun sürdü. Arkadaşı ona kalması için ısrar edince dört gün daha onunla kalmaya karar verdi. Ve kaldığı o diğer dört günde arkadaşının şampuanını kullandı. Bu şampuan Büşra'nın çok hoşuna gitmiş, hatta kendi kullandığı şampuandan daha güzel bir sonuç almış ve arkadaşına: *"Ne kadar güzelmiş bu şampuan, ben de bundan sonra bunu kullanayım"* dedi. Çok enteresan… Birkaç saat sonra Büşra için de değişik bir hissin farkına varmış. Yedi yıldır kullandığı şampuanın yerine bu yeni şampuanı kullanmaktan, yani şampuanını değiştirmekten dolayı bir suçluluk hissinin olduğunu fark etmiş. Yarım saat kadar önceki şampuanına ihanet ettiği duygusuna kapılmış. Sonra oturduğu yerde kendi kendine gülmeye başlayınca arkadaşı *"Hayırdır Büşra, delirdin mi, ne oldu?"* diye sormuş. Büşra gülerek hissettiklerini anlatmış ve *"Sanki benim onların şampuanını kullanmam bu firmanın çok umurunda… Aramızda nikâh kıydık sanki ayrılamıyorum bir türlü… Nasıl böyle bir hisse kapıldım!"* deyivermiş.

Sakın bu anlattıklarımı küçümsemeyin; çünkü bu gibi hiç aklımıza gelmeyen alışkanlıklarımız da bizde duygusal bağımlılık yapar ve bir şampuan bile olsa bir sorumluluk yükler

bize. Duyguların bu kadar geniş bir alana yayılmış olmasının da sebebi budur işte.

Merak edersiniz diye söylemek istedim. Büşra ne yapmış? Şampuanını değiştirmiş, yani duygularının esiri olmamış diyebiliriz. Burada basitmiş gibi gözüken bu örnekten şunu çıkarmamız gerekir; bu kadar basit bir şeyin bizde yaptığı bağımlılığı düşününce çok daha kuvvetli duyguların kendi üzerimizdeki hakimiyetini tahmin etmek zor olmayacaktır.

Duyguların hayatımızın merkezini oluşturduğunu defalarca söylemekten çekinmeyeceğim. Duygusal dünyamızın her adım atışımızda bizi yönettiğini ve etkilediğini kabul etmek zorundayız. Mantık duygulardan hem önce, hem sonra gereklidir. İnsan nefes aldığı her anda bir duygu bütünlüğü içindedir; aynı zamanda çok farklı ortamlarda, farklı duyguların içine girebilir. Bunu etrafımızdaki birçok kişi fark etmez fakat kimi zaman biz karşımızdaki insanın farklı bir aleme daldığını hissederiz.

Size bir soru sormak istiyorum…

Hiç dikkatinizi çekti mi? Spor salonlarında neden hep yabancı müzik çalarlar?

Bu soruyu birçok kişiye sorsanız buna verecekleri cevap çoğunlukla yabancı bir kültüre karşı özenti şeklinde olacaktır. Açıkçası ilk başlarda ben de öyle sanıyordum. Hani spor modernliğin sembolü ve Avrupai bir eylem ve yabancı müzikle bu eylemi birleştirmişler gibi böyle bir düşünceye ben de sahip olmuştum.

Belki doğruluk payı da vardır…

Fakat ben şunu keşfettim. Ben her gün bir saat spor yaparım ve ormanda yürüyüşe çıkarım. Spor yaparken müzik

dinlemeyi herkes gibi ben de seviyorum. İlk önceleri Türkçe müzik dinleyerek spor yapıyordum ve dinlediğim o radyo kanallarında öyle şarkılar çıkıyordu ki o şarkıların sözleri beni bir saat boyunca çocukluğuma, evliliğime, ayrılığıma işe ilk başladığım zamanlara, anneme-babama ve aklınıza gelebilecek her duyguya sürüklüyordu. Kimi zaman gözlerimin dolduğunu ve birkaç damla gözyaşı aktığını da bilirim.

Zaten bilirsiniz, yaşadığınız bazı olayların gerçekleştiği zamanlarda dinlediğiniz şarkıları yıllar sonra tekrar dinlediğinizde sizi o anki duygulara götürür; aynı o günkü havayı koklar, o günleri hissedersiniz.

İşte ben de spor yaparken dinlediğim o şarkıların sözleriyle geçmişte sürekli bir yolculuk yapıyordum.

Neden?

Bakın sözlerini anladığınız cümleler hayatınızın bazı dönemlerinden mesajlar veriyorsa siz hiçbir mantıkla o duyguları hissetmeyi engelleyemezsiniz. Kimi az etkilenir kimi çok ama mutlaka insanlar bir miktar etkilenir. Çok akıllı olmakla çok güçlü davranmakla veya yaşam koçu ya da kişisel gelişimci olmakla ve kitaplar yazmakla da bu duygusal durumu alt edemezsiniz. Bunlar insani duygulardır ve böyle de olması gerekir.

İşte ben bu şarkılarla yaptığım sporun ardından eve geldiğimde kendimi çok fazla zinde hissetmediğimin farkına vardım. Yaptığım o sporun bana zindelik yerine bir bitkinlik verdiğini fark ettim. Neden böyle olduğunu da çok düşündüm ama sağlık problemi dışında pek bir şey bulamıyordum. Ertesi gün bilinçsiz bir şekilde sadece değişiklik olsun diye kendi kendime *"Bugün de yabancı müzik çalan hareketli bir kanal bulup yabancı şarkılar dinleyeyim"* dedim ve öyle yaptım.

Aman sormayın; ne zevkli bir spordu o gün yaptığım. Saatime baktım her gün yürüdüğüm mesafeyi daha kısa zamanda yürümüştüm. Kafamda kelimeler dönmüyor beni bir yerlere götürmüyordu, sadece tempo tutmama yarıyordu. Müzik hoşuma gidiyordu ama sözlerini anlamadığım için bana duygusal anlamda mana yüklemiyordu yani hissettiğim duygular sadece müzikten alınan zevk ve yaptığım şeyden aldığım zevkten ibaretti.

Ve o günden sonrada hep yabancı müzik dinliyorum ama bazı akşamlar şöyle İstanbul akşamlarında geçmişe ve bazı duygularıma geri dönmek için özellikle beni o günlere götürecek şarkıları dinliyorum. Ara sıra geçmişe dönmek anıları yad etmek gerekiyor.

İşte bu yabancı müzik olayını bu şekilde çözdüm. Size tavsiyem; duygularınızın sizi yapacağınız işten zevk almayacak bir yere sürüklemesini engelleyin. Bunun için çoğu zaman önlem alabiliriz. Ama her duygunun insana bir şeyler kattığını da unutmayın, o hassas duygularınızı da ortaya çıkarın ama sadece ne zaman çıkaracağınızı bilin diyorum.

Spor yaparken duygusal anlarımızı hatırlamanın bir anlamı yok ama güzel bir gecede güzel bir müzik eşliğinde ya da bir parkta duygusal dünyamıza inip hassaslaşmamızın da bize mutlaka katkısı olacaktır. Buna biz duyguların kontrolü diyoruz.

Bakın, insanlar kendilerine yeşil ışık yakar ve geçerler. Başkaları bize çoğunlukla kırmızı ışık yakacaktır. Yeşil ışığı kendimizin yakacağını kırmızı ışığı başkalarının yakacağını bilmeliyiz; yoksa bir ara görür gibi olduğumuz o sarı ışıkta bekler dururuz.

Duyguların Lokomotifi: Beyin

Beyin harika bir organ; sabah kalktığımız anda çalışmaya başlıyor ve işyerine gidinceye kadar çalışmaya devam ediyor. Ve sonrasında da hep çalışıyor…

ROBERT FROST

İstediğimiz insan olmak için çıkacağımız yolculukta hangi durakta duracağımızı hangi durakta ineceğimizi, hangi durakta bekleyeceğimizi hesap etmemiz gerekir ki yanlış yerde yanlış insanları ya da yanlış bir kader çizgisini beklemeyelim.

Bir yerden bir yere gitmeye karar verdiysek önce kendimizi ve insanın yapısını tanımalıyız. Sonuç olarak elimizdeki sermaye sadece kendi aklımız, fikrimiz, zikrimiz, halimiz kısaca "biz" duygusudur. Ve insanı tanımak demek, gitmeye karar verdiğiniz yolun daha en başından yarısını tamamlamış olduğunuz anlamına gelir.

Şu hep aklınızın bir köşesinde bulunsun: İnsan dört boyutlu bir varlıktır.

Bunlar beden-ruh- akıl- kalp dörtlüsüdür. Ve bu dört boyutun birleştiği nokta duygulardır. Bu dörtlü insanı oluşturan ayrılmaz bir bütündür. Tabi ki bir de beynimiz vardır. Beynimiz

ise bu beden-ruh-akıl-kalp dörtlüsünü çeken lokomotiftir. Hani "beyin ölümü" derler ya, işte beyin ölümü gerçekleşene kadar insan duygularıyladır. Beyin vücudumuzda bir organ olarak % 2'lik hacimsel bir yer kaplar. Fakat aldığımız oksijenin % 25'ini tüketir. Oksijensiz kaldığımızda ölümü gerçekleşen ilk organ beynimizdir. Yani insanın dört boyutunun lokomotifi olan beynin önemini bir kez daha hatırlatmış olduk. Kendi küçük ama işlevi büyük…

Bu demek oluyor ki, akıl-beden-ruh-kalp dörtlüsünün lokomotifini iyi tanıyıp ona iyi davranmamız gerekiyor. Size beynimiz hakkında ufak tüyolar vermek istiyorum.

Hani her zaman bol bol spor yapın deriz ve spor yapan insanların daha başarılı olduklarına da şahit olmuşuzdur ya! Hatta hem spor yapıp hem de yoğun çalışan insanlara bu kadar hızlı bir tempoya nasıl dayandıklarını sorarız. Hâlbuki bu insanlar, hareketsiz insanlara göre daha dinlenmiş ve daha dinamiktirler. Çünkü beynimiz açık havadayken daha fazla çalışır, hatta bazı bilim adamları beynimizin açık havadayken normalden % 10 daha fazla çalıştığını söylüyorlar. Ayrıca açık havada yürürken veya spor yaparken ellerimizi kollarımızı sağa sola sallamanın da beynimizin daha fazla çalışması için önemli bir etken olduğu söyleniyor. Ben bunları denedim ve gerçekten de öyle olduğunu gördüm, zaman geçirmeden siz de deneyin. Şimdi de beynimizi doğru kullanmanın birkaç küçük tüyosunu veriyorum.

*Önemli kararları almadan önce açık havada kollarınızı iki yana sallayarak volta atın, göreceksiniz düşündüğünüz konuya daha fazla odaklanacaksınız.

* Yabancı dil öğrenmenin beynimizi güçlendirdiğini unutmayın ve her gün bir-iki yabancı kelimeyi ezberlemeyi kendinize prensip edinin.

* Sürekli yaptığınız hareketleri değiştirin, telefonunuzu her zaman kullandığınız elinizle değil diğer elinizle kullanın.

* Her gün mutlaka atasözleri ve özdeyişler okuyun, bunları not edin.

*Sevdiğiniz müziği gözlerinizi kapatarak dinleyin. Özellikle klasik müzik dinlemenin beynin algılama yeteneğini arttırdığı söyleniyor.

*Hayvanlarla ve çocuklarla daha fazla zaman geçirin; çünkü hayvanlar ve çocuklar normalin dışında davranışlar gösterir ve bu farklılık beyninizi harekete geçirir.

* Kullanılmayan her şey paslanır, o yüzden sürekli aynı şeyleri yapmayın, özellikle sürekli televizyon seyretmeyin.

* Beyni yoran monotonluktur; monotonluktan kaçın.

*Bol bol bilmece çözün.

*Bol bol su için ve unutmayın ki beynin % 78'i sudan oluşmaktadır. Demek ki suyun epey bir faydası olduğu boşuna söylenmemiş.

* Ders çalışırken ilk öğrenilenler, son öğrenilenler, sık tekrarlananlar ve enteresan gelenler en çok akılda kalanlardır. Kısa aralıklarla çalışın, daha fazla sonuç alacağınızı göreceksiniz. Kısacası beynimize iyi bakıp ona iyi davranacağız.

Evet, sağlıklı bir beynimiz varsa ana lokomotifimiz zaten hazır demektir ve sonrasında tüm hareketlerimizi yaparken de bu diğer dört boyuttan yola çıkarız ve farkında olmadan bu dört boyutun da içinden geçeriz. Yaşadığımız olaylara göre bu sıralama değişebilir fakat genellikle her zaman bu boyutları etkileyen ve beyne hareket emri veren duygularımızdır.

Hani ***"ilk intiba"*** derler ya, işte onun gibi bir şey bu ve genellikle insanlar ilk karşılaşmalarındaki fikirlerine çok önem verirler; çünkü o ilk bakış direk göz teması ile duygularınıza hitap eder. İlk bakışta vereceğiniz kararlara mutlaka dikkat edin çünkü duygularınız kimi zaman sizi yanıltabilir. Özellikle aşk sevgi dostluk gibi duygularda aman çok dikkatli olun ve ilk bakışta etkilendiğiniz insanı sonra kalbinizle bedeninizle ve ruhunuzla hissetmek için kendinize zaman bırakın. Çünkü insanlar kimi zaman yalnızlık içindeyken karşılarına çıkan ilk şeyden hoşlanabilirler. Ya da çok sinirli olduklarında yanlış duygularla yanlışlıklar yapabilirler ki çoğumuz bu duygusal hatalar yüzünden birilerini kırmış olduğumuz ya da birilerine hak ettiğinden fazla değer vermiş olabiliriz.

Bu çeşitli duyguları nasıl kontrol altına alabileceğimizi ilerleyen bölümlerde tek tek inceleyeceğiz.

Öncelikle insanı tanıyalım ki sonrasında duygularımız üzerinde çalışmaya devam edelim ve kendimizi istediğimiz yere götürebilmenin pratik yollarını kendimiz için yaratabilelim.

Duyguları Kontrol Eden Yaşamsal Süreçler

Hayat denen oyunun tek aktörü insandır ve her insan kendi hayatını oynar. Kimi iyi oynar kimi kötü oynar ama herkes kendine biçilmiş rollerin dışında bir de kendisinin kendine biçtiği rolü ne kadar iyi veya kötü oynadığıyla sınıflanır.

Ne demiştik; insan kalp-beden-ruh- akıl dörtlüsünden oluşur ve bu dörtlünün hepsinin birleştiği ortak olgu da duygudur. Bir başka sıralama ise insanın yaradılış özelliği ile birlikte yaşama başladıktan sonrasındaki süreçlerini belirleyen durumların sıralamalarıdır.

Bu sıralamayı şimdi hep birlikte görelim ve anlamaya çalışalım.

RUHSAL BOYUT

(Ne için olduğumuz)

KİMLİK

(Ne olduğumuz)

DEĞERLER ve İNANÇLAR

DUYGULAR

(Neden yaptığımız)

YETENEK

(Nasıl yaptığımız)

DAVRANIŞ

(Ne yaptığımız)

(ÇEVRE-DURUM)

(Nasıl yaşadığımız)

Bu sıralamayı tem tersinden de yazıp ister yukarıdan aşağıya inerseniz aşağıdan yukarıya doğru çıkarsınız. Burada

duygusal olarak inmek ve çıkmak kelimelerinin size ne kadar yakın olduğu da önemli.

İşte daha en başlarda bir duygu ile karşılaştık. Kimilerinin belki çoğu zaman yaptığı ama bu güne kadar farkına varmadığı bir duygudur sıralama ve ifade duygusu.

Bu tablo insanı anlattığı için siz, kendinizi nasıl sıralamak istiyorsanız öyle sıralamalısınız. Örneğin ben bu tabloyu yukarıdan aşağıya doğru izlemeyi tercih ediyorum; çünkü benim görsel hafızam resimleme hafızam çok iyidir ve ilk bakışta netlikleri kafamda hemen resimler ve orada bir klasöre atarım. Bu yüzden de bir şeyler öğrenirken net tabloları oluşturur dışa dönük karakterimi ortaya koyarım.

Fakat bir arkadaşıma bu tablonun hangisinin sıralaması daha pratik diye sorduğumda o; aşağıdan yukarıya doğru olanı tercih etti.

Neden diye sorduğumda ise, kısa bir cevap verdi…

"Bana böyle daha kolay geliyor" dedi.

Ve işte bu açıklamasının üstüne ancak susmak gerekir; çünkü bu da o insanın öğrenme modeli ve buna saygı duymak lazım. Her insanın öğrenme ve algılama şekli farklıdır.

Evet, şimdi gelelim bu sıralamanın ifadelerine…

RUHSAL BOYUT:

(Ne İçin Olduğumuz)

> ***Her ruh kendine bir ev kurar, evin ötesinde bir dünya, dünyanın ötesinde bir cennet... O zaman bilin ki dünya sizin için var.***
>
> ***RALPH WALDO EMERSON***

Ne için olduğumuz kavramını hemen hemen hepimiz biliriz. Bizi Allah yaratmıştır ve biz insan olarak yaşamaya başlamışızdır. İnsanların ruhsal boyutu kafalarını pek meşgul etmez. Çünkü zaten hepimiz bizi annemiz babamız istediği için dünyaya geldiğimizi yaradılış özelliği itibari ile kabul ederiz. Zaten işin o ruhsal boyutu aile denen kavramın içinde yoğrulup gider. Ruhsal boyutumuzda pek bunu sorgulamayız. Ne için olduğumuzun karşılığı, yaşamak için, annemiz için, ailemiz için, çocuğumuz için, kısacası doğanın kuralı olduğu için şeklinde olabilir. Bu en geçerli ve gerçek olanıdır. Ruhsal boyutla insanlar pek ilgilenmezler. Daha doğrusu bu boyutu keşfetmeleri oldukça bir zaman alır hatta bu boyutun farkındadırlar ama farkında olduklarını bilemezler.

KİMLİK BOYUTU:

(Ne Olduğumuz)

> ***Benim büyük inancım, kanın ve bedenin akıldan daha bilge olduğuna inanmaktır. Aklımızla yanlış yapabiliriz. Ama kanımızın hissettiği, inandığı ve söylediği şey, daima doğrudur.***
>
> ***D. H. LAWRENCE***

Ne olduğumuzu; hangi aileden geldiğimiz, adımız, soyadımız, soyumuz sopumuz belirler. Ailelerimizi kendimiz seçemiyoruz ve her zaman aile demek illaki iyi olacakları anlamına da gelmez. Kimimiz iyi ve varlıklı bir aileden gelir, iyi eğitimler alabiliriz. Fakat kimimiz bu kadar şanslı olmayabiliriz ve varlığı olmayan dar gelirli bir aileden gelir veya babamız annemiz ahlaki olarak kötü olabilir ya da hasta olabilir. Neticede ailemizi seçemeyeceğimizi kabul ederek bu aile yapısın-

dan kaçamayarak aynı onlar gibi olmamız gerekmediğini de bilmemiz gerekmektedir.

Ailemizi seçemeyebiliriz ama gelecekteki kendimizi şekillendirmek için elimize geçecek fırsatları değerlendirebilecek yeteneklere sahip olduğumuzu bilmeliyiz. Evet, kimliğimiz ailemizle oluşan kimliğimizdir. Biz büyüyüp kendimize özgü bir şeyler yapana kadar kimliğimiz ailemizin bize giydirdiği bir elbiseden ibarettir. Asıl önemli olan sonradan yeteneklerimiz ile oluşacak davranışlarımızla kendi kimliğimizi oluşturmamızdır. Aileden gelen kimlik tabi ki çok önemlidir. Öyle çok insan vardır ki aileden birçok imkânla doğmuş ama maalesef ki kendi kimliğini oluşturamamış ya da ailesi tarafından bunları oluşturacak şekilde yönlendirilmemiştir.

Fakat o kadar insan vardır ki birçok olumsuzluklar içinden çıkmış ama kendi kimliğini en iyi şekilde oluşturmuştur.

Vermiş olduğum konferanslarda bunun üzerinde oldukça fazla dururum. Çünkü genelde insanlar başarısızlıklarını geçmişlerine ya da başka insanlara bağlar. Ailelerinden gelen kimliğin onların başarısız olmaları için bir sebep olduğuna inanırlar ve o hayal kırıklığı ile hayata baştan yenilmiş olurlar. O yüzden şanslı veya şansız doğmanın çok önemsiz veya çok da önemli olmadığını vurgularım. İnsan kendi kimliğini oluşturmak istedikten sonra mutlaka oluşturur. Herkes elindeki maddi manevi imkânlara göre geç veya erken ama mutlaka oluşturur. Bu yüzden Kimlik boyutumuzu iyice anlamalı; olmak istediğimiz kimliğe ulaşmak için kişisel gelişimimize önem vermeliyiz.

DEĞERLER, İNANÇLAR ve DUYGULAR:

(Neden Yaptığımız)

En önemli insani çaba, eylemlerimizde ahlaklı olmak için çalışmaktır. İç dengelerimiz ve hatta varoluşlarımız buna bağlıdır. Ancak iyi ahlaklı eylemler hayata güzellik katar.

ALBERT EINSTEIN

İşte sevgili arkadaşlar en önemli yere geldik. Kendi kimliğimizi en iyi şeklide oluşturabiliriz. Aslında insan hayatı bölüm bölüm kimlik değişiminden oluşmuyor mu? İyice düşündüğünüzde bulunduğunuz yaştan bu zamana kadar kimliğinizdeki değişiklikleri fark edeceksiniz. Hatta hemen şimdi bir kâğıt ve kalem alın elinize; on beş yaşından bu tarafa kimliğinizdeki değişiklikleri, kaç kere değişime uğradığınızı not etmeye başlayın. Bu değişiklikler dengesizlik boyutundaki değişiklikler değil tabi ki; bunlar inansın zaman ve şartlara göre değişimidir. Duygusal dünyasının değişimiyle yaşadıkları kimliğine yansır.

Hiç dikkat etiniz mi yavru filleri zincirle bağlarlar, ama büyük filleri iple bağlarlar. Aslında büyük olan daha kuvvetli

değil mi? O bağlandıkları ipleri bir hamlede koparacak güçte değiller mi?

Filler daha bebekken kalın demir zincirlerle bağlanırlar. O ilk aylar boyunca da ne kadar çabalarlarsa çabalasınlar, bu zincirleri kıramadıklarını görürler. Eğiticiler filler zincirleri kıramayacaklarını öğrenene ve buna inanana kadar ip kullanmazlar. Aslında o filleri orada tutan ipler değil, kendi akıllarındaki koşullanma ve inançlardır. Eğer insan bir şeyi yapabileceğini düşünürse, aslında bu mümkün olmasa bile yapabileceğini görür. Eğer yapamayacağını düşünürse, o zaman da çoğunlukla yapamaz, çünkü yapmayı bile denemez. Her şey inanmakla başlar ve sonra temsil yöntemini belirlememizi sağlar.

Değerler ve inançlar yani duyguların en yoğun hatta tüm duyguların şekillendiği, oluştuğu, karakterimizi, kimliğimizi, durumumuzu belirleyecek boyuttayız.

İnsanın değer ve inançları en kuvveti duygularıdır. İnsan neye inanırsa ona göre yeteneklerini geliştirir ve bu yetenekler davranışlarına yansır ve davranışlar da durumu oluşturur. Bu yüzden insanın neye inandığı çok önemlidir; sonuçta neye inanıyorsa yaptıklarını onun için yapacaktır.

Değer ve inançlar duyguların hâkimiyetinin en önemli kısmı olan insanın gelişimindeki kilit boyutudur. Bu boyutta ne olursa olur daha sonra artık müdahale edemezsiniz. Veya müdahale etmek için oluşan durumu değiştirmek için çok fazla uğraşmanız gerekir. Bu yüzden özellikle ailelerin çocuklarını yetiştirirken gerek dini gerekse manevi değer ve inançlarını çocuklarına çok iyi öğretmeleri, benimsetmeleri gerekir. Ve bunları neden yapması gerektiğini de onlara anlatmaları gerekir. Biz de yaptıklarımızı neden yaptığımızı bilerek yaptığımızdan emin olmalıyız. Şunun üzerinde önemle durmak istiyorum:

Doğruyu bilmemekle veya bir şeyi yanlış bilmekle, eksik bilmek arasında pek bir fark yoktur. İkisi de sizi gerçeğin özünden uzaklaştırır. Hatta bazen eksik bilgi yanlış bilgiden veya hiç bilmemekten daha tehlikelidir. Eksik bilgi çoğu zaman kişiyi konunun özünden uzaklaştırdığı gibi ayrıca konuyu farklı boyutlara taşımasına sebep olur. İşte biz de değer ve inançlarımız boyutunda ilkelerimizi, kendimizi, çevremizi, yapmak istediklerimizin niteliklerini çok iyi araştırıp bilmeliyiz. Çünkü bir konuya inandığınızda artık hep o inandığınız şekliyle yolunuza devam edeceğiniz için, sizi doğru yere götürecek doğru bilgilere sahip olmak için yeri gelecek çok fazla gayret harcayacaksınız.

Tabi ki inançlar da zamanla değişen kavramlardır.

Mesela benim de sizin de önceden inandıklarımız ama şimdi inanmadığımız şeyler vardır. Belki de bugün inandıklarımıza daha sonradaki yıllarda inanmayacağız, öyle değil mi?

Yani inançlar da değişkendir lakin temel değerler ve inançlar bir kez benliğimize yerleşti mi bir daha kolay kolay değişmez. Bunlar ahlak inancı-Allah inancı-aile sevgisine inanç-sadakate inanç- dürüstlüğe inanç gibi temel kavramlardır ve bunlar kolay kolay değişmez, değişmemeli.

Değişen inançlarımız genellikle bizim gelişimimizi olumlu veya olumsuz yönde etkileyen davranışlarımızı belirleyen şeylerdir.

Örneğin ben eskiden evde yalnız kalmaya korkardım ama şimdi korkmuyorum.

Neden?

Çok büyüdüm de ondan mı?

Hayır…

Sadece hayatın içinde evde yalnız kalma duygusundan daha önemli korkuların varlığını gördüm ve evde kalma duygusunun üzerine daha olumlu duyguları yapıştırdım.

O korku duygularımı değiştirdim kendi kontrolüm altına aldım. Bunun içinde evde yalnız kalmanın korkulacak bir şey olmadığına inandım. Evimin gereken korunma tertibatı olmasına rağmen hala korkmanın anlamsız olduğuna nasıl karar verdim. Burada da dini inançlarım devreye girdi. Ben Müslüman olduğum için her türlü tedbir alındıktan sonra başa gelebileceklerin artık kader kısmet olduğunu bildiğimi hatırladım. Olabilecek bir olumsuz olayın hayatımda başka bir olumlu olayı tetikleyeceği gerçeğini hatırladım.

Birlikte düşünelim; kapımız çelik kapı, alarmımız var, camlarımız demir ile korunmuş ve camımızı, kapımızı sıkıca kapatıyoruz. Bunlara rağmen hala evime hırsız girebiliyorsa yaptığı yanlış da olsa bu da hırsızın becerisidir demekten başka bir şey diyemeyiz.

Evet, ben de evde yalnız kalabilmek için bu yöndeki inançlarımı değiştirdim.

İnançlarımı değiştirince gördüğünüz gibi bu sefer davranışlarıma yansıdı. Evimin güvenli olduğunu gördüm sonrasında yatarken önce birkaç lambayı açık bırakarak uyumaya başladım ve sonrasında o ışıkları da teker teker kapattım ve şimdi evimde karanlıkta uyuyorum. Hatta ben artık ışıkta uyuyamıyorum ışık beni rahatsız ediyor.

Daha 5 sene evveline kadar evde yalnız uyuyamayan ben; şimdi evde yalnız ve karanlıkta uyuyabiliyorum. Çünkü bu konudaki inançlarımı ve duygularımı kontrol altına aldım.

Bir programda bir hırsız şartlı tahliyeden yararlanmak için kendini anlatıyordu. Adam hırsızlığı o kadar ciddiye almış ve bir iş olarak benimsemiş ki aynen şöyle diyordu: *"20 yıl işimi en iyi şekilde yaptım, bir kez hata yaptım ve yakalandım."* İşte böyle bir hırsızın bile sonuçları suç olsa da işini inanarak yaptığında nasıl başarılı olduğunu görüyoruz. Adam bu hırsızlık işine o kadar inanmış ve o işi iyi yapmak için o kadar gayret etmiş ki temelinde *"hırsızlık"* kötü bir iş olsa da adamın biri o kötü işi bile en iyi şekilde yapmış.

Yani her şey inanmaktan geçiyor buna inanın. İşte artık biz de bu kadar çok önlem aldıktan sonra hala evimize bir hırsız giriyorsa o zaman buna kader demek çok da yanlış olmaz. Ve bu kadar önleme rağmen bir hırsız bu önlemeleri aşabiliyorsa o hırsıza da iyi hırsız demek çok yanlış olmaz. Neye inanıyorsak o bizim yeteneklerimize yansır, dediğimiz durum budur işte.

İnançlar ve değerler karakterimizi oluşturacağı için çocuklarımıza ve kendimize bu konuda hep telkinler vermeliyiz. İyi ve kötü bellidir. Dinde bunun adına günah derler; kanunlar da suç derler, işte bu günah ve suç kavramlarının dışında kalan yani dinde sevap, kanunlarda iyi hal denen durumlara inanarak hayatımızı programlamayı aklımızdan çıkarmamalıyız. Neye inanırsak, o insan olacağımıza göre iyi ve kötüleri bir güzel tespit edip inançlarımızı bu yönde değiştirmeliyiz. Sonrasında da iyi bir şeyler yapacağımıza inanarak yaşam modelimizi şekillendirmeye başlamamız lazım. İnanç çok güçlü bir olgudur ve sizi varacağınız noktaya götürecek en önemli unsurlardan en önde gelenidir. Tabi sadece inanmakla da olmaz; inanacağız ama inançtan daha da güçlü olan ve inancın ikiz kardeşi bilgi vardır.

Bilgi olmadan inançlarınızın bir anlamı da olmaz. Sadece inandığınızla kalırsınız o kadar. İnandığınız şeyler konusun-

da ne kadar bilgi sahibi olursanız o kadar çabuk ilerler ve ne kadar çok bilgi sahibi olursanız başkalarından da o kadar daha farklı olursunuz. Yani kısacası inanç ve bilgi ayrılmaz bir bütündür. Birinden birisi olmadığında asla istediğiniz sonuca ulaşamazsınız.

Bütün kişisel gelişim kitaplarında yazarların üzerinde durduğu en önemli kavramlardan birisidir ***"inanç ve değerler"***. Benim en çok sevdiğim yazarlardan biri de Anthony Robins'dir. Anthony Robins tüm kitaplarında Allah'a olan inancın ne kadar önemli olduğunu anlatır durur. Hatta *"Sınırsız Güç"* adlı kitabında dikkatimi çeken bir cümle de şuydu: ***"Her ay kazandığınız parayla mutlaka fakirlere yardım edin."***

Demek ki iyi ve güzelde genel mantık hangi dinden olursanız olun aynı. İster Hıristiyan olun ister Müslüman hiç fark etmiyor.

Dini inançların insan hayatına çok büyük bir etki yaptığını artık herkes biliyor. Benim de her zaman söylediğim gibi ***"en büyük terapi ibadettir."*** . İnsanların sıkıldıklarında inandıkları dinin gereklerini yaparak kendilerini rahatlatmaları, alkol alıp iradesinin dışına çıkıp sersefil olmasından pek tabi ki çok daha iyi değil mi? İnsanların son yıllarda dini değerlerine fazla ihtimam göstermediklerinden dolayı başlarına gelen olumsuzluklarda zayıf düştüklerini de görmüyor muyuz? Birçok televizyon haberinde değerleri ve inançları hiçe sayan insanların kendi yaşadıkları karmaşalara inanarak hiç hoş olamayan hallere düştüklerini görüyoruz. Şunu unutmayın, *"dünyada hiçbir şey yoktur ki insanı inançları kadar engellesin."* Bu sözü lütfen bir kenara yazın. İnançlarımızı ve değerlerimizi her zaman ön planda tutmalıyız ki bunlar neticesinde oluşacak davranışlarımız bizi heba etmesin.

YETENEKLER:

(Nasıl Yaptığımız)

Yeteneklerimiz, yukarıda açıklamalarını yaptığımız inanç ve değerlerimizin yansımasıdır. Bir hareketi nasıl yapıyorsak, ne kadar iyi veya kötü yapıyorsak o kadar yetenekli veya değilizdir. Ve yeteneklerimiz haliyle alışkanlıklarımızı oluştururlar, neye yetenekli isek o konuda alışkanlıklar ediniriz.

İnsan bir şeye ne kadar inanırsa ve o konuda ne kadar fazla bilgi sahibi olursa o kadar yetenekli olur demiştik. İşte yeteneklerinizi ne kadar geliştirirseniz siz o kadarsınız demektir. İnanç ve değerlerimizi iyi belirlemenin önemini burada görmüş olsunuz. İnançlarımız değişmeden yeteneklerimiz asla değişmez. Doğu inançları belirlemek bu yüzden çok önemli dediğimiz satırları burada size hatırlatmak istiyorum. Kimi zaman neye karşı yetenekli olduğumuzun farkına varmayız, hâlbuki her insanın yetenekli olduğu bir şeyler mutlaka vardır öyle değil mi?

Ben zaten güzel yemek yapamam diye mutfağa giren bir kadın asla güzel yemek yapamaz. Çünkü zaten baştan güzel yemek yapamayacağına inandığı için bu konuda kendini geliştirmez. Nasıl güzel yemek yapıldığını araştırıp yetenekleri üzerinde etkinlik kurmaz ve yaptığı yemeklerde haliyle güzel olmaz.

Ama *"Ben de Ayşe Hanım gibi güzel yemek yapabilirim"* veya *"Yeterince güzel yemek yapabilirim"* dediğinde güzel yemek yapan insanlardan yardım isteyebilir. Veya sürekli deneyerek mutlaka bir sonuca ulaşır ve güzel yemek yapma konusundaki inancı ve azmiyle yeteneklerini olumlu bir şekilde revize eder. Sonrasında mükemmel bir aşçı olmasa da lezzetli yemek yapan bir kadın haline gelir.

Size çok enteresan bir örnek vereceğim…

Benim tekstil sektöründeki meslek yaşantıma bir modelist ve stilist olarak başladığımı özgeçmişimi okuyanlarınız biliyordur. Ben genç kızlık çağlarımda düğme dahi dikemezdim ve annem bunu nasıl beceremediğime hayret eder, hatta sinir olurdu. Düşünün liseye giderken ben hala bir düğme dikemezdim, dikiş dikme konusunda hiç yeteneğim yoktu daha doğrusu ben o zaman öyle sanıyordum.

Bir gün annem bana sormadan beni bir dikiş kursuna yazdırmış ve bunu bana söylediğinde nasıl hıçkırarak ağladığımı bugün gibi hatırlarım ama iyi ki yazdırmış, iyi ki ağlayarak da olsa o kursa gitmişim; çünkü o kurs benim hayat çizgimi değiştirdi.

Evet, annem beni yarın bir gün evlendiğimde kocama ve ailesine *"kızına bir düğme dikmeyi bile öğretmemiş"* dedirtmemek için dikiş kursuna yazdırdı.

O kadar kayıtsız bir talebeydim ki ilk gün öğretmenim Nazire Hanım'a, annemin beni buraya zorla yolladığını ve dikişi hiç sevmediğimi söyledim.

Nazire Hoca gayet sevecen bir şekilde, güler yüzle ve gözlerimin içine bakarak ***"Olsun, öğrendiğin kadar"*** dedi.

Öğrendiğim kadar!

Ne güzel bir cümle! Ne kadar öğrenirsem o kadarı Nazire Hoca'yı tatmin edecekti ve benim iyi olmak için çok çaba sarf etmem gerekmeyecekti. O günkü ruh halime adeta ilaç gibi gelmişti Nazire Hoca'nın söyledikleri. Bugün düşündükçe anlıyorum ki o söz kendimi keşfetmeme sebep olmuştu.

Ve ben dikiş kursuna başladım ama ne başlama. İnanmayacaksınız ama 15 günde herkesten iyi olmuştum. Evet, yanlış duymadınız, ben herkesten iyi bir talebeydim ve annemin sevdiremediği dikişi artık seviyordum. Annem bir düğme diktirememişti ama ben ilerleyen zamanlarda manto bile dikiyordum. Dikiş benim için bir zevk haline gelmişti. Kendim giyinmeyi seviyordum ve kendime değişik değişik şeyler dikmek beni çok mutlu ediyordu.

Sanki bir ganimet bulmuş gibiydim elime ne geçerse dikiyordum. Annem artık kumaşçılardan kumaş almaktan bıkmış, daha ucuz olsun diye parçacılardan kumaş buluyordu. Bu yetmiyormuş gibi ayrıca kendime diktiğim her parça için zaman tutmaya başlamıştım. Hızlı dikiş dikmek için adeta kendimle yarışıyordum.

Ve dikişi bu kadar iyi öğrendikten sonra Nazire Hoca bana modelistlik kursuna gitmemi önerdi hatta bu konuda ön ayak oldu ve ben de modelistlik kursuna giderek meslek hayatıma başlamış oldum. Ardından peşi sıra adımladığım kademelerle bugün mesleğimin en iyi yerlerine kadar geldim. Ve o dönemlerde babam çalışmamı istemediği için Nazire Hoca ile babama bir oyun bile oynamıştık. Benim bir iş yerine kapağı atmam gerekiyordu. Nazire Hoca devletin desteklediği ücretsiz ama staj zorunluluğu olan bir kurs buldu ve beni oraya yönlendirdi. Ama bunu babama söylemeyecek, devletin ücretsiz kursu diyecektik ve öyle de yaptık. Babam hocamı çok sevdiği için kabul etti ve altı ayın sonunda babama bir akşam, kursun ücretsiz olduğunu

ama staj yapma zorunluluğu olduğunu söyleyince haliyle kızdı ama buna da hemen kendince bir çözüm buldu. Tekstil fabrikası olan bir arkadaşına gidip stajımı orada yapmamı rica etti. O fabrikada staja başlamıştım ve bugün benim üzerimde çok emeği olan sevgili Songül ablamı da orada tanımıştım. Songül abla müdürümdü ve tüm bildiklerini bana o öğretti. Çok iyi anlaşıyorduk; o beni çok seviyordu, ben de onu… Staj sonunda Songül abla ve fabrika sahibi orada çalışmam için bana teklif getirdiler. Böylece iş hayatına atılmıştım. Babam tanıdığı bir yer olduğu için izin verdi ama sonradan öğrendim ki babam daha staj için fabrika sahibine ricaya gittiğinde "Benim kızın staj yapması lazımmış, burada stajını yapsın, sonra sen hemen yollarsın, ben çalışmasını istemiyorum" demiş. Fakat inanç, azim ve çalışma her şeyin üstesinden gelmiş.

Kendime ait bu hikâyede bakın kaç sonuç çıkıyor…

1- Olumsuz bir duygunun güzel bir yaklaşımla nasıl olumlu bir hale geldiği,

2- Nazire Hoca'nın beni ilk gördüğünde ki kendime karşı hissettiğim yetersizlik duygusuna ***"olduğu kadar"*** diyerek bir anlam kattığı,

3- Benim inanmadığım ama Nazire Hoca'nın bana inandığı bir değerin nasıl ortaya çıktığı,

4- Hiç olmadığını sandığım bir yeteneğin aslında içimde saklı olduğu, sadece açığa çıkarmak için şartların ve kişilerin değişmesi gerektiği,

5- O gün o olumsuz duygunun üzerine annem gitmemiş olsaydı, beni kolumdan tutup dikiş kursuna götürmeseydi, Songül ablam bana kollarını açmasaydı ve ben çok çalışma-

saydım, inat etmeseydim bugün benim ne bir yazar ne de bir yönetici olamayacağımı öğrendim.

Gerçek sonuç: Her olumsuz duygunun bir anlamı ve bir kontrolü vardır. Bu duyguların üstüne gitmek lazım.

Sonuç olarak, yetenek demek artık hayatımızın yönünü belirleyecek davranışların alt yapısı ve temeli demekse, o halde her şeye yeteneğimiz olmasının mümkün olmadığını bilerek fakat bununla birlikte çok şeye yetenekli olabileceğimizi de görerek ve ayrıca yeteneksiz olduğumuzu sandığımız şeyleri de yapabileceğimize inanarak kendimizi geliştirmeliyiz.

Önemli olan sizin bunlara inanmanız ve bu inançlar doğrultusunda planlama yapıp gayret etmenizdir.

İnanç ve değerlerin yetenekleri oluşturduğunu ve yeteneklerin kendi içimizde olduğunu iyice anlamanızı istiyorum.

DAVRANIŞ ve DURUM:

(Ne Yaptığımız ve Nasıl Yaşadığımız)

İyi davranışlar küçük fedakârlıklardan oluşur.

Aile iş ve sosyal hayatta bizi biz yapan, bizi bir yerlere indiren veya çıkaran, bizi sonuçlara götüren kısmına geldik.

Evet, davranışlar artık bizi oluşturur. İnandığımız konularda geliştirdiğimiz yeteneklerimizle artık toplum içinde oturmaya, kalkmaya, konuşmaya, çalışmaya, aklınıza gelecek her türlü eylemi yapmaya başlarız. Yani inandığımız şeylerle yaşamaya başlarız. Yaşamaya başladıktan sonra da bu davranışlarımız bizi başarılı veya başarısız kılar. Buraya kadar doğruları yapmışsak artık buradan sonra sizin başarısız olmanız mümkün değildir. Doğrular üzerine atılmış bir temel sizi mutlaka bir yerlere götürecektir bunu sakın unutmayın.

Şimdi toplum içindeki, durumuzu oluşturmaya başlarsınız. Ne kadar çalışırsanız, yeteneklerinizi ortaya koyarsanız, ne kadar çok inanırsanız nasıl davranırsanız mutlaka toplum içinde olumlu veya olumsuz farklı bir insan olursunuz ve fark edilirsiniz.

Çocuklarımızın davranışlarını sürekli gözlemlemeliyiz ve onları uyarmalıyız; çünkü çoğu davranış biçimi çocuk yaşta şekillenir ve şayet doğru inanç değer yargılarını çocuklarımıza

hissettirmez ve vermezsek çocuklarımızın davranışlarını ileride ya çok zor düzeltiriz ya da asla düzeltemeyiz. Her anne baba çocuklarının ileride iyi birer adam olmasını isterler ama nedense çocuk yaşlarda gerekenleri yapmazlar. Çocuklarına iyi olma duygularının anlamını öğretmezler onların his dünyalarına inmezler ve sonra ileride ***" bu çocuk adam olamadı"*** derler…

Acaba çocuk mu adam olmadı, yoksa anne babalar mı çocuklarını adam edememişler?

Bir gün marketteyim ve sebzelerimi aldım, tarttırmak için elemanın yanına gittim. Görevli market sepetimdeki poşetlenmiş sebzeleri teker teker alıp tartmaya başladı. O sırada 16–17 yaşlarında bir kız çocuğu elinde bir poşetle geldi ve ne benden ne de market görevlisinden izin almadan elindeki poşeti market görevlisine uzattı ve *"Şunu tartar mısınız?"* dedi.

Market görevlisi de hiçbir şey olmamış gibi poşeti aldı ve tam tartacakken ben devreye girdim…

"Bir dakika, sıra benim, neden arkadan gelen bir başkasının poşetini tartıyorsunuz?"

Market görevlisi şaşırdı ve kızın verdiği poşet öylece elinde havada kaldı. Bu arada görevli kız ve markette o anda bulunan herkes bana baktı ve hayretle seyretmeye başladılar. Tabi genelde böyle bir durumda insanlar itiraz etmezler sıralarını işgal edenin işini bitirmesini beklerler ama bu sefer böyle olmamıştı.

Görevli kız ve oradaki insanlar bize garip bir şekilde bakarken ben gayet sakin bir şekilde konuşmaya devam ettim ve görevliye *"Af edersiniz ama asıl suçlu sizsiniz. Bu kız benim sıramı*

almış olabilir fakat siz sıranın bende olduğunu söyleyerek benden izin alması gerektiğini söylemeliydiniz" dedim.

Ve genç kıza dönerek:

"Bak canım benden müsaade iste ben de sana müsaade vereyim; istediğin kadar tarttır. Daha yaşın çok genç, böyle davranmaya devam edersen bu sende bir alışkanlık yapar ve her zaman başkalarının sırasını almayı normal görmeye başlarsın ve bu seni hayatının içinde hoş bir insan olarak görünmemene sebep olur" dedim.

Ve genç kıza tekrar dönerek sordum…

"Sırayı mı beklemek istersin? Benden müsaade alıp işini hemen halletmeyi mi istersin?"

Genç kız şaşırmış, afallamıştı. Galiba hayatında ilk defa böyle bir tepki ile karşılaşmıştı ve bana şaşkınlıkla *"Annem çabuk gel dedi de"* diyebildi. Ve ben ona gayet sevecen bir şekilde gülümseyerek *"Tamam o halde, anneni fazla bekletmeyelim, tabi ki önüme geçebilirsin"* diyerek market görevlisine dönüp *"Haydi hemen tartın da kızımızı bekletmeyelim"* dedim.

O gün o markette ben belki de kimsenin yapmadığı ve yapmaya da cesaret edemeyeceği bir davranışta bulundum. Orada bulunan birçok kişi bu kadın deli mi ne demiş bile olabilir, ama maalesef hakkını arayanlara da zaten akıllı gözüyle de bakılmaz. Aksine o gün o kızı ve market görevlisini azarlayabilirdim ve orada tatsız durumlar yaşanabilirdi. Ya da ben duruma tepkisiz kalıp sıramın ihlal edilmesini seyrederdim. O kızcağız da başkasından müsaade istemeden sırasını ihlal etmenin bir zararı olmadığı inancıyla davranışlarını oluşturmaya devam ederdi. Ben o gün o kıza değil, o koskoca adam olmuş market görevlisine sinirlenmiştim. O anda, o sinirli

duygularımı bir güzel yutup derin bir nefes alıp bu durumu nasıl lehime çeviririm diye çabucak hesap yaptım.

Kızıp tartışsam ne olacaktı?

Market görevlisi için haklı da olsam *"lanet çirkef bir kadın"*, genç kız içinse *"ukala anlayışsız bir kadın"* olacaktım…

O sırada duygularımı kontrol ederek o genç kıza iyi bir örnek olmuş oldum. Ve gene eminim ki o günden sonra ne zaman bir sıraya geçme durumu olsa, bizim o günkü yaşadıklarımızı hatırlayacaktır; çünkü o genç kız o gün güzel bir ders almıştı ve yanaklarındaki hafif kızarmasıyla duygusal olarak yaptığının yanlışlığını kabullenmişti. Hatasının sorumluluğunu içinde hissettiğini ben o gün anladım. Genç kız için tanımadığı ama ona iyi bir hatıra bırakan bir kadın olduğuma inanıyorum.

Ve market görevlisi…

Onun içinse mutlaka çok bilmiş bir kadındım ama o günden sonra o görevli her markete girdiğimde hemen bana güler yüzle *"Hoş geldin abla"* der, meyvelerimi sebzelerimi o seçer yani bana ayrı bir özen gösterir.

Artık neden böyle yapıyor bilmiyorum ama ben aldığım her iki sonuçtan da çok memnunum.

Başarılı insanlara bakın mutlaka diğer insanlardan daha farklı şeyler yapmışlardır yani farklı yeteneklere sahiptirler ve bu yetenekler onların davranışlarını olumlu yönde etkilediği için yeri geldiğinde meydan okumasını da bilirler.

Evet, sadece ***"duygu"*** dendiğinde çok sık duyduğumuz ama detaylı baktığımıza insan hayatının temel öğesinin bu beş harfli etken olduğunu görmüş olduk. Zaten hep böyle değil midir, çok kullandığımız birçok kelimenin bizim için ne kadar farklı anlamlar taşıdığını neden sonra fark ederiz.

Şimdi duyguları bu kadar ayrıntılı anlattıktan ve insan denen varlığı oluşturan boyutları ve beynimizin bilinen öneminin yanında farklı bakımdan ne kadar önemli olduğunu anlattıktan sonra başarıya giden yolumuza devam ediyoruz. Bu çok kolay olmamakla beraber çok zor olmadığını kabul ederek çıkacağımız bu yolda mutlaka hedeflediğimiz yerlere gelebileceğinizden emin olmanızı istiyorum.

Ne demiştik?

Acı yoksa gelişim de yok demektir, her doğum sancılıdır ama her doğumdan sonra anne yavrusunu kucağına aldığında bütün acılarını unutur. İşte başarı da böyledir, gelişim de böyledir ve başarılarınızın meyvelerini aldığınızda çektiğiniz bütün zorlukları ancak birer tebessüm olarak hatırlarsınız ve yeni hedefinize doğru çıkacağınız yoldaki zorluklardan korkacağınıza, onları nasıl alt edeceğinizin hesabını yapmaya başlarsınız.

TEST

İnsanlar Sizi Nasıl Bilirler?

Mantıklı ve Dikkatli misiniz, Hassas ve Duygusal mı?

Birçok profesyonel kuruluş tarafından insanların iç dünyalarını ve insanlarla ilişkilerini değerlendirmek için kullanılan bu testi siz de uygulayın, kendinizi daha iyi tanıyın.

1. Kendinizi ne zaman en iyi hissedersiniz?

(a) Sabahları

(b) Öğlenden sonra ve akşama doğru

(c) Gecenin ilerleyen saatlerinde

2. Nasıl yürürsünüz?

(a) Hızlı ve uzun adımlarla

(b) Hızlı ve kısa adımlarla

(c) Normalden yavaş ve etrafa bakınarak

(d) Yavaş ve başı eğik

(e) Çok yavaş

3. İnsanlarla konuşurken

(a) Kollarımı göğsümde katlamış olarak dururum

(b) Ellerimi sıkarım

(c) Bir veya iki elimi belime koyarım

(d) Konuştuğum insanlara dokunur veya ittiririm

(e) Kulağımla oynar, çeneme dokunur veya saçımı düzeltirim

4. Dinlenirken nasıl otursunuz?

(a) Dizler katlanmış ve bacaklar birbirine bitişik olarak

(b) Bacaklar çaprazlanmış olarak

(c) Bacaklarımı uzatarak

(d) Bir bacağımı altıma katlayarak

5. Çok hoşunuza giden bir şey olduğunda ne yaparsınız?

(a) Büyük bir kahkaha atarım

(b) Gülerim ama fazla sesli değil

(c) Bir kerelik gülerim

(d) Sessizce gülümserim

6. Bir partiye veya sosyal etkinliğe katıldığımızda

(a) Herkes sizi fark edecek şekilde gürültülü bir giriş mi yaparsınız?

(b) Sessiz bir giriş yapıp etrafınızda tanıdığınız birilerine mi bakınırsınız?

(c) Çok sessizce girip kimsenin sizi fark etmemesine mi gayret edersiniz?

7. Çok zor bir işe dikkatinizi vermişken rahatsız ediliyorsunuz. Ne yaparsınız?

(a) Bölünmeyi memnuniyetle karşılarım

(b) Aşırı derecede rahatsız olurum

(c) Belli olmaz. Bu iki uç arasında değişken davranışlar gösteririm

8. En çok hangi rengi seversiniz?

(a) Kırmızı veya portakal rengi

(b) Siyah

(c) Sarı veya mavi

(d) Yeşil

(e) Koyu mavi veya mor

(f) Beyaz

(g) Kahverengi veya gri

9. Yatakta uyumadan önceki birkaç dakikada

(a) Sırt üstü yatıp uzanırsınız

(b) Karnınızın üstüne yatıp uzanırsınız

(c) Hafif kıvrılmış olarak yan tarafınıza yatarsınız

(d) Başınızı bir kolunuzun üzerine koyarsınız

(e) Başınızı yorganın altına kapatırsınız

10. Rüyanızda genellikle

(a) Düşersiniz

(b) Kavga eder veya tartışırsınız

(c) Birilerini veya bir şeyler ararsınız

(d) Uçar veya yüzersiniz

(e) Genelde rüya görmezsiniz

f) Rüyalarınız daima hoştur

Puanlama

Şimdi puanlarınızı toplayınız.

(a) 2 (b) 4(c) 6

(a) 6 (b) 4 (c) 7 (d) 2 (e) 1

(a) 4 (b) 2 (c) 5 (d) 7 (e) 6

(a) 4 (b) 6 (c) 2 (d) 1

(a) 6 (b) 4 (c) 3 (d) 5 (e) 2

(a) 6 (b) 4 (c) 2

(a) 6 (b) 2 (c) 4

(a) 6 (b) 7 (c) 5 (d) 4 (e) 3 (f) 2 (g) 1

(a) 7 (b) 6 (c) 4 (d) 2 (e) 1

(a) 4 (b) 2 (c) 3 (d) 5 (e) 6 (f) 1

60 puan ve üzeri:

İnsanlar size kırılgan bir eşya muamelesi yapıyorlar. Kibirli, bencil ve aşırı baskın biri olarak görülüyorsunuz. İnsanlar size hayranlık duyup sizin gibi olmak isteyebilirler ama size her zaman güvenmezler ve sizinle çok yakın ilişkide olmaktan kaçınırlar.

51 – 60 puan:

İnsanlar sizi heyecan verici, havai, düşüncesiz yapıda, doğal liderlik özellikleri olan, her zaman doğru olmasa da hızlı karar veren biri olarak tanırlar. Cesur, maceraperest biri olarak görürler; her şeyi denemek isteyen, macera yaşamak için fırsatları kaçırmayan biri... Yaydığınız heyecandan dolayı insanlar sizinle aynı iş yerinde yaşamaktan zevk alırlar.

41 – 50 puan:

İnsanlar sizi taze, canlı, çekici, eğlendirici, pratik ve daima ilginç biri olarak görürler; her zaman ilgi odağı olan ama çok aşırıya kaçmayacak kadar da dengeli biri… Ayrıca iyiliksever, düşünceli, anlayışlı ve kendilerini neşelendiren ve rahatlatan biri olarak tanırlar.

31 – 40 puan:

İnsanlar sizi mantıklı, ihtiyatlı, dikkatli ve pratik biri olarak görürler. Zeki, yetenekli ve hünerli ama alçak gönüllü olarak tanırlar. Çok hızlı arkadaşlık kurmayan, ama arkadaşlarına karşı çok sadık olan ve onlardan da aynı şeyi bekleyen birisiniz.

BİLİNÇDIŞININ DUYGU KONTROLÜNDEKİ ÖNEMİ

Bilinçdışının acaba kaç kişi farkındadır? Bilinçdışımızın bize yaptırdığı refleks ve davranışlar içimizdeki oturmuş duyguların bizi yönlendirmesiyle dışarı çıkan durumlardır. Farkında olmadan yaptığımız bu hareketler karşı tarafa belli mesajlar verir ve onu kimi zaman etkimiz altına alır, kimi zaman bizden uzaklaştırır. Bilinçdışımızı bilinçli kullandığımızda ise karşı tarafı ikna etme, ona kendimizi gösterme, bize güvenmesini sağlama gibi olguların kontrolünü elimize geçirebiliriz. Bilinçdışımızla iletişime geçtiğinizde göreceksiniz ki farkında olmadan yaptığınız birçok hareketiniz hayatınızda aslında önemli bir yer kaplıyormuş. Bilinçdışınızda yaptıklarınızın farkına varmak bir ustalıktır, yani siz bilinçdışınızın farkına vardığınızda hayat denen süreçte artık ustalık kazanmaya başlamışınız demektir. Şimdi bilinçdışını biraz daha iyi kavramanız için bilinçdışı hareketlerden birkaç örnek görelim.

En önemlisi vücut dilinizdir; mesela ellerinizi çok sallamanız ya da doğru kullanmanız…

Ve en önemli diğer organımız gözlerimizdir. Vücut dilinde gözler ilk sırada geliyor bile diyebiliriz.

Anlattığınız konunun içeriğine göre ses tonunuzu ayarlamanız; kısık sesle veya yüksek sesle konuşmanız gibi…

Zihin karıştırmak için etrafınızda ki materyalleri değiştirmeniz…

Konuşurken etrafınızdaki eşyalarla oynamanız…

Bunlar çok basit, hayatınızın içinde hepimizin yaptığı ama çoğumuzun farkında olmadan bilinçsiz bir şekilde kullandığı hareketlerdir. Bilinçdışı beyinde en fazla kullandığımız bölüm olduğundan, vücut dili konusunu bir sonraki bölümde ayrıntılı bir şekilde inceleyeceğiz.

Şöyle bir kendinizi hayal etmenizi istiyorum. Patronunuzla veya bir arkadaşınızla konuşurken anlattığınız konunun içeriği ne ise ses tonunuz ve tavrınız otomatik olarak devreye girer. Veya topluluk içinde birini çekiştiren iki kişi direkt kısık sesle konuşmaya başlarlar. Bir arkadaşımız bizi telefonla aradı, ortamın müsait olmadığını söyledi ve ardından sessizce konuşmaya başladı. Böyle durumlarda çoğu zaman sanki biz de o ortamdaymışız gibi karşı tarafla sessizce konuşuruz. Hâlbuki ortamı uygun olmayan karşımızdakidir ve bizim sessiz konuşmamıza gerek yoktur ama bilinçdışı beynimiz otomatik olarak bu duruma uyum sağlar. Farkında olmadan bir uyum ahengin içine girmiş oluyoruz.

Peki, şimdi şöyle düşünelim; bu farkında olmadığımız hareketlerimizi, duygularımızı fark ettiğimizde ne olur? Neler değişir? Veya neleri değiştirebiliriz?

Bilinçdışı beynimizin farkına varmak bir ustalıktır diye boşuna demedik. Bilinçdışı beynimize tüm bu şeyleri yaptıran içimizdeki duygular olduğuna göre, bu yaptıklarımızın farkına vardığımızda duygularımızın da farkına varmış olacağız. Böy-

lelikle yaptığımız hareketleri gözlemleme imkanımız olacak. Siz de geçmişe dönün; bir toplantıda, eşinizle veya sevgilinizle birlikteyken, sinemada, yolda ya da trafikte neler yaptığınızı bir hayal edin.

Bir koltuğa oturun, gözlerinizi kapatın ve kendinizi bir televizyon ekranından seyrediyormuş gibi hayal edin. Sonrasında orada yapmanız gerekenleri ya da yapmamanız gerekenleri not edin.

Kimi halleriniz sizi gülümsetecek.

Kimi halleriniz aklınıza gelince kendinize kızacaksınız.

Kimi hallerinizi hatırlayınca utanacaksınız.

Kimi hallerinizi hatırlayınca "daha iyi olabilirdi" diyeceksiniz.

Bu hatırladığınız durumların hepsi duygularınızın bir yansımasıdır. Bu hallerinizi hatırladığınızda duygularınızın harekete geçtiğini gördünüz, değil mi? Bilinçdışı dünyamızda yaşadıklarımız ve yaptıklarımız o anki duygularımızın yansımasıdır da diyebiliriz.

Bu çalışmayı sık sık tekrarlayın. Farkında olmadan yaptığınız hareketlerin sonucunda başınıza gelen olumlu veya olumsuz durumları hatırlamaya çalışın. Bunları not edin ve artık yaşamınızın içinde bu bilinçdışı hareketleri kontrol altına almaya başlayın. Sakın zor olduğu fikrine kapılmayın, aslında bunları hatırlayarak beyninizin bir köşesine bu durumu yazmış oluyorsunuz. Otomatik olarak aklınıza gelecektir.

VÜCUT DİLİ ve SES TONUNUN DUYGU KONTROLÜNDEKİ ROLÜ

Hemen hemen her kişisel gelişim kitabında mutlaka vücut dilinden söz edilir ve sadece bu konuda yüzlerce kitap yazılmıştır. Sonuçta vücudumuzu kullanırken reflekslerimiz yani vücut dilimiz de o andaki duygusal dünyamızın bir yansımasıdır; tıpkı bilinçdışı durumumuzda olduğu gibi... Mevcut ortamda duygularımızın durumu nasıl ise, bu % 90 davranışlarınıza yansır. Bir de alışkanlık haline getirdiğimiz hareketlerimizi vardır ki, bunlar da manasız duygularımızın bilinçdışından bize yaptırdığı hareketlerdir.

Vücut dilinin önemini dikkate almamak mümkün değil, bu konuda bende zamanında çok kitap okudum. İstediğimiz kadar bilgili ve becerikli olalım şayet kendimizi vücut dili ile ifade edemiyorsak veya doğru ifade edemiyorsak bu bilgilerin, bu yeteneklerin, inançların, davranışların hiçbir anlamı olmaz bizi de önemli yerlere götüremez.

Sıradan bir insan oluruz o kadar. Duruş ve davranışlar vücudumuzu kullanma şeklimiz bizim kendimizi sunumumuzdur. Kendinizi insanlara prezante etme tarzınızdır ve vücut diliniz sizin insanlar karşısında ilk intibaınızdır. Aynı zamanda vücut diliniz, toplum içinde ikna kabiliyetinizin en önemli parçalarından biridir.

Hani her zaman dediğimiz gibi *"insanlar size sizin müsaade ettiğiniz kadar davranırlar"*. İşte bu cümleden yola çıktığımızda gerek iş, aile ve sosyal hayatta, gerekse fiziksel ve duygusal olarak tüm davranış ve hareketlerimize önem vermemiz gerektiği ortaya çıkıyor.

Daha ilk doğduğumuz andan öldüğümüz ana kadarki süreçte vücut dilimizi kullanmaya başlarız. Bebeklerle ebeveynlerin ilk iletişim şekilleri vücut dilidir. Ve hayatımızın geri kalan kısmında da iletişimin % 55'nin vücut dili olduğunu bilmemiz gerekir.

Özellikle iş hayatında kullandığımız vücut dili çok önemlidir. Aile hayatında yakınlarımızın yanındaki el-kol ve göz hareketlerimiz kontrol altında olmayabilir; çünkü onlar bizim ailemizdir ve bizi çok iyi tanırlar ve hakkımızda olumsuz düşünmezler, buna rağmen bile ailemiz bizi bu konularda çok uyarmıştır. Fakat iş ve sosyal yaşantımızda vücut dilimiz bizim karakterimizin ve önemli ölçüde gireceğimiz bir işte ne kadar başarılı olacağımızın ölçüsüdür. İşte bu yüzden başarılı olmak istiyorsak bilgi donanımımızın yanında mutlaka ve mutlaka reflekslerimizi kontrol altına almayı öğrenmeliyiz.

Dikkat ederseniz çok önemli bürokrat ve iş adamları siyasiler konuşmalarını yaparken mutlaka anlattıkları olayların ifadelerini yüz mimikleri ve elleriyle kendilerini dinleyenlere verirler. Çünkü dümdüz anlattığınız bir konunun insanların aklında çok az bir kısmı kalacaktır. Vücut dilinizle veya yüz mimiklerinizle anlam kattığınız konuşma, insanların beyninde aynı bir dizi film havasında yer eder ve sizin konuşmalarınızın hatırlanmasında daha etkili olur.

Bu sebeple başarılı anlatımlar başarılı tutumlar kişinin vücut dilini doğru ve yerinde kullanmasıyla anlam kazanır.

Ve kimi zaman anlatma şekliniz ve kullandığınız vücut dili karşınızdaki insanı çok olumsuz bir fikirden geri çevirebilir ya da tam tersi olur.

Biz hayatın içinde zaten vücut dili denen olgunun avantajlarıyla var oluruz. Oturduğunuz sokaktaki bakkala bile her geçinizde güler yüzle uzaktan bir el sallamak onun sizin isteklerinizi her zaman daha bir hevesle ve ilgiyle yerine getirmesi için önemli bir sebep olacaktır.

Konuşurken veya bir arkadaşlık ortamında; oturuş şekliniz, ellerinizi kullanmanız, cümlelerinizi seçip ellerinizle bu cümleleri tamamlamanız sizin hakkınızda insanlara fikir verecektir.

Özellikle kadınların vücut dillerini çok iyi kullanmaları gerekiyor; çünkü kadın zaten kadın olmasından dolayı dış dünyada çabuk fark edilen bir canlı olduğu için kendine saygı duydurmasının en önemli unsuru vücut dilidir.

Özellikle erkeklerle olan diyaloglarda gerektiği kadar mesafeli olmalıdır. Şu "elli santim özel alan" kuralını asla unutmayın.

Evet, özellikle kadınların buna çok dikkat etmesi lazım, yoksa erkekler o daralan mesafelerini yok edip kadına farklı bir gözle bakmasını çok iyi bilirler. Kadınlar erkeklerden farklı olarak bu konuda çok ince eleyip sık dokumalı. Hoş şimdi kadınlarında bazıları bu mesafeyi daraltarak farklı duyguları hissettirme yoluna gitmiyor değil. Kısacası bir insana 50 santimden daha fazla yaklaşıldığında farklı özel duyguların harekete geçmesine sebep olabilir. Bu değişik duyguları hissetme sebebi kişilerin parfümü olabilir, giyim tarzı olabilir, tene yaklaşma olabilir.

Neticede ne yapacağız?

Önlem alacağız?

Nasıl bir önlem alacağız?

Kimseye farklı duygular hissettirecek ve hissedecek kadar yaklaşmayacağız.

Biri bu 50 santimi bir standart olarak belirlemişse bunda bir hikmetin olduğunu kabul edeceğiz.

Ellerimizi çok fazla sallayarak konuşmamalı nazik ve kıvrak el hareketlerini tercih etmeliyiz. Derli toplu oturmalıyız yüksek sesle gülüp sesli kahkaha atmamalı, oturma şekli her zaman dik ve düzgün olmalı. Gözlerini karşındakinin gözlerinin içine dikmeden söyleyeceklerini söylemeli yani sadece yüzüne bakmalı ve gülümseyerek kendi nezaketini belli etmelidir.

Her zaman karşınıza düzgün insanlar da çıkacak değil. Kimi zaman sizi sadece kadın olduğunuz için dinleyen kabul edenlere de rastlayacaksınız, işte tüm bunlara karşı önlem almanın en güzel yolu vücut dilimizi düzgün, seviyeli, abartısız ve nazik bir şekilde kullanmaktır.

Ve en önemli diğer bir detay da, her ne kadar özel hayatınızda biriyle dost da olsanız şayet o insanla iş yapıyorsanız özel hayattaki samimiyeti asla iş hayatına taşımayın. Çünkü siz o kişiye dostluğunuzdan dolayı samimi davrandığınızda etraftaki insanlar bunun kendilerinin de hakları olduğunu düşünürler ve size de aynı şekilde davranmak isterler.

Karşınızdaki insanlar üzerinde etki yaratacağınız ilk hareket görünüşünüz tavırlarınızsa o zaman reflekslerimizi kontrol altına almayı kendimize öğretmeliyiz.

Yoksa dünyanın en akıllı insanı da olsanız; şayet tavırlarınız laubali veya basit olursa insanlar size değer vermez, sorumlu-

luk vermez ve temsil hakkı vermez. Ancak sizi o anın efendisi yaparlar arkanızdan da bir sürü şey konuşup dururlar.

Sorumluk verilen insanlar her zaman ne zaman nerede nasıl davranacağını bilen insanlardır. Sizler de hareketlerinizin karakterinizin aynası olacağını sakın unutmayın. Evet: hareketleriniz sizi topluma sunar ve siz nasıl kendinizi sunarsanız o kadar itibar görürsünüz.

Hareketlerinizin kontrolü sizde olacak ki insanları etkileyip kendinizi onlara kabul ettiresiniz. Vücut dilimiz bizi en güzel ortaya koyan en değerli sermayemizdir.

Her bakımdan mükemmel olmak mümkün değil ama belli oranlarda mükemmel olmak, iyi olmak mümkün. Bakın yapılan araştırmalarda tespit edilmiş ki bir işi almanın ve bir konuda başarılı olmanın yüzdesel durumu şöyle:

% 55 vücut dili

% 38 ses tonu ve tını

% 7 işin kendisi

Bu rakamlar sunumlardaki uzun yıllar süren araştırmalara dayanarak bulunmuştur ve bazı durumlara göre değişebilir. Bununla birlikte birçok iletişimde vücudun duruşu, ifadeler, sözcükler ve ses tonu kullandığımız sözcüklerden daha önemlidir. İletişim bölümümüzde bu konuya daha detaylı değineceğiz.

Burada bu yüzdeleri sakın bilgili olma ile karıştırmayın. Ses tonu iletişim kurmak adına çok önemlidir; ama bir yerlere gelmek için ses tonunuzu değil bilginizi kullanırsınız öncelikle. Bunu şöyle düşünün; bir kadın çok güzle yemek pişiriyor ve mutfakta harikalar yaratıyor olabilir ama şayet o yemeği sofraya güzel sunmuyor, evdekilere sevecenlikle, güzel sözlerle

ikram etmiyorsa kimse o yemeğin ne kadar lezzetli ve güzel olduğunun farkına varmaz.

Yani hepsi bir bütündür. İşi çok iyi yapacağız ama kendimizi ve işimizi çok iyi sunmasını bileceğiz.

Tıpkı bir çocuğa çok güzel masal okumak gibi, öyle değil mi? Çok güzel bir masalı bir çocuğu korkutacak şekilde de okuyabilirsiniz. Güzel bir elbiseyi taşımasını bilmedikten sonra ne sizin güzelliğiniz dikkat çeker ne de elbisenin ne kadar güzel olduğu...

Vücut dilinde dikkat edilecek bazı detaylar şunlardır:

Duruş

Yüz ifadeleri

El hareketleri

Parmak hareketleri

Göz hareketleri

Nefes alış

Ayak hareketleri

Vücut değişimleri

Omuzlar

Kıyafet

Seste ise dikkat edilecek bazı detaylar şunlardır:

Yükseklik

Tekrar sözcükleri

Ton

Tempo

Gülme tonlamaları

Vurgu

Tamamlayıcı sözcükler

Vücut dilimizi doğru kullandığımızda karşımızdaki insanlarla aramızdaki ahengi yakalarız. Vücut dili toplumsal kuralların da hakim olduğu değer yargılarının temel kurallarından birisidir. Ailelerimiz bize daha çok küçük yaşlarda nasıl oturacağımızı, nasıl konuşacağımızı ve nasıl davranacağımızı öğretmezler mi? Bu zaten toplumun kendi içinde uyguladığı olmazsa olmaz bir kuraldır. İnsanın kendini ilk temsil aracı vücut dilidir. Kendimizi doğduğumuzdan itibaren ölene kadar ilk temsil ettiğimiz şey vücut dilimizdir. İnsan bu yüzden bu konuda çok yeteneklidir; yani her insan vücut dilini çok iyi kullanabilir sadece biraz dikkat. Burada önemle üzerinde duracağımız nokta; bu vücut denen temsil yeteneğimizin bizi gideceğimiz yolda hiçbir zaman yalnız bırakmayacağıdır.

İnsanların birisiyle karşılaştığında ilk olarak duyguları ile onlara karşı ilk izlenimlerini oluşturdukları bugün artık kabul edilmekte. Davranışlarımız karşımızdakilerin kafasında oluşan bir düşünce ile size karşı bazı hisler duymasını sağlar. Bu hislerle size karşı yakınlık veya uzaklık tavrını hisseder, buna göre belirler. Karşınızdakine olumlu hisler verecek hareketleri yaparak onu etkilemeye başlarsınız.

Woody Allen'e göre, başarının % 80'i şovdan oluşur. Şov demek, vücudumuzla oluşturduğumuz davranışlar ve karşı tarafı etkileme halleri değil mi? İşte bu şovu yaparken vücut

dilimizi nasıl kullandığımıza göre; bu konu hakkında fazla düşünmeye gerek yok. Öyle değil mi?

Ne yapıyoruz?

Gereken önlemleri alıyoruz, yani hemen bir aynanın karşısına geçip yapacağımız görüşmelerin içeriğine göre konuşma ve duruş provaları yapıyoruz. Bu uygulama size komik gelebilir ama başarılı insanların bunları ayna karşısında yaptıklarını bilin. Siz de hemen çalışmaya başlayın, kendinizi yorumlayın.

ANLAM KATMAK ve HAYAL KURMAK

Kişi kendisi olacaksa eğer, hayallerinin parçalarını bir bütün halinde bir araya getirmenin bir yolunu bulmak zorunda…

GEORGE ELIOT

Ralph Waldo Emerson'un çok güzel bir sözü var: ***"Unutmayın her sanatçı başlangıçta yalnızca bir amatördür."*** Bu sözü çok severim; çünkü bu sözde bir anlam var o da; insanın değişim sürecinin kısa ve öz anlatılmış olmasıdır. Aslında hepimizin bildiği bir süreçtir bu ama kimi zaman illaki birilerinin bize göstermesi ve anlatması gerekir. Hayatımıza bir anlam katmak için hep bir şeyler yapmak isteriz ya da başkalarının bizim için bir şeyler yapmasını bekleriz. Bazı insanlar hep başkalarının kendileri için bir şeyler yapsın isterler ve böyle kendi hayatlarına bir anlam kattıklarını sanırlar, oysa öyle değildir.

Hayat karşılıklı fedakârlıklar neticesinde gerçek anlamını bulur. Her kişi kendi hayatına anlam katar. Hayallerimizi gerçekleştirmek için çok gayret ederiz. Neden? Çünkü o hayal hayatımıza çok farklı bir anlam katacaktır. Bu yüzden de hep hayal kurar ve o hayallerimizin peşinden gideriz. Bazılarımız da sadece hayal kurar ama bu hayalleri gerçekleştirmek için

hiçbir gayret göstermezler yani bir eyleme geçmezler. Sonra da bunalıma girerler ve *"hayatımın hiçbir anlamı yok"* derler. Hâlbuki durup düşünüp " hayatıma anlam katmak için ne yaptım" veya neler yapmalıyım sorusunu kendilerine sormazlar.

Bir nevi kendilerini sabote ederler…

Yetenekli olduğumuza inanırız ve yetenekliyizdir de nedense miskin miskin oturur, bir şeylerin olmasını bekleriz veya başımıza gelen ailesel ve çevresel olumsuzluklar nedeniyle hep yeteneklerimizi devreye sokmak için mazeretler buluruz. Hep şikâyet ederiz hep şikâyet ederiz. Duygusal dünyamızda çoğu zaman hayatımızın anlamını elimizden alacak olumsuz duyguları kabulleniriz. Bu benim kaderim deriz…

Ben buna inanmıyorum, zira insanların talihlerini kendilerinin çizdiğini sonra da bunun adına kader dediklerine çok şahit oldum. Duygusal dünyamızın dengesini yakalamak için acı çekeceğimiz, zorlanacağımız bir gerçek ama duyguların iplerinin elimizde olduğunu da bilmemiz şart.

İmkânların sınırlarını görmek için imkânsızları zorlamak lazım. İşte o zaman imkânsız gibi görünen olaylara başka bir anlam yüklersiniz ve bu size cesaret verir. Ayrıca şunu da asla unutmayın; hiçbir şey imkânsız değildir, sadece başarma olasılığı düşüktür. Kitabımızın önsözünde % 5'lik ihtimalle bakış açımı burada bir kez daha hatırlatmak isterim. Yapma olasılığı düşük bile olsa siz olayın kendisine bir anlam kattığınızda olaya karşı duygusal dünyanızda bir sahiplenme oluşur ve mücadeleye başlarsınız.

Şimdilerde çok meşhur olan Amerikalı bir aktör, henüz çömezken Hollywood'un kapısında film setlerinde figüran olarak çalışmak için bile canı çıkarcasına mücadele ediyormuş. Aynı zamanda evli olan bu adam evini geçindirmek için,

akşamları garsonluk yapıyor, tuvalet temizliyor ve çöpçülük yapıyormuş. Karısı ona defalarca sürekli çalışacağı, iyi para kazanacağı ve rahat edecekleri birçok iş bulmuş ama o ısrarla kabul etmiyor, bir gün ünlü bir oyuncu olacağını söylüyormuş. Karısı ona oyuncu olana kadar düzenli bir işte çalışabileceğini ve rahat edeceklerini, özellikle kendisinin temiz bir işte çalışınca kendini daha iyi hissedeceğini söylemiş. Bunun üzerine bugünün bu ünlü oyuncusu karısına dönerek *"Zaten problem burada"* demiş. Karısı *"Bu düzenli durum nasıl problem olur?"* diye sorunca, oyuncu tekrar karınsa dönerek *"Şayet düzenli bir işte çalışmaya başlarsam o rahatlığa alışacağım ve oyuncu olmak için mücadele etmekten yorulacağım. Ve benim için oyunculuk anlamını ve önemini yitirecek"* demiş.

Buradaki hikâyede adamın duygusal dünyasında amaçladığı olaya kattığı anlamın büyüklüğünü görebildiniz mi? Rahatlık-süreklilik-ailesini mutlu etme-ihtiyaçlarını karşılayabilme-daha az yorulma gibi olumlu durumların verdiği duygular onu gerçek hedefinden belki de uzaklaştıracaktı. İşte bu adam belki yıllarca sıkıntı çekti ama bir gün güvendiği yeteneklerini keşfeden bir yönetmene kendini gösterme fırsatı yakalamış olacak ki bugün gerçekten çok ünlü bir aktör…

Durumumuz ve mücadelemiz ne olursa olsun hedeflerimiz gerçekleştirmek için yapacaklarımızı yapmak bir rastlantı değildir. Şayet istediklerimizi gerçekleştirmek istiyorsak bilmeliyiz ki bunun için her zaman önemli nedenlerimiz vardır. Bu nedenlerin farkına varmanın tekniklerini bulmaya çalışacağız ve bu yapacaklarımızın hayatımıza katacağı anlamın da o zaman bir tesadüf olmadığını sadece ve sadece bizim istediklerimizi yapma azmi olduğunu göreceksiniz. Ve bu olumlu gelişimimizin bize daha olumlu yoğun duygular hissettirerek başka başarılara doğru bizi tetikleyeceğini, cesaretlendireceğini

göreceksiniz. Hele siz bir başlayın, gerisi mutlaka gelecektir ve şunu aklınızdan çıkarmayın: Allah harekete geçene mutlaka yardım eder, unutmayın. Kul ile Allah bire bir muhataptır ve siz yapmak istediklerinize dürüstçe bir anlam kattığınızda, o sizi asla ve kat'a yalnız bırakmayacaktır.

Her mucit her sanatçı hayalleri ile yol almışlardır ve her insan her uzman olduğu konuda hep en başlarda acemidir. Acemilik hayatın en güzel anlamlarından biridir. Acemi olduğunuzda hissettiğiniz duygular, emin olun bana, bir işte uzman olduktan sora alacağınız haz duygularından daha keyifli ve daha güzeldir.

İnsan bir konuda uzman olduğunda heyecanı biter ve sadece mutlu olur öyle değil mi? Ama bir konuda acemiyken, o konuda yavaş yavaş bir şeyler yapmaya başladığında hayatına her an yeni bir heyecan, yeni bir anlam katar. Bu yüzden hep iş hayatında profesyonellerde işine acemi ruhuyla bağlı olanlar tercih edilir; çünkü işine acemi ruhuyla bağlı olan kişi kendini sürekli yeniler ve işine hep yeni bir şeyler katmanın peşinde olur. Böylelikle hayatının anlamı sürekli yenilendiği için ulaştığı başarının monotonluğunda kaybolmaz, hantallaşmaz.

Küçük Şeyler Büyük Sonuçlar Doğurur

Kocaman bir fabrika yönetiyorum ve yaptığım iş gerçekten büyük. Çok önemeli paralar elimden geçiyor, gerçekten büyük bir sorumluluk. Takdir ediliyorum, arkamdan sevmeyenler de vardı tabi ama takdir edenler sevmeyenlerden daha çoktu. Bu insanlar yüzüme ve arkamdan sürekli *"Helal olsun valla, kadın başına bu işlerin altından kalkıyorsun"* diyordu.

Fakat emin olun o yaptığım işi çok iyi bildiğim için yaptıklarım bana her gün aynı duygusal hazlar veriyordu.

İnsanların bana böylesi takdirler etmeleri belli bir süre sonra sıradanlaşmıştı. 40 milyon dolarlık bir fabrikanın başındayım ve bu tabi ki güzel bir duyguydu.

Bir gün fabrikada çöp problemimiz oldu ve çöp konteynırları yetersiz geldiği için çöpler yerlere dökülüyordu. Her ne kadar çöp olarak attıklarımız kumaş tozları olsa da görünüm kötüydü. Çöp arabaları akşamları geliyordu ve fabrikanın kapasitesi fazla olduğundan bu çöpler fazlasıyla birikiyordu.

Bir çözüm bulmak gerekiyordu ve en mantıklı çözümün fabrikanın uzağında bir yerde bu çöpleri gündüzden atmaktı ama orada da kötü bir görüntü olmasını istemiyorduk.

Ne yapalım derken aklıma üstü açık üç tarafı beton duvarlı bir çöplük yapmak oldu. Tek tarafı açık olacak ve kamyon böylece rahatça yanaşacaktı. Aynı zamanda konteynır boşaltılmasından daha az zamanda çöpleri alabilecekti. Böylelikle hem fabrikadaki kötü görünümden kurtulacaktık hem de çöp toplanma sırasında zamandan ve işçilikten tasarruf edecektir.

Bu üç duvar bir zemin çöplüğü yaptırmaya başladım ve bizzat ustaların başında işin çabuk bitmesi için duruyordum. Her gün işlerimi hemencecik bitirip ilk deneme olan inşaat çalışmamın başına gidiyordum. Ustalarla birlikte üç günde bu çöplüğü bitirdik ve çöpleri bu çöplüğe atmaya başladık.

Bu çöplüğü bizzat yaptırırken patronumuz da yurt dışındaydı ve ona böyle bir şey yaptırdığımı söylememiştim. Patron geldi, sabah fabrikayı dolaşırken bana *"İyi, çöpler birikmiyor, artık çöp arabası daha fazla mı gelemeye başladı?"* diye sordu.

Bense çok büyük bir iş yapmışım gibi ki, bana göre büyük bir işti yaptığım. Ve ben sanki bir bina dikmişim gibi o çöplüğü gösterdim.

Patron çöplüğe gitti baktı ve *"Güzel olmuş"* deyince bendeki sevinci size tarif edemem.

Sanki ne yapmışım?

Alt tarafı bir çöplük, dört duvar bile değil, sadece üç duvar ama bizim büyük bir problemimizi çözmüştü. Fakat o çöplüğü yapmak o anda benim hayatıma yeni bir şey yapmış olmamdan kaynaklanıyordu ve işlerimin rutinliği arasında hayatıma acayip bir anlam katmıştı. Hatta gelen misafirlere *"Benim ilk inşaat denemem"* diye göstermekten de hiç çekinmiyordum, daha doğrusu utanmıyordum. Bunu insanlara söylerken hafif bir şekilde kendimle alay ederek söylerdim.

Ama inanın bana, o çöplük o yapayalnız olduğum ve o kadar büyük sorumlulukların altında kaldığım yabancı bir ülkede benim hayatıma bir dönem farklı bir anlam katmıştı.

Ve tabi ki o çöplüğün kendisi basit bir şey olsa da bizim için büyük bir anlamı vardı çünkü büyük bir çöp probleminden kurtulmuştuk. Karşıdan bakıldığında belki bir anlam ifade etmez ama içeriğine bakınca çok anlam ifade ettiğini görüyoruz. İşte hayatta yapacağınız her eylem mutlaka size bir anlam katacaktır, bu yüzden kimseyi ve hiçbir şeyi küçümsemeyin.

Nerede, ne zaman, nasıl ve kim tarafından hayatınıza bir anlam katılacağını ve sizin kimi zaman küçümsediğiniz, kimi zaman önemsemediğiniz olay ve kişilerin nasıl büyük anlamlar taşıdıklarına da şahit olabilirsiniz. Tıpkı şimdi anlatacağım hikâyede olduğu gibi…

10 yaşındaki çocuk pastaneye girdi. Canı nasıl da çikolatalı pasta çekmişti. Garson kız hemen koştu yanına.

Çocuk sordu:

"Çikolatalı pasta kaç para?"

"50 Cent."

Çocuk cebinden çıkardığı bozukları saydı. Bir daha sordu:

"Peki, dondurma ne kadar?"

"35 Cent." dedi garson kız, sabırsızlıkla.

Dükkânda yığınla müşteri vardı ve kız hepsine tek başına koşturuyordu. Bu çocukla daha ne kadar vakit geçirebilirdi ki...

Çocuk parasını bir daha saydı ve

"Bir dondurma alabilir miyim lütfen?" dedi.

Kız dondurmayı getirdi.

Fişi tabağın kenarına koydu ve öteki masaya koştu. Çocuk dondurmasını bitirmişti. Fişi kasaya ödedi. Garson kız masayı temizlemek üzere geldiğinde, gözleri doldu birden. Masayı sanki akan gözyaşları temizleyecekti.

Boş dondurma tabağının yanında çocuğun bıraktığı 15 Cent'lik bahşiş duruyordu. Garsona bahşiş bırakabilmek için çikolatalı pastadan vazgeçmişti çocuk.

Evet, herhalde hiçbirimiz bu garson kızın yerinde olmak istemeyiz, öyle değil mi? Bir duruma kendimizce bir anlam katmadan önce bir hayli düşünmek gerekir. Yoksa bu hikâyede olduğu gibi sonradan epey üzülürüz. Eminim hikâyeyi ilk okumaya başladığınızda çoğunuz çocuğun yeterli parası olmadığı için garson kızla bu konuşmayı yaptığını düşünmüştür. Neyse ki biz bu hikâyeyi okuma şansını elde ettik. Garson kızın ağır duygular hissetmesine sebep olmuştur ama neticede onun gelişiminde çok büyük faydası olduğunu da söyleyebiliriz.

Ne demişler?

Ufak şeyleri küçümseyenler belli ki bir sivrisinekle yatağa girmemişler.

Evet, hiçbir eyleminizi küçümsemeyin, özellikle hayallerinizi küçümsemeyin. Hayalleriniz hayatınızın anlamalarından ibarettir, onlar sizin hissettiğiniz tüm duyguların şekillendiği resminizdir.

Biz kimlik sahibi varlıklarız ve kendi kimliğimizi sabote edecek hayallerden, davranışlarımızdan derhal vazgeçmeliyiz.

Hep olumlu hayallerimizi kuralım ve sonrasında o hayalleri gerçekleştirmenin stratejik planlarını yapalım. Kendini sabote edenlerin kendi kimliği ile çatışması var demektir.

Kendimizi sabote etme konusunda bilmemiz gereken bazı konularda kısaca söz etmek istiyorum.

Kimi zaman insanlar hayallerinin peşinden koşarken veya tam hayallerine ulaşacakları zaman vazgeçerler? Yani kendilerini neden sabote ederler?

Birinci sebep şu olabilir: Birçok yeteneğe sahip olduğunuzu görmüş olmaktan dolayı kendinizi bir tür güven altında olduğunuz yanılgısı içine düşmüş olabilirsiniz.

Yani kendi *kendinize "Ya tamam işte buraya kadar geldim, bundan sonrasını yapmasam da olur"* diyerek başka bir hayalin peşine gidersiniz. Sahip olduğunuz o yeteneklerin o işi bitirmeye yeterli olduğunu bildiğiniz için nasıl olsa tamamlarım düşüncesiyle yarım bırakmaktan çekinmezsiniz. Ve farkına varmadan kendinizi sabote etmiş olursunuz. Aynı bir çocuk gibi davranırsınız ama neticede çok şeyi başarmaya yaklaşmış ama hiçbir şeyi başaramamış yetenekli bir insan olursunuz. Kendine aşırı güven kimi zaman başarısızlığa sebep olabilir. Bu yüzden her işi bitirmenin hayatınızın herhangi bir yerinde bir

anlamı olduğunu unutmayın. Bill Gates, bu konuda çok güzel bir söylemde bulunmuş: ***"Başarı berbat bir öğretmendir. Zeki insanları asla bir daha başarısız olmayacaklarına inandırır."*** Evet, aynen böyle… Bazı başarılı insanların düştüğü yanılgı budur. Artık her şeyi başarabilecek tüm yeteneklere sahip olduklarını sanırlar. Fakat hayatın her anında ama her anında yeni bir yetenek kazanmak gerekiyor. Şayet bunu yapmazsak birileri yapar ve bizi sollayıp geçer gider. Her başarı sizi yeni bir başarıya perçinlemeli ama her başarı her şeyi başaracaksınız anlamına da gelmez. Bazı durumlarınıza yanlış anlamlar yükleyerek kendinizi yanlış hedeflere odaklamayın.

İkinci sebep şu olabilir: Sürekli problem çözüyor olabilirsiniz. Ve bu süreklilik sizi yıpratmaktadır fakat siz bu problemlerin içinde bunun farkında olmazsınız. Her önünüze gelen problemi siz çözeceksiniz diye de bir şey yok. Hele başkalarının problemlerini çözmek sizin hiç göreviniz değil bu yüzden her problemi çözmeye kalktığınızda kendi kimliğinize ve ruh sağlığınıza zarar verirsiniz. İçinizde öyle bir duygu oluşur ki sanki sizden her isteneni yapmaya kendiniz mecbur hissedersiniz. Öyle ki sanki başkalarını memnun etme duygusu sizin kimliğinizi daha farklı bir boyuta taşıyacakmış zannedersiniz.

Kimse her problemi çözemez...

Bazılarını çözer, bazılarını çözemez, bazılarını çözdürür…

Bizim kendi yaşamımızda yeteri kadar problemi çözmemiz gerekir…

Gereğinden fazla problem yüklenmek gereksiz strese yol açar...

Benim arkadaşlarım kafalarına takılan birçok şeyi bana soralar. Bir nevi akıl danışırlar ama tabi onların gözünde

ben onların problemlerine çözüm bulan birisiyim. Tabi ki bu huylarını abarttıklarında onlara tepkimi hem kendim hem de onların kolaycılığa alışmamaları için veriyorum. Tabi Yaşam Koçu olunca bu davranışları iyiden iyiye süreklilik kazanmıyor değil ama gereken rot-balans ayarını yapıyorum mecburen.

Bir gün, bir arkadaşımın evinde kahve içiyoruz. Oğlu Burak test çözüyor ve annesine aklına takılanları, çözemediklerini soruyor. Biz güzel güzel sohbet ederken Burak tekrar annesine geldi ve *"Anne bu Türkçe sorusunu çözemedim, lütfen yardım eder misin?"* dedi. Annesi ne dese beğenirsiniz. *"Burak, Sevda ablan çözsün, o çok iyi problem çözer"* demez mi?

Ben hayretle bakarken diğer arkadaşımız bu söylenenlere gülerken Burak anında yanımda bitti. Şimdi ne yapacağım ben? Ben 41 yaşındayım, Burak 12 ve müfredat değişmiş. Ben nasıl çözeceğim derken Allah'tan baktım ki soru kolay, çözdüm ama bu arada da cevap doğru mu diye cevap anahtarına bakmayı da ihmal etmiyordum. Maazallah yanlışsa rezil olcağız dünkü çocuğa, neyse çok şükür cevap doğruydu.

Ve Hülya'ya dönerek; *"Hülya ben birçok problemi çözebiliyorum ama bu problemler beni aşar şekerim"* dedim ve gülüştük.

Tabi bu neşeli bir örnek ama kimi insanlar her şeyi kendine dert eder ve her şeyi başarmak çözmek ister. Başkalarını memnun etmek için kendinin canına okur. İşte siz sakın böyle bir insan olmayın böyle bir kötülüğü kendinize yapmayın.

Böyle yaparsanız bir süre sonra kendinizi bir kapana sıkışmış gibi hissedersiniz bunalıma düşersiniz. Bu sefer kendi isteklerini gerçekleştirmekten kaçarsınız.

Tabi ki insanlara yardımcı olacaksınız ama işin aslı bırakın her birey kendi sorumluluğunu kendisi taşısın. Başkalarına

yapılan bazı iyilikler kimi zaman onlara yapacağımız en büyük kötülüktür. Her sorunda tercihiniz olmalı yani, her sorunundan hangilerini çözmeniz gerektiğini iyi belirlemeniz lazım ki haddinden fazla sorumluluk alıp bu sorumluluk duygusunun altında ezilmeyin…

Üçüncü sebep şu olabilir: Eyleme geçtiğinizde yapacaklarınızın başkaları üzerindeki etkilerinden tedirginlik duyabilirsiniz. Tabi ki yapacağınız eylemleri ve sonuçlarını çok iyi hesap etmeniz lazım ama her eyleminizin arkasından olacaklardan korkmak size zarar verir.

Zaten bizim amacımız kimseye zarar vermeden başarılı olmak. Ne duygusal anlamada ne sosyal anlamda nede iş hayatında birlerinin tepesine basarak bir yerlere gelmeyi asla düşünmeyeceğiz. Yani eskilerin dediği gibi biz hedeflerimize ulaşmak için *"komşunun evi yansın ben yumurtamı pişireyim"* demiyoruz.

Zaten hesaplı eylemelerle yola çıkacağız ama her eylemde tedirginlik duymak yanlış. Kontrollü olmak başka, tedirgin olmak başka şeydir.

*** Harekete geçmekle kimlere yetersizlik hissi veriyorum gibi duygulara sakın kapılmayın.

*** Siz neyi hedeflemişseniz onu gerçekleştirmenin yeterliliği ile kendinizi meşgul edin. Şayet böyle davranmazsanız başkalarının sizi kınayacağı durumlara düşersiniz.

*** Siz onları düşünmüşken onlar sizin başarılarınızdan dolayı sizi kınamaya başlarlar bu da sizin moralinizi bozar. Kendinizi böyle bir duruma sokmayın, hesaplı risklerle yolunuza devam edin.

*** Eylem yeteneğinizi başkalarının ne düşüneceği hissine tamamen odaklanarak engellemeyin. Başkalarının düşünceleri tabi ki önemli ama sizi yolunuzda duraklatacak veya engelleyecek kadar da önemli değildir.

Dördüncü sebep şu olabilir: Bir hedefe başlarken çok düşünmüşünüzdür ama o işi yapmaya başladığınızda o iş sizin için birden bir anlam ifade etmeyebilir. Bu duruma şaşırırsınız hatta korkarsınız. Bu duygu çoğu zaman gireceğiniz yoldaki zorluklardan korkma duygunsunun size verdiği diğer bir başka duygudur. Bu genellikle olur şayet derin bir nefes alıp yola girmezseniz orada her şey bitmiştir. Birisine bir şey ispat etmek için bu yola çıkmadınız siz. Siz kendinize kendinizi ispat etmek için bu yola çıktınız. Zorlukları kabullenecek ve yol alacaksınız.

Bunun anlamı sonuçlara kilitlenerek o birdenbire beliren anlamsız duygunun üstüne basıp geçeceksiniz. Hedeflerinizin anlamını yitirmeye başladığı zamanlarda mutlaka durup tekrar motive olacağınız sonuçların üzerinden geçin. Duygularınızı hemen masaya yatırın, neler hissettiğinizi gerekirse yazıya dökün ve gözden geçirin. Bu olumsuz duyguları neden hissettiğinizi hemen bulacaksınız. Hatta şöyle yapın, ışıkları kapatın, güzel ve sakin bir müzik açın; örneğin klasik müzik... Kısık sesle bu müziğin eşliğinde amaçladığınız o hayalin son sahnesini gözünüzde canlandırın. O hayali önce dışarıdan seyredin, kendiniz başrollerde hedefinize ulaşmışsınız, mutlusunuz, her şey yolunda. Arada derin nefesler alın, verin… O güzel sahneleri seyrederken gülümsediğinizi hissedebiliyorum. Ve sonra bu sefer o hayalin içine girin ve orada bizzat dolaşmaya başlayın. Şu detayı asla unutmayın. Önce o hayalinizi dışarıdan bir televizyonu seyrediyormuş gibi seyredin, sonra o hayalin içine girin ve hissedin. Bütün bedeniniz ve ruhunuz o hayalin

verdiği duygusal hazlarla gevşeyecek ve sizi korkutan tüm olumsuzlukları arkanızda bırakmış olacaksınız.

Evet, kendimizi sabote edebileceğimiz durumlar kısaca bunlar olabilir. Kendimizi sabote edecek duygulara kapılabileceğimiz için her zaman bu duyguların olabileceği ihtimalinin karşısında içimizde yapıcı duyguları hazır tutmalıyız. Veya bu dört durumdan biri sizi yakalayabilir ama bu da bir anlam taşır ve o anlam da çıkacağınız yolda zorluklar yoksa varacağınız hedefin çok anlam taşıyamayacağıdır. Kısaca yürüdüğünüz yolda güçlük yoksa o yol sizi hiçbir yere götürmez.

Kendi kimliğini sabote edenler, gerçek hedef ve ihtiyaçlarını kabul etmezler. Aslında bunlara karşı değildirler, sadece onlar için yaşayacakları çatışmalardan korkarlar. Başarılı olmak için yapacağımız ilk şey kendimize öz saygımızı inşa etmek ve saygınlığımızı hissetmek olacaktır.

Hepimiz toplumun ailemizin gurur duyacağı bir insan olmak istiyoruz veya çocuklarımızın ileride iyi birer insan olmalarını istiyoruz. Bunu elde ettiğimizde başarılı olduğumuzdan çok bize hissettirdikleriyle daha çok ilgileniriz. Daha doğrusu bize hissettirdiği duygular bizi daha fazla memnun eder.

İyi insan olmak başarılı bir insan olmak için ne kadar gayret sarf etmemiz gerektiğini ve bunları elde edince kendimize duyduğumuz öz saygının daha bir farkına vararak hayatımızın anlamın tamamen değişeceğini göreceksiniz.

HAYATA MEYDAN OKUYARAK DUYGU KONTROLÜ SAĞLANIR MI?

Değişim ve gelişim, insan kendini riske attığında ve kendi hayatıyla içli dışlı olmaya cesaret ettiğinde meydana gelir.

HERBERT OTTO

Başarılı olabilmek için hayata meydan okumak gerekir. Kahraman olmak için riskleri göze almak gerekir. Fakat bu kahramanlığı da abartmamak lazım yani **"ucuz kahramanlılara"** gerek yok. Hayata meydan okumak demek zaten kendi içinde saklı manayı taşıyor…

Bu mana da tabi ki ***"Başarı"***dır...

Hayata meydan okurken biraz da deliliği göze almanız gerekiyor. Yeterli miktarda delilik olmazsa ne hayata meydan okursunuz ne de riskleri göze alabilirsiniz.

Hani hemen hepimiz çok enteresan eylemler yapmış insanlar için *"Adama bak, deli ya! Nasıl yaptı?"* demişizdir. Birçok mucit başlarda deli olmakla suçlanmış, hatta bazıları öldürülmüş. Deliliğin bir bakıma, kişinin sonsuz özgüveni olduğunun bir göstergesidir diyebiliriz.

Yalnız şunu iyice ayırmak lazım; deli olacağız, aptal değil. Aptal insanlara kimsenin tahammülü yoktur. Fakat deli insanlar toplum içinde öyle veya böyle bir yer bulurlar. Zırdeli olmanın da bir alemi yok, önemli olan sizi eyleme getirecek kadar deli olmak.

Aptal insanları kimse sevmez ve hiç kimse aptal insanlara tahammül edemez. Deli ve akıllı arasındaki farkı bildikten sonra yeteri kadar deli olmanın faydasını göreceğinizden şüpheniz olmasın. Delilik insana cesaret duyguları verir; sonuçta hepimiz biraz deliyiz bence, tek fark insanlar arasında deliliği yeteri kadar iyi ve yerinde kullanabilmektir.

Adamın biri arabasıyla bir akıl hastanesinin önünden geçerken arabasının tekerleklerinden bir tanesi fırlıyor ve fırlayan tekerleğin dört vidası da kayıp oluyor.

Adam üçü sağlam, bir tane de hiç vidası kalmayan tekerlekle akıl hastanesinin bahçesinin önünde kalakalıyor. Kaldırım kenarına oturup kara kara ne yapacağını düşünürken o sırada akıl hastanesinin bahçesinde oturmakta olan delilerden biri yanına gelir ve aralarında şu konuşma geçmeye başar…

Deli: Hayırdır ne oldu?

Adam: Ne olacak, görmüyor musun gidemiyorum, tek tekerleğimin vidaları kayboldu, kaldım burada.

Deli: Düşündüğün şeye bak.

Adam: Nasıl yani?

Deli: Bak şimdi ne yapman lazım biliyor musun?

Adam: Neymiş?

Deli: Sağlam üç tekerlekten birer vida al ve boşta kalan tekerleğe tak. Neticede dört tekerleğin olur ve her birinin üze-

rinde üçer vida olur. Bu haliyle bu tekerlekler seni en yakın tamirciye kadar idare eder.

Adam şaşırarak delinin dediklerini yapmış ve tam yola çıkacakken deliye dönüp, **"Yahu ben de burada deliler yatıyor sanıyordum"** demiş.

Lütfen adamın deliye söylediklerine ve delinin ona verdiği cevabı iyice okuyun.

"Evet, doğru burada deliler yatıyor, aptallar değil!"

Bu hikâyeyi çok severim ve verdiğim her konferansımda anlatırım. Deli olmakla aptal olmanın ne kadar ayrı konular olduğunu anlatan çok güzel bir hikâyedir bu. Aptal dediğimiz tipler doğuştan veya sonradan özürlü olan tipler değil. İnsanları yaradılış özelliklerine göre sınıflandıramayız. Bizim aptal dediklerimiz. Kendilerini geliştirmeyen zorluklar karşında yılan iletişim kuramayan başkalarının hayatına saygı duymayan sadece kendilerini seven başkalarını sevmeyen duygularının esiri olan duygusal dünyalarında sıkışıp kalmış bencil insanlardan söz ediyorum.

Aptal bir insanla bir saat geçirmektense bir deliyle saatlerce vakit geçirmeyi tercih ederim.

Aptal dostum olacağına, akıllı düşmanım olsun.

Bu sözü de çok severim ve her zaman şöyle söylemişimdir. Keşke birlerinin elinde sihirli bir değnek olsaydı da tüm insanları aynı standartlarda yapabilseydi. Ama o zaman da dünyanın olmasının bir anlamı olmazdı. Bir de kendini akıllı zanneden aptallar vardır ki, bunlar en tehlikeli ve düzelmesi en zor kişiliklerdir. Bu tipler kendilerini o kadar akıllı zannederler ki onlar uyanana kadar atı alan Üsküdar'ı çoktan geçer.

Lakin bizim akıllı bıdıklar hala kendilerini akıllı sandıkları için oldukları yerde patinaj çekip dururlar.

İş adamı tıraş olurken bir yandan da berberiyle sohbet etmektedir. Derken kapının önünden ağır ağır geçmekte olan paspal bir çocuk görürler.

Berber, iş adamının kulağına fısıldar:

"Bu çocuk var ya, dünyanın en aptal çocuklarından biridir! Bak dikkat et şimdi..."

Berber çocuğa seslenir: "Ali, buraya gel!"

Bunun üzerine çocuk sakince dükkâna girer ve yüzündeki aptalca sırıtmayla berberi selamlar. Berber işadamının kulağına sessizce, "Bak şimdi" diye fısıldar ve bir elinde 5 liralık, diğer elinde 50 liralık bir banknot olduğu halde çocuğa sorar:

"Hangisini istiyorsan alabilirsin?"

Çocuk dalgın dalgın bir 5 liraya, bir de 50 liraya bakar ve sonunda 5 liralık banknotu hızlıca çekerek berberin elinden alır.

Berber işadamına döner ve gülerek:

"Gördün mü? Sana söylemiştim." der.

Tıraş bitince işadamı sokağa çıkar ve az ileride kendi kendine oynayan Ali'yi görür. Yanına giderek, neden 50 liralık değil de, 5 liralık banknotu aldığını sorar. Çocuk hiç de aptalca olmayan bir sırıtmayla yanıt verir:

"Eğer 50 liralığı alırsam oyun biter!"

İşte kendini akıllı zanneden birçok tipleme için güzel bir hikâye! Kısacası deli olmayı becermek de akıl isteyen iştir. Deli

olmak için akıl ve zekâ sahibi olmak gerekir. Yani öyle deli olmak o kadar da kolay bir iş değil anlayacağınız.

"Akıllı deli" olmak lazım hayatta!

Her başarının altında hayata meydan okumak vardır. Bazı insanlar başkalarından farklıysa onların farklılıkları işte biraz deli olmalarından biraz meydan okumuş olmalarından ama çok fazla sabırla çalışmalarından geçmektedir.

Evet, hayata meydan okuyun ama hesaplı meydan okumalar yapın. Suyun derinliğini iki ayağınızla ölçmeyin ve unutmayın ancak aptallar suyun derinliğini iki ayakları ile ölçerler.

Hesaplı risklere girin ve tavrınızı ortaya koyun. Bu kitapta okuyacağınız her bölüm sizin hayat karşısında güçlü bilgilere sahip olmanızı, bu bilgileri duygusal dünyanızın merkeziyle şekillendirerek istediğiniz hedeflere istediğiniz insan olarak varmanızı sağlayacaktır.

İnsanlara sevimli gözükmek önemlidir ama herkese sevimli gözükmek mümkün olmadığı için herkese sevimli gözükmeye çalışarak kendinize sakın kötülük yapmayın. Sizi herkes mutlu ediyor mu?

Tabi ki hayır…

O halde dünyayı değil kendimizi değiştirebileceğimizi bilerek insanlar üzerinde ne baskı yapalım ne de kendimizi başkalarına sevimli gözükmek için fazla yıpratalım. Duygusal alışverişin karşılıklı olduğunu biliyoruz ve karşılıklı duygusal alışveriş kişinin motivasyonunu tamamlar.

İnsanları değiştirmek mümkün değildir. Ancak insanların bakış açılarını değiştirebiliriz bunu sakın unutmayın. Kim olursa olsun önce kendisi değişmeye inanacak. Güç ve güveni

insanlar genellikle hep dışarıda bir yerlerde ararlar ama güç ve güven insanın kendi içindedir.

Hayata meydan okumak dendiğinde aklıma gelen en güzel hayat hikâyesi Abraham Lincoln'ünküdür.

Abraham Lincoln, 52 yaşında Amerika Birleşik Devletleri başkanı olmuş. Olmuş olmasına ama oraya gelene kadar başına gelenleri okuyunca *"vay be"* demekten kendinizi alamıyorsunuz.

21 yaşında işinde başarısız olmuş.

22 yaşında bir yasama seçimini kaybetmiş.

24 yaşında tekrar işinde başarısız olmuş.

26 yaşında karısı vefat etmiş.

27 yaşında ruhsal bunalıma girmiş.

34 yaşında kongre seçimlerini kaybetmiş.

36 yaşında tekrar kongre seçimlerini kaybetmiş.

45 yaşında senato seçimlerini kaybetmiş.

47 yaşında başkan yardımcısı seçimlerini kaybetmiş.

49 yaşında tekrar senato seçimlerini kaybetmiş.

52 yaşında Amerika Birleşik Devletleri'ne başkan seçilmiş.

Okurken bile içiniz sıkılıyor ama bu adam bu kadar olumsuzluğu başarısızlık olarak görseydi bu olumsuzlukların ona o sıralarda yaşattığı duygusal hislerin altında kalsaydı bu duyguları kontrol etmemiş olsaydı ve bu başına gelenlere karşı hayata meydan okumasaydı Amerika Birleşik Devletleri'ne

başkan seçilemezdi. Çünkü bu kadar olumsuzlukların daha ilk başlarında pes eder geri çekilirdi…

İşte hayata meydan okuma ve deli olma adına güzel bir örnek.

Şayet Abraham Lincoln duygularını kontrol altına alıp kendini disipline etmeseydi bu olumsuzlukların altında ezilip kalırdı hatta kendinden nefret eder beklide bir alkolik olarak bir ruh hastası hatta katil olarak hayatını tamamlardı. Ve ya bu kadar ağır yenilgilerin verdiği duygusal yıkıntılar yüzünden intihar ederdi.

Ama o öyle yapmadı ve Amerika Birleşik Devletleri Başkanı oldu…

Örneğin ben kendi başıma gelenleri sıralayıp Abraham Lincoln ile kendimi kıyaslayınca halime binlerce kez şükretmeden geçemiyorum.

Nereye geldiğiniz tabi ki önemlidir ama geldiğiniz yere nasıl ve nerelerden geldiğiniz çok daha fazla önem taşır. İnanın başına gelen olumsuzluklar onu ya adam edermiş ya da sefil…

İnsanın dört boyutu ruh-beden-akıl-kalpten ve beyniyle yola çıkarak kendimizi daha iyi tanımak için daha fazla geç kalmamalıyız.

Bir şeyi iyi anlamak için onun zıddını da iyi anlamak ve bilmek gerekir. Bir olayı anlamanın en iyi yolu hatta kuralı budur. Zıt kavramlar her zaman ilgi odağıdır ve her zaman zıtlıklar ilgi çeker. Mıknatısta bile artı ve eksi kutuplar birbirlerini çekmiyor mu? Tuzluyu anlamak için tatlıyı anlamak, temizi anlamak için kirliyi de anlamak, güzeli anlamak için çirkini de anlamak gerekiyor. Bir konuda bilgi sahibi olmak

ve kazandıklarımızın değerini bilmek için zıt anlamlarını da anlamak şart.

Bu da demek oluyor ki; başarıyı istiyorsak başarısızlığın anlamını ve yaşatacağı duyguları çok iyi anlamak lazım. Her olumsuz duyguyu yaşayacak vaktimiz ve lüksümüz yok, bu yüzden başkalarının başına gelenleri merak edip anlamaya çalışmak daha akıllıca ve hedeflerimize ulaşmak için daha kestirme bir yoldur.

Hayata bakış açınızı değiştirme kararını şu anda alın. Bu meydan okuyuş kimine göre bir delilik, kimine göre cesaret, kimine göre fırsat olacaktır. Fakat emin olun, hedeflerinize ulaşmak için atacağınız adımlar delilik olsa da asla aptallık olmayacaktır…

DUYGUSAL ZEKÂ ile DUYGU KONTROLÜ

Hayatınızın sona ereceğinden korkmak yerine, hiç başlayamayacağınızdan korkun.

JOHN CARDINAL NEWMAN

Duygusal zekâ olmadan akademik zeka olmaz demiştik.

Duygusal zekâ nedir?

Duygusal zekânın gelişmesi için neler yapmamız gerekir?

Duygusal zekâ deyince ilk önce akla duygulardan meydana gelen bir bütünlük geliyor olmalı. Duygularımızı doğru kullanabilmek demek zekâmızı doğru kullandığımız anlamına gelir ve duygularla zekâyı birleştirmiş olduğumuz anlamına gelir.

Duygusal zekamızı doğru kullanabilmek ve duygusal zekaya sahip olmak için empati yapmak gerekir.

Evet, "EMPATİ" yani başkalarının yerine kendimizi koyarak onların penceresinden olaylara bakabilmeyi becermeliyiz. İletişimin de genel kuralıdır empati yapmak. Gelişen dünyada artık işler eskisi gibi yürümüyor. İmkanlar ve olanaklar ne kadar

gelişmiş olsa da hayat bir o kadar daha fazla zorlaşıyor. Artık biri işi çok iyi bilmek yeterli değil artık iş ve sosyal yaşamda iletişimin önemi kendini iyice göstermiş durumda.

Bu kitapta size gerek iş gerekse sosyal hayatta başarılı olabilmek için önemli taktikler vereceğimizi söylemiştim. Duyguların yönetimi de bunların içinde en önemlisini hatta ana temamızı oluşturuyor.

Empati yaparak karşımızdakileri anlamak için son derece sakin olmalıyız sabırlı olmalıyız. Başkaları dünyaya bizim baktığınız pencereden bakmaz ve bizim insanların hayat modellerine saygı duymamız gerekir. Onların dünyaları bize uymayabilir ama sonuçta karşınızdaki insanlara; onlara değer verdiğimizi, onların düşüncelerine saygı duyduğumuzu hissettirdiğimiz zaman onlar bize açılacaklardır. Bize güvenecekler ve bizimle kendilerine ait birçok şeyi paylaşmaya başlayacaklardır.

Empati yani insanların penceresinden onların dünyasına bakarak kendimize de büyük bir iyilik yapmış oluruz ki, başkalarının fikirlerine saygı duymayıp kendi doğrularımızı onlara direttiğimizde bizden nefret ederler ve bize güvenmezler.

Karşınızdaki insanların hayat modellerine saygı duyarsanız onlar da size güvenirler. Ve size güvenen insanlar sizin sözlerinize tavsiyelerinize değer verirler. Böylelikle siz kendi bildiklerinizi veya isteklerinizi onlara kabul ettirmek yerine, onların kendilerinin kabul etmelerini sağlamış olursunuz.

İletişimin ilk adımı duygularla başlar bu yüzden duygular bu kadar önemlidir olgusunu sürekli vurguluyoruz.

İnsanlara onlarla iş birliği içinde olduğumuzu hissettirmeliyiz. Empati kelimesini anlamını artık çok insan biliyor ama "EMPATİK DİNLEME"yi çok insan bilmeyebilir.

Empatik dinleme sanatını hemen hemen kimse uygulamaz. Hâlbuki empatik dinleme karşımızdaki insana verdiğimiz değerin onun duygusal dünyasına hitap etmenin bir ifadesidir.

Karşımızdaki insanı gözlerimiz ve kalbimizle dinlemeliyiz yani empatik dinlemeyi mutlaka hayatımızda uygulamalıyız. Karşımızdaki kişi bize bir şeyler anlatırken ona öylece bakmak yerine gözlerinin içine bakıp söylediklerini kalbimizle dinlemeliyiz ki o anda hissettiklerini daha iyi anlayabilelim.

Böyle bir dinlemenin ardından asıl empatiyi çok daha rahat ve sağlıklı kurarız. Doğru bir empati yapmanın en önemli adımı empatik dinlemedir.

Karşımızdakini görüp duyup hissetmeliyiz…

Böyle yaptığımızda insanların ruh halini tespit eder ve o ruh hallerine göre davranır etkili, sağlıklı ve kalıcı bir iletişim kurarız. İşte duyguların hayatımızın her adımında her anında önemi o kadar büyük ki hatta duyguların kullanılmadığı bir durumun olmazsa olmaz olduğunu rahatça söyleyebiliriz. Karşımızdakini göz ile izleyip kalp ile dinleyeceğiz. Bunu yaptıktan sonra da donandığınız bilgi ve becerilerinizle o insan ve diğer insanlar üzerinde kendi kimliğinizi etkin bir hale getirirsiniz yani farklı olursunuz. İşte başarılı insanların geldikleri noktaya kadarki başarı serüvenlerinin başlangıç noktası öncelikle duygusal zekâlarını geliştirmelerinden kaynaklanmaktadır.

Hani bazı insanlar için *"O beni çok iyi anlıyor"* deriz. Bakın biri bize kendini anlatmadığı açmadığı sürece onu iyi anlamamız mümkün değildir. Ancak size anlattığım gibi onu dinlemeyi bildiğimizde ve onun duygusal dünyasında bir hareket yarattığımızda bize kendilerini açar ve biz de onları dinlemeye ve anlamaya başlarız.

Birini çok iyi anlayabilmek için o kişinin bize kendini anlatması lazım yoksa ancak o insan üzerinde tecrübelerimizden yararlanarak tespitler yaparız ve bu tespitler de o insanı anladığımız anlamına gelmez. Bu tespitler bir insan üzerinde fikir sahibi olmamızı sağlar sadece.

Birini anlamakla tanımak arasındaki farkı da burada anlatmış olduk.

Zihin ve beden birbirlerini etkiler ve tamamlar yani bu anlamda bütündürler. Kişinin hangi boyutta kendini iyi hissettiğini anlamak lazım…

Duygusal zekânın ilk göstergesi sezgilerin gücüdür. İnsan söz konusu olduğunda sezgilerin önemi vurgulanır. Aslında bir işi anlamanın yolu A'dan Z'ye sezgiden ibarettir bir bakıma.

Duygusal zekâmızı kullanmaya başladığımızda zaten sezgilerimizi harekete geçirmiş oluyoruz. Gözümüzle izlediğimizi, kalbimizle dinlemeye başladığımızda sezgilerin gücünü hissetmeye başlarız.

Hemen hemen hepimiz ilk görüşte insanlar karşısında fikir sahibi oluruz ve kimimiz bu sezgilerde haklı çıkar. Kimimiz ise o insanlarla belli bir vakit geçirdikten sonra tam bir fikre sahip olur. Burada sezgilerinden yola çıkarak bir görüş sahibi olurlar. Fakat bilerek veya bilmeyerek empatik dinleme yapabilen insanların karşılarındaki insanlar hakkında doğru fikre sahip olduklarını bu yeteneklerinden dolayı sezgilerinin de doğru geliştiğini söyleyebiliriz. Sezgi ve altıncı his dedikleri şey duygusal belleğin içimizdeki haznesinden *-kendi bilgelik ve yargı haznemizden-* gelen mesajları duyumsama yeterliliğini gösterir.

Bu yeterlilik öz bilincin gerçeğidir ve öz bilinç de üç duygusal yeterlilik için hayati önem taşımaktadır.

Duygusal Bilinç: *Duygularımızın performansımızı nasıl etkilediğini kavrama ve değerlerimizi bir olayda kullanırken rehber olarak kullanma yeterliliğini sağlar.*

Doğru Değerlendirme: *Kişisel güçlerimiz ve sınırlarımızla samimi bir anlayış, düzeltmemiz gereken yanlarımız net ve doğru bir plan yapmak başımıza gelenlerden ders almak…*

Özgüven: *Kendi sahip olduğumuz yeteneklerimizden inanç ve değerlerimizden hedeflerimizden amin olarak cesaretlenmek akıllı deli olmak.*

Kısacası duygusal zekâ demek kendi duygularımızı ve bunların etkilerini kavrayabilme yeteneğidir. Bunları kavradığımızda ardından başka insanların duygularını kavrar ve o duyguların etkilerini, o insanlar üzerinde nasıl bir etki yaptığını kavrarız.

Hislerimizin performansını kavradığımızda, değer ve inançlarımızla yol gösterici bir bilince sahip oluruz. Hangi duyguları hissettiğimizi bilir ve bu hislerin nedenlerini de biliriz. Düşündüklerimizin, yaptıklarımızın ve söylediklerimizin hislerimizle olan bağlarını fark ederiz.

Şunu unutmayın; insanların inançları onları engelleyen en önemli değerleridir. En başlarda yaptığımız sıralamayı hatırlayın. İnsanlar inançlarını değiştirmeden alışkanlıklarını yani bakış açılarını asla değiştirmeyeceklerdir. İnsanların inançlarını değiştirmek için duygusal dünyalarının önemini iyice kavrayın. Sizin keskin duygusal zekânızın onların inançları üzerinde önemli bir etkisi olacaktır. Duygusal zekâya sahip insanların başkaları üzerindeki etkileri tartışılmaz bir başarıdır.

Evet, duygusal zekâ olmadan akademik zekâ olmaz demiştik işte duygusal zekâmızın ardından duygularımızla el ele

akademik bir zekâya ve iyi bir insan olmaya doğru çıktığımız bu yolculuğa devam ediyoruz.

Duygusal Zekânız Yüksek mi?

İşyerindeki duygusal zekânızı belirlemek ister misiniz? Aşağıdaki 25 soruyu cevaplandırdığınızda, sosyal beceri ve farkındalığınızı ölçmüş olacaksınız. Duygusal zekânızın derecesi hakkında bir fikriniz olmasını istiyorsanız, bu kısa test sizin için faydalı olacaktır.

Mümkün olduğunca dürüst davranarak cevap verdiğinizde, aynı kademedeki arkadaşlarınızın, yöneticilerinizin ve size bağlı çalışanların, size karşı bakış açılarını ölçebilirsiniz.

Puanlama

4 = Tamamen bana uygun

3 = Uygun

2 = Uygun değil

1 = Hiç uygun değil

1. Zor anlarda bile, genellikle sakin ve olumlu kalabilirim.

2. Stres altındayken bile, elimdeki iş üzerinde sağlıklı düşünebilir ve işimin üzerine odaklanabilirim.

3. Hatalarımı kabul edebilirim.

4. Verdiğim taahhütleri yerine getirir, verdiğim sözleri tutarım.

5. Hedeflerime ulaşmada kendi sorumluluğumu bilirim.

6. İşimde dikkatli ve düzenliyimdir.

7. Düzenli olarak, farklı kaynaklardan orijinal fikirler ortaya çıkarmak isterim.

8. Yeni fikirler üretmede iyiyimdir.

9. Karmaşık talepleri ve değişen öncelikleri kolaylıkla idare edebilirim.

10. Amaçlarıma ulaşmak için, güçlü bir eğilimle sonuç odaklıyımdır.

11. Teşvik edici hedefler belirlemeyi severim ve onlara ulaşmak için hesaplanmış riskler alabilirim.

12. Benden genç insanlardan da tavsiye alarak, performansımı nasıl geliştirebileceğimi öğrenmeye çalışırım.

13. Kurumsal ve önemli bir hedefe ulaşabilmek için fedakârlıkta bulunmaya hazırım.

14. Şirketin misyonunu kabul eder ve onunla özdeşleşebilirim.

15. Ekibim, bölümüm veya şirketimin değerleri kararlarımı etkiler ve yaptığım tercihleri ortaya koyar.

16. Şirketimin genel hedeflerimi ileriye götürmek için aktif olarak uygun fırsatlar peşinde koşarım ve diğerlerinin bana yardım etmesine izin veririm.

17. Şu anki işimde ihtiyaç duyulan ve benden beklenen hedeflere ulaşmak için uğraşırım.

18. Engeller ve aksilikler beni kısa bir süre için yolumdan alıkoyabilir ancak durduramaz.

19. Kırmızı çizginin ötesine geçerek, eskimiş kuralları çiğnemek bazen gereklidir.

20. Yepyeni bir işe kalkışmak bile olsa, orijinal bakış açılarını yakalamak isterim.

21. Koşullar değiştiği takdirde, ben de taktiklerimi çabucak değiştirebilirim.

22. Bazı işlerin daha iyi yapılmasının yollarını bulmak ve belirsizlikten kurtulmak için, yeni bilgiler peşinde koşmak en iddialı olduğum şeydir.

23. Başarısızlık korkusu yaşayacağıma, başarı ümidiyle hareket ederim.

24. Üzüntü verici duygular ve dürtülerim işimde elimden gelenin en iyisini yapmama engel olur.

25. Genellikle kendi kusurlarım ya da başkalarının kişisel kusurları için sorunlar ortaya çıkarmam.

Değerlendirme

70 puanın altında alınan puan, bir problem olduğunu gösterir. Puanınız çok düşükse, ümitsizliğe kapılmayın. Duygusal zekâ geliştirilebiliyor. Duygusal zekâ, aslında hepimizin farklı derecelerde yaşam boyu geliştirdiğimiz bir şeydir. Buna olgunluk da diyebilirsiniz.

Kaynak: www.kisiliktestleri.com

SORUNLARDAN KAÇMADAN DUYGULARIMIZLA KUCAKLAŞALIM

İyi bir şey yapmaya kalkan biri, insanlardan yolundaki taşları temizlemelerini beklememeli, elindekileri sükûnetle kabul etmelidir, yoluna birkaç taş daha yuvarlasalar bile…

ALBERT SCHWEITZER

Hayat zordur ve bu kocaman bir gerçektir; bu gerçeği görmezden gelemeyiz.

"Acı ama gerçek" diyenleri gülümseyerek anmak lazım…

Zaten yaşamın zor olduğu gerçeğini bir defa gördüğünüzde kesinlikle onun üstesinden gelirsiniz. Ve sonrasında hayat zor olmaktan çıkar; çünkü bir gerçeği kabul ettiğiniz zaman artık o gerçek zor olduğu gerçeğini yitirir. İnsanların yaptıkları en büyük hata, hayatın zor olduğunu kabullenememe ya da bu gerçeği görememeleridir. Kimilerinin de bu gerçeği görmek işlerine gelmez ve hep karşılarına çıkan zorlukları başkalarından yardım alarak çözme yoluna giderler ya da zorlukları başkalarının suçu olarak kabul edip zorluklardan kaçarlar. Hatta

kimi zaman da bu zorlukları kendilerinin yerine başkalarının çözmesini isteler.

Hani bazı aileler vardır, çocuklarına her türlü kolaylığı sağlarlar ve onları hiçbir sıkıntının içine sokmazlar ve o çocuklar birer yetişkin olduklarında vasat birer insan olur çıkarlar. Genellikle bu durum varlıklı ailelerin çocuklarında görülür; ebeveynler çocuklarına her şeyin en iyisini, hem de fazlasıyla verdiklerinde çocuklar her şeyin gücünü sahip oldukları maddi varlıkta görürler ve öyle de yaparlar, paraları olduğu sürece güç onlardadır. Ama yaşam bu, oldu da bir terslik geldi başlarına… Maddi güçleri ellerinden gittiğinde bu çocuklar öylece kalakalırlar; bir ekmek parası kazanmayı bir tarafa bırakın, bakkala gidip bir ekmek bile almazlar. O yüzden her zaman derim, acaba hayatı daha zor karşılayanlar hayat karşısında daha mı şanslılar? Bence daha şanslılar, çünkü her şeye sahip olmak demek, donanımlı bir insan olmak anlamına gelmiyor. Zaten iyi veya kötü insan olmak için de çok akıllı olmak, o aklı iyi kullanmak ve çok çalışmak gerekir. Vasat bir insan olmak içinse hiçbir şey yapmamak lazım. Çok kötü olmak için akıllı, zeki ve atak olmak lazım, risklere girmek lazım. Sonuçları kötü olsa da yapılan işteki başarıyı ayıklamak lazım. Hani şu başlarda anlattığım başarılı hırsız hikâyesi gibi…

Vasat bir insan olmak için yeteneksiz ve tembel olmak şart. Yetenekli bir insanın vasat olması mümkün değil; çünkü yetenekli bir insan üretemeden duramaz.

Bir arkadaşım var; 3 çocuk annesi. Çok zengin bir aileler ve çocukları hiç sıkıntı görmemişler. Dünyayı dolaşmışlar, her türlü maddi imkânları var. Babaları hırslı, başarılı bir iş adamı olmasına rağmen üç çocuğu bir o kadar vasat, işe güce sahip çıkmıyorlar. Arkadaşım bir gün çocuklarından şikâyet ederken ona şunları söyledim: *"Çocuklara her şeyi verirsen böyle*

olur, suç çocuklarda değil sizde!" Böyle deyince bana dönerek: *"Ne yani, yurtdışına götürmeyecek miydik, altlarına araba almayacak mıydık…"* diye sayınca tekrar döndüm ve *"Tamam da kardeşim, on kere Amerika'ya gitmelerine, senede iki defa araba değiştirmelerine, iş yerinde direkt patronculuk oynamalarına da gerek yoktu"* diye karşılık verdim. Bu kez arkadaşım durdu, düşündü ve *"Haklısın!"* dedi.

Bu çocuklar gibi o kadar çok tanıdığım var ki… Aileleri tarafından kendilerine her şey verilmiş ama fazlasıyla bilinçsizce verildiği için çocuklar kendilerini hiç geliştirmemişler. Onlar için hayat hep kolay olmuş, hayatın zor kısmı onlar için yok! Ne zaman başları sıkışır, o zaman hayatı anlarlar ama o zaman da iş işten geçmiş olur. Sonra da bunalıma girer kalırlar. Çok azı bunalımından çıkmayı başarabilir. İşte bu yüzden çocukluk ve gençlik yaşlarında çocuklarımıza -ve tabi ki kendimize- bilgi-beceri yatırımları yapmalıyız.

Bazı insanlar hayırsız değillerdir; ahlaklı, namuslu ve saygılıdırlar ama o kadar vasat olurlar ki ne kendilerine ne de topluma bir hayırları dokunur. Öylece ortada dolaşır dururlar. İşin kötüsü, çoğunluğu da böyle olduklarının farkında değillerdir ve durumlarının kendi gelecekleri için nasıl bir risk taşıdığını anlayamazlar.

Bu noktada yaşamın zor olduğu gerçeğini çocuklarımıza hissettirmeliyiz. Yoksa ömür boyu bakacağımız ve dahası *"Ah ben ölünce bu çocuk ne olacak"* diye düşüne düşüne bir hâl olacağımız çocuklarımız olur.

Bu çok sevdiğimiz, ölmekten hep korktuğumuz yaşam bir sorunlar zinciridir. Bu sorunlardan sürekli yakınmak mı istiyoruz, yoksa bu sorunları çözmek mi istiyoruz, asıl mesel bu. Kendimize ve çocuklarımıza bu sorunları nasıl çözeceğimizi

öğretmek istiyorsak hemen başlamalıyız. Ağaç yaşken eğilir demişler ama artık gelişen dünyada ağaçlar genç-yaşlı sürekli eğilebiliyor. Bilgi her yerde; dolayısıyla öğrenmek için veya kendimizi değiştirmek için ne küçülmemize gerek var ne de küçüklüğümüzde bize öğretilmemişlerin arkasına sığınmak dürüstçe olur. Belki ailelerimiz o zamanki şartlarda bizi yeterince donanımlı yetiştiremediler ama kendimiz için bir şeyler yapmamız gerek. Kimsenin hatalarının arkasına sığınmadan yaşamın zorluklarını çözmeliyiz. Sorunlar yok olmaz, onları ya biz yok ederiz ya da oldukları yerde bırakır, hatta kimi zaman besler, büyütürüz.

Sorunlardan kaçtığımızda ruhumuzun gelişmesini de engellemiş oluruz. Hiçbir sorun kendi kendine yok olmaz, sorunların yok olması için bizzat bir şeyler yapmamız gerekmektedir.

Başarılı olmak için sorunların üstesinden gelmek gerektiğini artık hepimiz biliyoruz. Başarılı insanlara baktığınızda onları, sorunların üstesinden gelmekteki yeteneklerinden dolayı amirleri, patronları tarafından daha iyi yerlere yükselmiş olduklarını görürsünüz. Ne kadar çok sorun karşısında direnip ayakta kalabilmişseniz, o kadar kuvvetli bir karaktere sahip olursunuz. Bu yüzden hiçbir sorundan korkmayacağız ve şunu unutmayacağız: Çözülemeyecek çok az problem var ise mutlaka çözümü olan çok fazla sorun vardır.

Sorunları çözmenin olmazsa olmazı DİSİPLİN'dir. Disiplin olmaksızın bir şey yapamazsınız, hiçbir sorunu çözemezsiniz. İnsan dört boyutlu varlıktır ve bu dört boyutlu varlığın duygularını kontrol ederek, yeteneklerini geliştirerek, inanç ve değerlerine sahip çıkarak farklı kılınabileceğini belirtmiştik. Bunun sırrı ise disiplinden geçer. Öyle az biraz disiplinden söz etmiyorum ***"mutlak disiplinden"*** söz ediyorum. Az disiplinle ancak azıcık

ve önemsiz problemleri çözersiniz ve bu sizin ilerlemeniz ve hedeflerinize varmanız için yeterli değildir. Mutlak disiplinle ise çok fazla sorunu, çok daha zor problemleri çözersiniz. Bu da sizi farklı kılan bir özellik olarak sizde kalır.

Sorunları kimse sevmez; sorunların bize verdiği duygular da pek sevimli değildir. Sevimli olmayan duygulardan kaçmayı tercih ederiz genelde, hâlbuki sorunlardan kaçmak yerine o sorunların üzerine gideceğiz. Yani o sorunların bize verdiği olumsuz duyguların üzerine giderek o duyguları bastırıp aşacağız.

Bir süre önce çok sevdiğim bir şeyden vazgeçmek zorunda kaldım; çünkü artık o şey bana zarar vermeye başlamıştı. Üzülüyor ve yıpranıyordum ama o durumu oluşturan şartlardan vazgeçmek de çok kolay değildi. Tam altı ay o çok sevdiğim durumun bana verdiği güzel duyguların yerine bana acı veren duyguları koydum. Ve vazgeçmek zorunda olduğum o duyguları arkamda bıraktım. Bu duyguların adeta üstüne basa basa ve kaçınılmaz biçimde acı çekerek kendimi bana zarar veren o ortamdan çektim çıkardım. Bugün dönüp baktığımda acaba ne kadar doğru yaptım, ne kadar işe yaradı diye bir bilanço yaptığımda görüyorum ki çekilen her acı doğru kullanıldığında size artılarıyla dönüyor. O gün o acıları çekme riskini göze almış olmasaydım, bugün duygusal bir boşluğun içinde olacağımı daha iyi görüyorum. Acı çekmek güzel bir şey mi? Tabi ki değil, ama yolun sonunda gördüğünüz ufacık bir ışık bile sizin karanlık bir tünele girmeniz için yeterlidir.

Duygularınızı kontrol ettiğinizle zorlukları aşabilme gücünü kendinizde mutlaka bulursunuz. Önemli olan, çok fazla zarar görmeden bazı olumsuzlukları fark edip kontrol altına almanız çünkü yaşam size zorlukları, acıları ve olumsuzlukları önceden görme ve hesap yapma fırsatını vermez her zaman;

ancak başınıza geldiğinde önlem almanız gerekir. En azından devam ettiğiniz yolda karşınıza çıkacak diğer engelleri aşmanızda yardımcı olacak, bu acıların aslında sizin gelişiminiz için bir anlam taşıdığını göreceksiniz.

Acının olumlu bir anlamı olur mu demeyin, olur mu olur bile demeyin ve bana güvenin. Her acının hayatınıza olumlu bir katkısı kesin vardır. Disipline olmuş bir kişi, acıların da varlığını kabul ederek hayata karşı gardını alır…

Duygu kontrolünü şöyle düşünün; hani insan tatlıyı çok sever ama şeker hastası olmuştur. Ve o çok sevdiği tatlıyı artık yemez, ancak hayal eder. İşte bu duyguyu alıp aşk, aile ve iş hayatınızda vazgeçmek zorunda olduğunuz şeyler ya da size zararı dokunan insanlar ve olayları aşmak üzere kullanabilirsiniz. Bunu modelleyin.

BAŞARIYI MODELLEMEK

Başarılı olabilmenin en güzel yolu başarmış kişileri modellemekten geçer. Büyük şirketler hep ne yaparlar? Kendilerinden daha başarılı firmaların nasıl bir strateji uyguladıklarını araştırır ve onları modellerler. Kendileri de bir şeyler katarak da belki de dün kendilerinden daha başarılı olanlardan bugün daha başarılı bir duruma gelirler.

Yaşam zordur ama bu zorlukları aşma mücadelesi yaşama bir anlam katar. Sorunlar başarı ve başarısızlık arasındaki köşelerdir. Kişisel gelişimin anahtar ifadesi neydi; *"etki ve tepki arasındaki boşluk"*, öyle değil mi! İşte sorunlar da bu boşluğun içinde karşınıza çıkarlar. Bu boşlukta karşımıza çıkan sorunlar karşısındaki tavrımız ne kadar yetenekli olduğumuzu, ne kadar bilge olduğumuzu gösterir. Kuvvetli insanı oluşturan, sorunlardır. Ne kadar çok sorun karşında başarılı olmuşsanız, o kadar güçlüsünüzdür demektir.

Bize hoş gelmeyen, sevmediğimiz bu sorunlar bizi aklen ve ruhen geliştirir. Biz farkında olmadan kendimize bu sorunlarla iyilik yapmış oluyoruz aslında. Acı veren, üzen, uğraştıran her şey insana çok şey öğretir. Başarılı ve akıllı insanlar sorunlarla karşılaşmaktan korkmazlar, aksine acılarla karşılaşmayı öğrenirler.

Bu öğrenme tabi ki acı verecek, üzecek ama sorunlar yokmuş gibi davrandığımızda başımıza daha büyük felaketler açar. Sorunlardan kaçmak demek, kendimizden ve kendi gerçeklerimizden kaçarak kendimizi bitirmek demektir. Bakın, tüm ruh hastalıkların temeli sorunlardan ve bu sorunlardan dolayı yaşanan duygusal acılardan kaçmaya dayanıyor. Kimse sorunu sevmez; sorunlardan ve onların duygusal olarak verdiği acılardan hepimiz kaçmaya eğilimliyizdir. O halde hepimiz ruhen hasta sayılırız; yoksa biraz mı demek lazım? Sorunlardan geçici çözümlerle uyuşturucu, alkol gibi şeylere kaçmayı deneyenler farkında olmadan bunlara alışırlar ve sonrasında bağımlı olarak hayatlarına devam ederler. Kolay bir çıkış yolu bulmak adına bunlara bulaşanlar geri dönüşü olamayan bir belirsizliğin içine girerler. Bu insanlar artık ruhen sağlıksız insanlardır ama siz bunlara hasta olduklarını anlatamazsınız çünkü kabul etmezler. Onlar her şeyin iyisini bilir ama maalesef geçici çözümlerin verdiği ahengin içinde kaybolduklarını neden sonra anlarlar.

Bir fıkra geldi aklıma… Kadının kocası alkolikmiş ve işsizmiş. Kadın bir gün kocasına, "Bey ne olur şu içkiyi içmesen. İçmeseydin belki bugün bir yerde müdür olurdun, hatta kaymakam olurdun, milletvekili olur meclise girerdin" demiş. Adam elinde kadeh gülerek karısına "Yahu hanım, ben bu içkiyi içtiğimde zaten başbakan oluyorum" diye cevap vermiş.

Fıkrası güzel de böyle bir insanla yaşamak hiç de kolay olmasa gerek. Geçici çözümlere kaçtığımız sorunlar sonradan daha büyük sorunlarla karşımıza çıkar ve daha büyük acılar verir. Karşımıza çıkan sorunları çözebilmek için disiplinli olmanın gerektiğini söylemiştim. Buraya kadar anlattığımız tüm başlıklar ve disiplin bize acı çekmenin tekniğini öğretir. Yani duygusal zekâmızı kullanarak duyguların kontrolünü sağlamayı…

MUTLULUK VEREN DUYGULARIN KONTROLÜ

Duyguların kontrolü sadece acı çekmekle sağlanmaz. Sevinç duyguları da mutluluk duyguları da kontrollü olmalıdır. Futbol maçlarında sevinçten insanların kendilerinden geçip etrafa zarar verdiklerini halen görmekteyiz. Ya da bir insanı çok sevdiğimizde ona fazla ihtimam gösterip onu sıkabiliriz. İşte, her duygunun kontrolü çok önemlidir. Başarılı olabilmek için de her duygunuz gerekli olduğu kadar kontrol altında olmalıdır veya duygularımızı kontrolden çıkaracağımız ortamı iyi belirlemek gerekir. Her zaman kontrollü olabilmek de mümkün değil, öyle değil mi? Ben çok kızgın ya da üzgün olduğumda kendimi tutmayı başarabiliyorum. Ama sonuçta ben de insanım ve duygu boşalmalarına benim de ihtiyacım var. Kendimi tutup ortamlardan dimdik ayrılırım ama arabama bindiğimde ya da eve vardığımda ağlamam gerekiyorsa ağlarım, sinirlenip bağırmam gerekiyorsa bağırırım.

Ortaokul arkadaşım Reyhan diş hekimi oldu. Dostluğumuz bu yaşlarımıza kadar devam etti ve etmekte. Haliyle diş hekimim de kendisidir, yıllardır düzenli olarak dişlerimi ona kontrol ettiririm. Rutin altı aylık kontrolümü yaptırmaya ve dişlerimi temizletmeye gitmiştim. Günün son saatleriydi, son randevuyu almıştım. Biraz hoş beşten sonra oturdum koltuğa,

Reyhan başladı dişlerimi temizlemeye. Beş-altı dakika sonra birden Reyhan'dan hiç alışık olmadığım tepkiler almaya başladım.

"Ne bu ya! Dişlerini fırçalamaz, onlara bakmaz, sonra gelirsin dişlerini temizletmeye, temizle Reyhan, temizle Reyhan. Sana kaç defa diş ipi kullan dedim, bıktım böyle işlerden…"

"Dur bir dakika" dedim… "Dişlerim sızlandığın kadar kötü olamaz, öyle değil mi? Ayrıca ben diş ipi de kullanıyorum ama biliyorsun çene yapım böyle" deyince Reyhan gülmeye başladı ve devam etti:

"Yok be kızım, bütün gün millete susuyorum, sen arkadaşımsın ya, bari sana bağırayım da deşarj olayım dedim…"

Reyhan'ın bu söylediklerinden sonra ben de gayet kendimden emin, yaslandım koltuğa ve: "Tamam canım, aynen fırçaya devam et, sen hem beni hem dişleri parlat bakalım" dedim.

İşte gördüğünüz gibi, insani duygularımızın üstüne fazla gitmek de ruh sağlığını bozacağından en iyi nerede duygularımızı serbest bırakacağımızı bilmek ve bunları ayarlamak bizi sonradan pişman olacağımız birçok hareketten alıkoyar. Duyguların kontrolünü ele almak demek, sorunların üstesinden gelmek demektir.

Sorunlar, sorunlar, sorunlar…

Soruların üstesinden gelebilmek için duygularımızı yani kendimizi disipline etmemiz gerekiyordu. Disiplini sağlayabilmek için yardımcı araçlarımız olmalı ki bunu başarabilelim. Disipline olabilmek için de bazı tekniklerden yararlanmak gerekir. Dört temel araçtan yola çıkacağız ve bu araçları doğru kullanarak kendi üzerimizdeki hâkimiyetimizi kuracağız.

Ne demiştik, güç kimdeydi? Tabi ki bizde! Kendi içimizde! Ve sadece bunları açığa çıkarmak için yapmamız gerekenleri yapmalıyız, o kadar.

Disipline olmak için kullanacağımız araçlar haz duyguları, sorumluluk, sadakat ve dengedir. Her araç doğru kullanıldığında yarar sağlar, doğru kullanılmadığında ise malumunuz zarar sağlar. Bu dört aracı doğru kullanma yeteneğini çocuk yaşlarda edinmek tabi ki büyük şans. Çocuklarımıza bu yetenekleri verdiğimizde onların kendilerini kontrolü artık kaçınılmazdır. Fakat kimse için geç değildir. Yeter ki bir şeyi yapmak isteyelim, yaş-konum hiç önemli değil. Ne yani, kimi biraz erken yapar, kimi biraz geç ama yapmak istedikten sonra mutlaka yapar.

Bu duygulardan bu araçlardan asla ve kat'a korkmayacağız; çünkü bu duygular acıdan kurtulmak, acılara, sorunlara karşı durabilmek için kullanacağımız duygu ve araçlardır. Onlar sadece araç, eylemi yapacak olan bizsek o halde kim güçlü, kim pilot, kim geminin kaptanı?

Tabi ki biz!

At mı seni sürüyor sen mi atı sürüyorsun? Biz atı süreceksek bu duyguları ve araçları kullanmayı öğreneceğiz; çünkü at bizi sürerse o bizi nereye götürürse oraya gideriz, karar onundur. Ama atı biz sürersek istediğimiz yere gideriz.

O halde haydi istediğimiz yere gidelim…

HAZ DUYGULARI ve ONLARI KULLANMAK

Onurlu çıkış, bitmiş olanı küçümsemeden ve zamanında hayatımızdaki önemini yadsımadan bırakmaktır. Bu bir gelecek duygusunu, her çıkışın yeni bir gidiş olduğunu ve ilerlediğinize dair bir inancı içerir.

ELLEN GOOGMAN

Haz duygusu; zevk alma ve mutlu olma anlamına gelir. Disipline olabilmek için ilk adım haz duygularımızı doğru kullanmak ve geciktirebilmektir. Bu konularda en etkin örnek perhiz yapmaktır. İnsanlar hep kendi kendilerine söz verirler *"Bu hafta başı perhize başlıyorum"* diye. Fakat nedense çok azı kendine verdiği bu sözü tutar. Çoğu iki-üç gün sonra perhizi bir başka hafta başına erteleyerek yemeye devam eder. Çünkü insanlar yemek yediklerinde, hele güzel yemekler yediklerinde büyük bir haz duyarlar. Zaten insan beyni yemeğin kendisini görmeden, adıyla o tadı algıladığı için acilen o yemeyi yeme ihtiyacı hissederiz.

Gözlerinizi kapatın ve limonu hayal edin. Mutfağa gidin, limonu bıçakla kesin, sıkmaya başlayın. Eminim bu satırları okurken bile ağzınız kamaşmıştır. Limonu kestiniz, sıktınız,

sapsarı suyunu gözünüzün önüne getirin ve için. Kendinizi içerken hayal edin, hissedin, ağzınız nasıl da kamaştı, öyle değil mi? İşte buradaki haz duygusu gibi -her ne kadar ekşi de olsa- diğer tüm yemeklerin adını duyduğumuzda beyin o yemeğin görüntüsünü ve lezzetini baştan size sunar. Artık ne kadar kontrollü iseniz o kadar yersiniz ya da yemesiniz.

Disipline olabilmek için yani yapmak istediğimizi yapabilmek, istediğimiz sonuca ulaşabilmek için haz duygularımız beynimiz tarafından bize sinyaller halinde verilmeye başladığında hep tek bir anın hazzını yaşar ve orada kalırız.

Perhiz yapan ve bundan çok zorlanan birini düşünün. Böyle çok insan vardır etrafınızda ve size hep *"Ne yapayım, dayanamıyorum ve yiyorum"* derler. Aslında bu tip insanların sıkıntısı dayanamamaları değil, haz duygularını geciktirememe yeteneksizliğidir.

Şimdi gözlerimizi kapatalım ve hayal edelim… Şöyle kocaman bir kızartma tabağı… Patlıcanlar, kabaklar, patatesler üzerine bol domatesli enfes bir sosla masanın üzerinde duruyor. Aman Allah'ım, ne kadar lezzetli bir yemek, öyle değil mi? Hele şöyle ekmeği kızartmanın sosuna bana bana yiyoruz, yedikçe yiyeceğimiz geliyor. Yanında şöyle soğuk ayran veya kola. Oh, süper, değil mi? Şu anda kızartma yok ama eminim hepinizin ağzı sulanmıştır ve yemiş kadar olmuşsunuzdur. Hatta şu anda bir tabak kızartma olsa hemen yiyebiliriz de. Ne güzel bir duygu… Üstüne de bir çay ya da kahve. İşte insanlar genelde canlarının istediği lezzetli şeyleri hep buraya kadar hayal ederler. Yani o hayali sürdürmezler ve sürdürmedikleri için yediklerinde alacakları haz duygusuyla hareket ederler. Halbuki bu hayali sürdürseler belki de yemekten vazgeçecekler. Bu kızartmayı yedikten sonraki kısma yani hayalin devamına gelecek olursak... Yedik ve karnımız

doydu ama sonra bu yediklerimiz karnımızda, kalçalarımızda yağ olarak bizi rahatsız etmeye başlayacak. Bu kızartmadan aldığımız kaloriyi yakmak için en az beş saat spor yapmamız gerekecek. Giyindiğimizde fazla kilolarımız oramızdan buramızdan fırlayacak, hatta kıyafetlerimiz olmayacak. Kendimizi aynanın önünde bu halimizle hayal edip bu sefer o kızartmayı yediğimizden dolayı duyacağımız olumsuz haz duygusunu hayal edelim. İşte bu hayali buraya kadar getirip o yemeği yemeyi geciktirmeyi başarmayı öğrenmeliyiz.

Veya şu meşhur sınav stresinden söz edelim. Sınav heyecanı hep başımızın belası olmuştur ve daha sınavlardan aylar öncesinde, sınava nasıl gireceğimizi, girdiğimizde karnımıza giren sancıları, soruların ne kadar zor olacağını hesap ederiz. Heyecanlanıp *"ya başaralı olmazsam"* diye hesaplar yaparız. Uyurken, uyanıkken, yerken, içerken, her an, her dakika aylarca düşündüğümüz tek şey, sınava girene kadar ve sınav süresince hissedeceklerimiz olur. Tabi bu kadar stres dolu hayallerle sınava girdiğimizde bu olumsuz duyguların en az ikisini hissetmemiz kesindir.

Hep o sınav anı ve soruların zorluğu… Binlerce öğrenci hep sınav stresinin olumsuz hazzını hayal eder. *"Kazanmasam ne olurum"* hayalleri ile demoralize olurlar; hâlbuki kazandıktan sonra olacakları hayal etseler, erken kalkıp ders çalışmak zor gelmez ve de sınavın korkulacak bir şey olmadığını görürler.

Tıpkı yukarıdaki kızartma yemeği örneğinde olduğu gibi, sınavdan sonra olacakların da hayalini kurmalıyız. Tabi ki sınavlar kolay olmayacaktır ama sandığınız kadar da zor olmayacağı ihtimalini neden düşünmüyorsunuz? Neden sınavların zorluklarıyla stres yükleniyorsunuz? İşin bir de diğer tarafından bakalım… Sınava gireceksiniz, iyi bir puan alacaksınız, üniversiteli olacaksınız, yeni arkadaşlarınız olacak,

farklı bir dünyanın kapıları size açılacak, vizyonunuz gelişecek… Sonra mezun olacaksınız, meslek edineceksiniz, para kazanmaya başlayacaksınız, artık bir sıfatınız olacak, onun oğlu bunun kızı değil, "siz" olduğunuz için toplum içinde saygınlık göreceksiniz ve daha bir sürü yenilik…

Bu bakış açısıyla baktığınızda bu zorlu sınavı geçmek için çalışmanın size zevk vermediğini bana söyleyebilir misiniz?

Hazzı Geciktirme Becerisi

İşin doğrusu ve akıllıca olanı hayalleri devam ettirmemizdir. Ya şimdi eğlenip sonra bedelini ağır bir şekilde ödeyeceğiz ya da şimdi disipline olup sonra eğleneceğiz. Bu *"hazzı geciktirme"* dediğimiz yetenek, başımıza gelen acı ve olumsuzluklardan dolayı, önce acıyı çekip sonra sefasını sürmek şeklinde kendimizi planlamaktır. İnanın bana güzel yaşamanın tek yolu budur.

Çoğu insan bu yeteneği kazanabiliyor ama bazı insanlar var ki bunu başaramıyorlar. Nedeni ise henüz tam olarak açıklanamıyor. Genetik etkenler buna büyük sebep olarak gösteriliyor. Tabi en büyük etken, anne-babanın çocuklarını bu konularda doğru yetiştirememeleridir.

Çoğu aile çocuklarını disiplinsiz bir disiplin içinde yetiştirir ve üstüne bir de çocuklarının çok disiplinli olmasıyla övünürler. Genellikle çocuklarını "Benim yaptığımı yapma ama dediğimi yap" diyerek disipline etmeye çalışırlar; bu da çocuk üzerinde hiçbir etki yapmaz. Çocuklar gördüklerini daha çabuk algılarlar ve onlar için anne-baba birer rol modeldir; onların yaptıklarını adeta kopyalarlar.

İşte bu yüzden anne-babaların çocuklarının haz duygularını olumlu geliştirmek yolunda yaptıklarını kopyalayacak çocuklarına iyi bir örnek olmaları gerekir.

Çocuk anne-babasından neyi görürse doğrunun o olduğuna inanır. Neyi gördüyse o inanca sahip olan çocuk, gördüğüyle disiplin altına giren çocuklar için doğru haz duygularını vermek gerekir. Sonuçta sevgi her şeydir, sevginin gücü ve gizemi tartışılmaz.

Disipline olmak istiyorsak önce kendimizi seveceğiz, sayacağız. İyi çocuklar, iyi arkadaşlar, iyi evler, iyi arabalar… İşte sevginin gücüyle sahip olabileceğim güzel bir hayat!

Yaşam zor ama biz bu zorlukları aşmayı becereceğiz. O halde bu güzelliklere sahip olmak için kendimizi disipline etmek zor olamayacaktır. Yani önce acılar ve sıkıntılar, sonra da bunların güzel getirileri...

Tabi disipline olabilmek hemen başarılabilecek bir şey değil. İyi bir disiplin için zaman ve sabırlı olmak gerekir. Şayet kendimize ve bizim için değerli olan insanlara zaman ayıramıyorsak, bu kendimize yapacağımız en büyük kötülüktür. Biz kendimiz ve sevdiklerimiz için zaman harcamayıp olayları akışına bırakırsak, kimse bizimle ilgilenmez ve uğraşmaz. Demek ki acı çekmekten hoşlanıyor, derler ve bizi kendi halimize bırakırlar. Bu yüzden önce bizim kendimize ve sevdiklerimize zaman harcamanız gerekir ki, sonrasında bize yardım edecek insanların çıkmasını bekleyelim.

Değerli olma duygusu insanın kendini iyi hissetmesi için gereklidir. Ruh sağlığı için de bu önemlidir. Kendini disipline etmenin temel şartı kendine saygı duymak ve kendini sevmektir. Tabi ki bu sevgiyi abartıp ukala ya da megaloman olacak kadar değil. İnsan kendine değer veriyorsa, kendini ve de sevdiklerini korumak için gerekenleri yapar. Zamanımız değerli olduğu ve bir daha geri gelemeyeceği için onu doğru

kullanmalıyız. Kendine ve zamanına değer veren insanların disipline olmaları kaçınılmazdır.

Kısaca hazzı geciktirme, haz duygularını güzel sonuçlara odaklayıp sıkıntı duygularını önden yaşayarak yaşamın daha iyi olacağını kabul etmeliyiz. Bu farkındalığı yakaladığımızda kendimizi disipline etmekte zorlanmayız.

Zor oyunu bozarmış, unutmayın!

SORUMLULUK ve DUYGU KONTROLÜNNÜN GETİRİLERİ

Sorunları çözmenin tek bir yolu var; o da onları çözmek…

Bu cümle size çok aptalca gelebilir, hatta bazılarınızın "Aman, iyi ki söyledin" diyerek alaycı bir şekilde gülümsediğinizi görür gibiyim. Zaten yeterince açık bir şeyi tekrar söylemek gibi olsa da insanların aslında sorunlardan kurtulmanın yolunun onları çözmek olduğunu bilmeden, sorunlardan kaçma yolunu seçtiklerini görüyoruz. İnsanlar sorunlardan kaçarlar çünkü asıl mesele sorunları çözmeden önce o sorunların sorumluğunu kabul etmemektir. Bir sorunu "Bu benim sorunum değil" diye çözmemiz mümkün değil. Daha kötüsü de, çoğu insan sorunlarını başkalarının çözmelerini bekler ya da umar. Tabi ki bunda hep başarısız olurlar, kimse bizim sorunumuzu çözmeye meraklı değildir. Ancak "Bu sorun benim sorunum" diyerek, yani o sorumluluğu üstümüze alarak o sorunu çözebiliriz. Başarılı insanlar hep sorumluluklarını taşımış olan insanlardır. Sorumluluk sahibi olmayan insanı hiçbir grup arasına almaz, ona güven beslemez.

İnsanların kişisel sorunlarıyla ilgili sorumlulukları almamak için çok gülünç durumlara düştüklerini de çok gömüşüzdür. İnsan "yapmam-yapamadım-yapmak zorundaydım" demeyi daha kolay çıkış yolu olarak kabul eder ve bir sorundan kaçmak için genelde

bu kelimeleri kullanır. Bu ifadeleri çok fazla kullanan insanlarda karakter bozukluğu olduğunu söylemek de mümkün.

Bizim kendimize telkinimiz ise "Yapabilirim" olmalıdır. Kendimizi sorunu çözmeye mahkûm etmek yerine, sorunun sorumluğunu sahiplenip çözdüğümüzde elde edeceğimiz güzelliklerin vereceği hazla kendimizi telkin etmeliyiz. Sorumluk sahibi insanların karakter sahibi olduğunu açıkça söylemek de yanlış olmaz.

Davranışlarımızın sorumluluğunu kabul etmememizdeki asıl neden, başka bir deyimle bu sorumlulukları kabullenmekte zorlanmamıza sebep, bu sorunları çözme sürecinde katlanmak zorunda kalacağımız acılardan kaçma dürtüsüdür. Kimse acı çekmek istemez, öyle değil mi? Hâlbuki o süreçte çekilen acıların, sıkıntıların ardından yaşayacağımız güzel duygu ve hazları hayal edebilir ve hemen o sorumluluğun altına girebiliriz.

İş hayatında bize verilen işle ilgili sorumluluklarımızı başkasına teslim edersek, kaderimizi o kişilerin eline bırakmış oluruz.

Çocuğumuzu yetiştirirken o sorumluluğu bir başkasına verdiğimizde sonuçta kendi istediğimiz değil, başkasının istediği gibi bir çocuğumuz olur. Veya işyerinde bize verilen işin sorumluluğunu ancak bir süre başkasına verip patrona sevimli gözükebiliriz. Bir süre sonra o sorumluluğu verdiğimiz kişi işimizi elimizden alabilir. Veya en kötüsünü düşünelim, her suçlu, katil ya da hırsıza suçunu kabul ettiğinde iyi halden indirim verilmiyor mu? Adi bir suçlu bile olsa, şayet yaptığının sorumluluğunu kabul ederse pozitif bir yaptırım uygulanıyor.

Sorumluluk duygusu birçok duygu gibi çocukluk yaşlarında gelişmeye başlar ve alışkanlıklarımızın içine girer. Bu yüzden çocuklarımıza ve kendimize yapacağımız en büyük iyiliklerden biri, sorumluluk duygusunu aşılamaktır.

SADAKAT SAHİBİ İNSAN DUYGULARINA NASIL HÂKİM OLUR?

Hepimizin çok yakından bildiği bir duygudur sadakat. Sadakat; dürüstçe bağlılık anlamına gelir. En büyük sadakat ise insanın dünyanın gerçeklerine ve kendi gerçeklerine sadakatidir. Şayet sağlıklı ve ruhen düzgün bir yaşam sürmek istiyorsak, sorunları çözebilmeli, bunlarla başa çıkabilme gücünü sürekli taze tutmalıyız. Bu konuda disiplinli olmanın öneminden söz ettik. Disiplinin yanında sorunlarla başa çıkabilme tekniklerinde bir diğeri de gerçeklere sadakattir. Manası kendini kelimenin içinde gösteriyor zaten. Dünyanın gerçeklerini ve kendi gerçeklerimizi ne kadar iyi kavrayabilirsek dünyayla başa çıkmayı o kadar iyi başarırız. Hayata meydan okumak deriz ya! Gerçeklere sadakatli davrandığımızda, dünyanın gerçeklerini ve kendi gerçeklerimizi gördüğümüzde hayatla başa çıkmaya başlarız, yani hayata meydan okuruz.

Kendi gerçeklerimizi ne kadar az görürsek kafamız o kadar fazla boş ve gereksiz şeylerle dolar ve kaçınılmaz bir son olarak da o boş yalanların etkisinde yaşamaya başlarız. Gerçeklerimizi ne kadar iyi görebilirsek, nerede olduğumuzu da o kadar net görürüz. Sorunun neresinde olduğumuzu gördüğümüzde, çözümü bulabilmek için daha kestirme yollar buluruz.

Sadakat duygusu, sorumluluk gibi sosyal hayatta ve iş hayatında kişilik ölçümünüzün önemli bir parçasıdır. Zaten sadakat kelimesinin anlamını fazla vurgulamaya gerek yok; çünkü sadakatin önemini hayat insanlara sunmuş durumda.

Aile, aşk ve iş hayatında kendine, işine, eşine, ailesine ve sevdiklerine sadık insanları kim sevmez ki!

Bizim burada vurgulamak istediğimiz, bilinen sadakat duygularının yanında, sorunları çözebilmek, kişisel gelişimimizi tamamlamak, özgüven sahibi ve takdir edilecek bir insan olabilmek için hayatın ve kendi gerçeklerimizin farkına varıp, istediğimiz sona ulaşmamızı sağlayacak gerçeğe sadakat duygusudur.

Bazı insanlar gerçekleri görmezden gelirler; çünkü gerçeğe giden yol kolay olmadığı gibi bir sürü zorluklarla doludur.

Bir kere şunu unutmayın; hiç kimsenin doğuştan planlanmış bir yaşam çizgisi yoktur. Kader dediğimiz ölüm ve ailevi sorunların haricinde insan kendinde oluşturduğu alışkanlıklarına göre, yani inanç ve değerlerine göre oluşan alışkanlıkları neticesindeki tutum ve davranışlarıyla kendi yaşam çizgisini çizer. Bu yüzden insanlar genelde işin kolayına kaçar ve başlarına gelen olumsuzluklar için *"KADER"* derler. Ama başlarına gelen güzel olaylar için ise *"Ben yaptım, başardım"* derler. İşte insanların genelde gerçeklerden kaçma formülleri budur. O halde kendimizi korumayalım, sigara-alkol alalım, sağlıklı beslenmeyelim ve sonrasında kanser olduğumuzda da *"kader"* diyelim. Veya alkol alıp direksiyonun başına geçelim, sonrasında kaza yapalım, ölelim ya da yanımızdakileri öldürelim, onlara zarar verelim, sonra da "kader" diyelim.

İnanan bir insan olarak konferanslarımda her zaman şunu vurgularım: Ölüm kaderdir ve ölüm zamanı saati değişmez ama

bizim yaşam şeklimiz, nerede ve hangi şartlarda öleceğimizi belirler. Ölümden kaçamayız ama güzel veya çirkin, alkollü veya alkolsüz, hayırlı veya hayırsız ölüm şeklini belirlemek biraz da elimizdedir. İşte bu da bir gerçektir ve bu gerçeği algıladığınızda yaşam şeklinizi belirleyip bir nevi kendi sonunuz hakkında inisiyatif sahibi olabiliyorsunuz. Tabi ki gerçeği algılamak için epey vakit harcamak, sabır göstermek gerekiyor. Ne kadar çok çaba harcarsak, sabırla bekler, sebat edersek o kadar çabuk olgunlaşırız. Özgüven denen olguya o kadar çabuk erişiriz. Ama çoğu insan bu çabadan kaçar. Bazıları ise bu çabaya başlarlar ama bir süre sonra yorgun düşerler. Kendi talihini oluşturan talihli insanlar mücadeleyi bırakmazlar ve ömürlerinin sonuna kadar kendi gerçeklerini görmeye ve bunlara sadık kalarak sorunların üstesinden gelmeye çalışırlar. Hayat zordur demiştik ya, son nefesimize kadar her küçüklü büyüklü bir sürü sorunla karşılaşırız; bu yaşamın kuralıdır. Gelin görün ki, insanlar ömür boyu sürecek bir maratona pek sevimli bakmazlar.

Arabanın her kullanılışında motoru açılır, spor yapmaya bir kere başladığınızda yaptıkça yapasınız gelir ve yorgunluk zevk vermeye başlar…

Gerçeklerin her insan için başka bir anlamı vardır. Aynı zamanda bir insanın belirli bir konudaki gerçekleri değişebilir. Bu yüzden gerçeklerimizi görme safhasında her zaman kendimize çizdiğimiz yol haritasını gözden geçirmeliyiz. Farklı gerçekler sizi hiç ummadığınız, pozitif bir sonuca götürebilir. Kimi zaman da kendimize çizdiğimiz yol haritasını kökünden değiştirebiliriz; çünkü her ne kadar kendi gerçeklerimizi görmüş olsak da insan psikolojisi kendine duygusal bir sadakatle bağlıdır. Yani insan kendi kötülüğünü istemeyeceği için bildiklerinin kendisi için en doğru olduğunu varsayarak yola çıkar.

Yani bildiklerine karşı duyduğu sadakat duygusu, çizeceği yol haritasını eksik veya yanlış yönlendirebilir. Bu yüzden sürekli gözden geçirdiğimiz bu yol haritasını bir süre sonra eksik bulup değiştirebiliriz. Bu moralinizi bozmasın ve *"Şimdi yeniden mi başlayacağım?"* diyerek sıkıntıya kapılmayın.

Dikkat etmemiz gereken bir konu var: Gerçeklerimizi gözden geçirirken yani yol haritamızı inceleyip taktik değiştirirken farkına varmadan gerçeğin kendisini değiştirebilme riski de vardır. Gerçeğin ne olduğunu en iyi şekilde belirledikten sonra onu daima zevklerimizden ve rahatlığımızdan üstün tutmalıyız. O gerçek bizim için, yaşamımız için zevklerimizden ve rahatımızdan daha önemli olmalıdır ki o gerçekle başa çıkabilelim.

Buna dikkat etmelisiniz! Gerçeği bu duygulardan daha üstün tutun, gerçeğin kendisini, bu gerçek sorun ise sorunun kendisini asla değiştirmeyin. Bu sorunu çözebilmek için araçlarınız değiştirin. Bu mücadeleye açık olmak, mücadeleye hazır olmak anlamına gelir. Gerçekleri görmemek için mücadele verenlerin aslında dış dünyadakileri veya başkalarını daha rahat sorguladıklarını görürüz; çünkü insanın kendi iç dünyasını yani kendisini sorgulaması her zaman daha fazla acı verdiği için bu ego tatminini başkalarını sorgulayarak gerçekleştirirler. Tekrar ediyorum, gerçeğe sadık yaşamak mücadeleye hazır ve açık olmak anlamına gelir. Hayata meydan okumaya hazır olduğunuz anlamına gelir.

Kendimize çizdiğimiz yol haritasının ne kadar doğru olup olmadığını ise başkalarının yol haritalarına bakarak anlayabiliriz. Biz nasıl başkalarını eleştirmeyi daha kolay, kendimizi eleştirmeyi daha zor buluyorsak, o halde başkalarının eleştirilerine de önem vererek onların taktikleri ile kendi taktiklerimizi kıyaslamalıyız. Kendi gerçeklerimize ve dünyanın, yaşamın

gerçeklerine tamamen sadık kaldığımızda dürüst bir hayat yaşıyoruz demektir.

Sadakat > Dürüstlük

Dürüstlük > Kaliteli İnsan

Kaliteli İnsan > Başarılı İnsan

Başarı > Özgüven-Para-İyi bir sosyal çevre…

Buraya kadar kendi gerçeklerimizi görmenin ve onlara sadık kalmanın gerekliliğini ve bu gerçekleri görüp onlara sadık kalarak edineceğimiz faydalardan söz ettik. Şimdi biraz da gerçekleri gizlemekten söz edelim. Bir başka deyişle, yalanlarla sakladığımız gerçeklerin, dolayısıyla gerçeklere sadakatsizliğin başımıza neler açabileceğinden bahsedelim.

Hep deriz ya, beyaz yalanlar-siyah yalanlar vardır. İyi yalanlar, kötü yalanlar…

Kötü yalan, yanlış olduğunu bildiğiniz halde bir gerçeği saklamanızdır. İyi yalan ise, yanlış olmayan fakat gerçeğin büyük bölümünü dışarıda bırakan bir şeyi söylememektir. İnsanlar genelde iyi yalanlardan rahatsız olmazlar ama şunu çoğu insan düşünmez; iyi yalan da olsa; netice onun yalan olduğu gerçeğini değiştirmez. Kimi zaman iyi yalanlar, kötü yalanlar kadar zarar verebilir.

Yaşamımız içinde birçok iyi yalan söyleriz. Bu yalanları söylememizin sebebi ya başkalarını üzmemek için ya da durumu düzeltebilme inancında olduğumuz içindir. Çocuklarımıza bu iyi yalanların çoğu zaman başlarına daha büyük sıkıntılar açacağını öğretmeliyiz. Hemen hepimiz yapmışızdır, derslerimiz düzelteceğimiz telaşıyla anne-babamızı üzmemek için kötü notlarımızı ailemize söylemeyiz. Sanki iyilermiş gibi… Ama bu iyi yalan sonuçta sınıfta kalmamıza sebep olabilir.

Aslında kötü giden dersleri ailemize o anda söylemiş olsak, ailemiz zamanında bir önlem alarak sınıfta kalmamızın önüne geçecektir. Tabi burada ailelerin bilinçlenmesi çok önemli; çocuklarına korku değil sorumluluk yüklemeliler.

İşleri kötü giden bir erkeğin karısından bunu üzülmemesi için saklaması da iyi yalana örnektir. Zaten kötü giden bir iş psikolojisi ile sağlıklı düşünemeyen bir kişi, hata üstüne hata yapabilir ve ayrıca böyle bir durumda çok ihtiyacı olan o manevi desteği alacağı insanları üzmemek adına altından kalkamayacağı daha büyük bunalımlara girebilir. Gazetede ve etrafınızda böyle çok haber duymuşunuzdur. Problemlerini saklayıp, her şey yolundaymış gibi davranıp en sonunda işin içinden çıkamayarak intihar eden o kadar çok insan var ki! Hatta çok yakın bir zamanda çok sevdiğim, hayat dolu bir arkadaşım böyle intihar etti.

Peki, ne oldu? Zamanında ailesi ve çocukları üzülmesin diye söylediği o beyaz yalanlar canına mal oldu. Şu an ailesine bıraktığı acı, gerçeği zamanında söylediğinde vereceği acıdan çok daha büyük. Tarifi ve telafisi mümkün olmayan bir acıyla ailesini çocuklarını bu dünyada bıraktı gitti. Buna benzer o kadar fazla örnek verebilirim ki... Neticede iyi yalanlar özünde yalandır ve her tür yalan mutlaka insanın başına bela olur, bunu unutmayın.

İyi yalanlar söylemek de gerçeğe sadakatsizliktir.

Gerçekleri saklamanın arkasında yalanların olduğunu sakın unutmayın! Gerçekleri saklamak için ne yapacaksınız, mutlaka bir şeyler uyduracaksınız, öyle değil mi? Gerçekleri saklamak hiçbir zaman bireysel ihtiyaç olarak görülmemelidir. Örneğin, güçlü görünme ve sevilme, daha iyi bir şeyler yapıyormuş gibi gözükme ihtiyacı gibi…

Bazı insanlar vardır, eğitimsizliklerini yalanlarla örtmeye çalışırlar. Hiç yapmadıkları şeyleri sanki yapıyorlarmış gibi anlatırlar. Aslında bu kendilerini iyi göstermek adına söyledikleri iyi yalanlardır; ama sonuçta insanları kandırmak da gayri ahlaki bir tutumdur. Hâlbuki bu insanlar iyi, namuslu kişilerdir; ama kişisel kompleksleri nedeniyle kimseye zararı dokunmayan bu yalanlarla kendilerine sanal, gerçek dışı bir kişilik profili çizerler, yani iyi yalanlardan sahte bir dünya yaratırlar ve bunun kimseye bir zararı olmadığını düşünürler. Fakat sonuçlar öyle olmaz ve hiçbir yalan gizli kalmaz; bu yüzden bir gün bu yalanlar ortaya çıktığında insan içine çıkamayıp bunalıma girerler. Oysa zamanında kendi gerçeklerini görüp inanç ve değerlerini bu doğrultuda değiştirerek ve yeteneklerini geliştirerek gerçekten o söyledikleri yalanlardaki gibi bir insan olabilseydiler, bu güç durumlara düşmezlerdi. Genelde insanlar bu gerçekleri görmezden gelir ve hasıraltına süpürülen bu gerçekler onlara kötü bir son hazırlayabilir. Burada gerçeğin saklanması insanların kendi ihtiyaçlarını kolay bir yoldan yani acı ve zorluk çekmeden, çalışmadan, çabalamadan elde etme isteğinden kaynaklanır.

Tüm bu anlattıklarımızdan sonra şöyle toparlamak gerekirse, işin özü şudur ki, bir insanın kendi gerçeği ruhsal durumunu etkiler. Gerçeklere sadık kalarak, onları görerek üstlerine gitmek bir insanın kendisine yapabileceği en büyük iyiliktir. Ve her insan bu kapasitenin, bu gücün, bu enerjinin kendisinde olduğunu bilmelidir. Çoğu zaman bunların bizde diğer insanlara göre daha az olduğunu sanırız ama her insanda aynı oranda bu güç vardır; sadece biri diğerinden daha fazla çaba gösterir ve daha olumlu sonuçlar alır. Bu yüzden şunu iyice anlayalım, sizin ne kadar çaba gösterdiğiniz önemli, içinizdeki çaba duygusunun sonsuz olduğunu unutmayın.

Ve bunları yaşamınızda uygularken, dürüstlük ve gerçeğe sadakatin olmazsa olmaz olduğunu, böyle bir yaşam şeklinin bize vereceği ödüllerin ve haz duygusununsa tüm zorluklara değeceğini unutmayın!

DENGELİ ve ESNEK KALARAK DUYGU KONTROLÜ

Bir hedefe ulaşmak için önce hedefi tanımlamak, sonra pozitif düşünmek, zaman belirlemek, nedenini bilmek ve tabi ki esnek olmak gerekir. Esneklik aslında denge demektir. Disipline olmuş bir insan, mutlaka denge unsurlarını da içine almış demektir. Dengeli insanlar cesur ve dürüst olurlar, daha doğrusu dengeli insanlar kendilerine düşünmek için zaman tanımış olurlar. Hani etkiyle tepki arasındaki şu önemli boşluğun kişisel gelişimin özü olduğunu söylemiştik… İşte, denge unsuru ve esneklik o boşluktaki en önemli yardımcımızdır. Kendimizi disipline etmenin kolay olmadığını ama imkansız da olmadığını ve bu işi becerirken acılar, sıkıntılar çekeceğimizi biliyoruz. Disipline olmak, aynı zamanda zor ve karmaşık bir iş olduğu için esnek ve dengeli olmadan bunu başarmak bir mucize sayılır. Özgür ve kendine güvenen bir insan olabilmek için kendi sorumluluklarımızı bilmeli ve bu sorumluluğu taşımalıyız. Kendimizi bilmeli, kendi gerçeklerimize sadık kalmanın önemini artık idrak etmeliyiz. Özgür olmak demek, her şeyi düşünmeden yapmak demek değildir; disiplinli olmak da hayatın bize sunmuş olduğu güzelliklerden mahrum kalacağız anlamına gelmemeli.

Buraya kadar okuduklarınızdan gözünüz korkmasın; bunların hepsini yaptığımızda robot gibi oluruz gibi bir endişeye de kapılmayın. Hayatımızı hem çalışma, hem de eğlence konusunda disipline edeceğiz. Sadece bunların yerlerini ve zamanlarını çok iyi belirlemek gerekiyor. İnsanların hayatlarını karmakarışık hale getirirken yaptıkları en büyük hata budur. Neyi, ne kadar yapacaklarını ayarlayamazlar ya da acılardan kaçarak kurutulacaklarını sanırlar.

Dengenin Değeri ve Önemi

Dengeleme, yani neyi ne kadar yapacağımızı ayarlayabilme yetisi bize esneklik kazandırır. Haz duygularımızı geciktirmek, ertelemek ve esnek olmak dengeleri bulmanıza yardımcı olur. İnsanların birçoğu az veya çok dengesiz olmalarının ceremesini çekerler. Siz çekmediniz mi? Ben çekmedim mi? Başkaları çekmiyor mu? Dünyaya gelmiş her birey dengesini bulana kadar dengesizlikler yapmıştır.

Dengeleme, bir disipline olma sürecidir. Bir şeyden vazgeçmek, her zaman acı vermese de genelde vazgeçmek zorunda olduğumuz şeyler bize acı verirler. Vazgeçilen şeyden alacağımız acı, o şeyden vazgeçmediğimizde başımıza açılacak diğer sıkıntılardan daha az acı verir. Yani şundan emin olun; bizim için zararlı olduğunu bildiğimiz bazı durumlardan vazgeçmek zor gelse de vazgeçin. Demesi kolay demeyin; çünkü inanın bana, bizzat bu acılardan tabiri caizse *" bol acılı"* çok porsiyon çektim. Hatta oturup anlatmaya kalksam, "*ortaya karışık"* acı hikâyeleri anlatabilirim. Artık siz içlerinden hangisine üzülmek, ağlamak isterseniz ona ağlarsınız.

Gerçek şu ki; acı çekmek çok berbat bir duygu… Yeri geliyor salya sümük ağlıyorsunuz, yeri geliyor avazınız

çıktığı kadar bağırmak istiyorsunuz; ama değindiğimiz gibi, nerede ağlayacağınızı, nerede bağıracağınızı ayarladığınızda sonuçlardan aldığınız haz duygusu mükemmel. Hem ağlamış ve rahatlamış, hem bağırmış ve sinirinizi atmış, hem de güçlenmiş oluyorsunuz. Hatta itiraf edeyim, vazgeçtiğim bazı şeyler için kimi zaman hâlâ gözlerim dolar ve eski günlerin hatırına bir-iki gözyaşı dökerim. Böylelikle içimdeki o acı duygusuyla barışmayı öğrenmiş olurum. Yani içimdeki acı ve sevinç duygularını dengelerim. Ama bir de bana sorun bunu nasıl başardığımı?

Çok zor oldu ama başardım…

Esneklik ve denge, sonuçları değiştirene, istediklerinizi elde edene kadar gereklidir. Dengeyi ve esnekliği kazandığınızda artık sonuçlar size bağlı olacaktır. Şöyle bir düşünün; istediğiniz sonuçları elde edebiliyorsunuz! Ne güzel bir haz duygusu, öyle değil mi? Ve istediğiniz sonuçlara ulaşmak için çekeceğiniz acılara *"hoş geldin"* demek çok da zor olmamalı.

Esnek ve dengeli insan başarı yolunda en büyük şansa sahiptir. Esnek olmak, dengeli olmak, disiplinli olmak, hedefleri belirlemek, inanmak… Bunların hepsi iletişimle birlikte kendi içinde var olur. Bu durumda iletişimde başarısızlık mümkün değildir; esnek ve dengeli insanlar iletişimin kuvvetini eline almış demektir.

Ve şunu unutmayın; esnek olmak için gerilmek gerekir. Zaten bu bir kuralıdır, yani *"gerilmeden esneklik olmaz"*, esnek olmanın kuralı gerilmekten geçer.

Sinirleneceğiz, bizi kızdıracaklar, üstümüze gelecekler, bizi kimi zaman çileden çıkaracaklar. İşte böyle zamanların üstesinden gelebildiğimizde esnekliği sağlarız ve ardından yanlış bir hareket yapmamak için gerekli dengeyi kurarız.

Genel müdürlük yaptığım şirkette işler çok yoğun olduğu için gün içinde bol bol gerilmek mümkündü. Hatta arkadaşlarım aradığında onlara, "Bizde bol bol problem var, size de yollayabilirim" derdim. Onlar da bana gülerek, *"Yok canım, almayalım, bizde de problem çok ama bizdeki problemlerden sana yollayalım, sen bu konuda tecrübelisin"* der, dalgalarını geçerlerdi. İşin kötüsü, problem çözdüğünüzde etrafınızdakiler dertleşmek için en çok sizin kapınızı çalarlar ve bir daha da sizi bırakmazlar.

Çalıştığım şirketin problemlerinin gene yoğun olduğu bir gündü ve çok sevdiğim, çok çalışkan bir elemanım odaya girdi.

Defalarca uyardığım bir konu hakkında bana olumsuz bir gelişmeden söz edince o anda resmen sinirden kulak uçlarım bile kızardı. Gözlerinizi kapatın ve hayal edin beni lütfen! Yılmaz anlattıkça benim karnımdan başlayan o öfke ve kızgınlık duyguları yavaş yavaş göğsüme doğru çıkıyor, burnumdan nefes alıp ağzımdan nefes vermeye çalışıyordum. Yılmaz gözlerinde korkuyla bana olanları anlatırken, yaptığının bir hata olduğunu söyleyerek telaşlandı. Haliyle ona vereceğim tepkinin bağırmak çağırmak olduğunu ve hatta *"maaşına zam, işine son"* olacağını tahmin diyordu.

O kıpkırmızı yüzüm ve göğsüme sıkışmış öfkeyle, her şeyden önemlisi, bu kadar basit bir hatanın defalarca uyarmama rağmen tekrar edilmesinin verdiği sinirle ağzımdan çıkacaklar çok önemliydi. O duygular ağzımdan ya öfke olarak çıkacaktı ya da ben bu öfkeyi geciktirecektim.

Yılmaz'a sadece şunu söyledim:

"Yılmaz, hemen odadan çık ve mümkünse yarın sabaha kadar bana gözükme, bu konuyu yarın konuşalım."

Yılmaz ise sorumluluk sahibi ve yapılan işin yanlışlığının bilincinde bir eleman olduğu için konuyu bana açıklamaya çalışıyor, odadan çıkmak istemiyordu. Yılmaz gerçekten işini iyi takip eden bir elemandır; bu hata onu benden daha çok üzmüş ve etkilemişti, lakin çözülmeyecek bir hata da değildi.

Yılmaz'a ısrarla *"Bak Yılmaz, lütfen bu odadan hemen çık, bu konuyu yarın konuşalım"* diyordum. *"Şimdi konuşmakta ısrar edersen bu sorunu çözerken gereksiz kırgınlıklar olabilir. Bu yüzden çık, git ve yarına kadar bana gözükme!"*

Yılmaz gitti. Ve ben göğsümde sıkışmış o öfke duygusunu Yılmaz odadan çıktıktan sonra elimi ısırarak azaltıp, ardından 70.000 metrekarelik fabrikada iki kere turlayarak attım. Sakinleştim, gevşedim ve ertesi güne kadar daha mantıklı düşünebilmek için kendime zaman tanımış oldum. Ertesi sabah Yılmaz'ı çağırdım, bir de ikimize kahve söyledim. Daha ben lafa başlamadan Yılmaz, *"Sevda Hanım, gerçekten çok özür dilerim"* derken gülerek, *"Yılmaz, o sorun dünde kaldı. Şimdi bu sorunu çözmen için sana yardım edeceğim ama bir daha yardım etmem, ona göre"* dedim. Yılmaz odadan çıkarken ona seslenip gülümseyerek *"Yılmaz, bir daha olursa kahve de ısmarlamam, hatta sana su bile vermem"* dediğimde bir müdür ve personeli arasındaki saygı ve sevgiyi onun gözlerinde gördüm.

Yeterli esneklik olmazsa yeterli denge olmaz; neticede istediğiniz sonuçları da alamazsınız. Her zaman gücü nasıl kullanacağınız önemli, kullandığınız gücün karakterinizin bir parçası olduğunu bilin.

TEST

Özgüveniniz Yüksek mi?

Aşağıdaki sorulara Evet-Hayır şeklinde cevap verin. Sonra puanlama tablosu ile karşılaştırın.

1. İş ya da üniversite için yaptığınız üç başvurunuz reddedilirse kendi yeteneğinizden şüphe eder misiniz?

a) Evet b) Hayır

2. Büyük kalabalıklar kafanızı karıştırıyor ya da sizi korkutuyor mu?

a) Evet b) Hayır

3. Şu anda dolabınız eski püskü kıyafetlerle mi dolu?

a) Evet b) Hayır

Daha fazla…

4. Kendinize aynada sık sık bakar mısınız?

a) Evet b) Hayır

5. Yürürken ya da birini beklerken vücudunuzun duruşu dik mi?

a) Evet b) Hayır

6. Çoğu zaman insanların hakkınızda dedikodu yaptığını düşünür müsünüz?

a) Evet b) Hayır

7. Güvenlik kuvvetlerinden biri size yaklaştığında kalbiniz daha hızlı atmaya başlar mı?

a) Evet b) Hayır

8. Lokanta, otobüs ya da caddedeki yabancılar arasında size birinin dikkatle baktığını ya da size bakıp güldüğünü hissediyor musunuz?

a) Evet b) Hayır

9. Tanımadığınız bir ülkeye seyahat bileti kazansanız ya da size böyle bir bilet verilse, yalnız gitmekten korkar mısınız?

a) Evet b) Hayır

10. Sevdiğiniz kişiye aşkınızı ilan edebileceğinizi düşünüyor musunuz?

a) Evet b) Hayır

11. Çoğu zaman kötü rüyalar görür müsünüz?

a) Evet b) Hayır

12. Bir sorun gözüktüğünde çoğu zaman onu kendi kendinize çözer misiniz?

a) Evet b) Hayır

13. Acil durumlar ve o "kara gün" için biriktirmiş olduğunuz paranız var mı?

a) Evet b) Hayır

14. Ebeveynlerinizin sizi sevdiğini hissediyor musunuz?

a) Evet b) Hayır

15. Her gün yeni bir şey öğrenmeniz gerektiğine inanıyor musunuz?

a) Evet b) Hayır

16. Satın aldığınız ucuz bir şeyi geri vermektense zarara katlanarak kullanmayı mı tercih edersiniz?

a) Evet b) Hayır

17. Çabalarınızın çoğu zaman başarısızlıkla sonuçlandığını hissediyor musunuz?

a) Evet b) Hayır

18. İnsanlar çoğu zaman sizden öğüt istiyor mu?

a) Evet b) Hayır

Cevaplar

Verdiğiniz cevapları aşağıdakilerle karşılaştırıp doğru her cevabınız için kendinize 2 puan verin.

1. Hayır 10. Evet

2. Hayır 11. Hayır

3. Hayır 12. Evet

4. Hayır 13. Evet

5. Evet 14. Evet

6. Hayır 15. Evet

7. Hayır 16. Hayır

8. Hayır 17. Hayır

9. Hayır 18. Evet

Değerlendirme

28–36: Bu aralıkta kendine güven konusunda sorun yok. İnsanlar önderlik ve ilham için size güveniyorlar. Muhtemelen bazıları sizin kendini beğenmiş ve ezici olduğunuzu düşünüyor. Doğru söylemek gerekirse egonuz epey yüksek. Siz de şahsi olarak sizi öldürmeyen şeyin sizi güçlendireceğini düşünüyorsunuz. Ancak ünlü yazar Goethe'nin ifadeleriyle "İstenilen her şeyi yapmak için insan kendini olduğundan daha iyi görmelidir."

14–26: Bu ortalama bir aralık. Özgüven konusunda güçlü ve zayıf yönleri olan bir insanı işaret ediyor. Bu test yoluyla korkularınızı saptayabilir, onların geçerliliğini değerlendirebilir ve isterseniz onları düzeltebilirsiniz. Cevaplarınıza tekrar bakıp üzerinde düşünün lütfen.

6–12: Korkak ve kendine güvenmeyen, etrafındakilerin önderlik ve rehberliğine ihtiyaç duyan birisiniz. Hayatı güzel yaşamak için biraz desteğe ihtiyacınız olduğu muhakkak. Bilmemek sizi bıktırmasın. Öğrenmenin sihirli kapıları her zaman ardına kadar açık!

0–4: Bu oldukça nadir alınan bir puandır ancak bu aralığa düşerseniz bir uzmandan, belki bir psikiyatr, doktor ya da bir din görevlisinden yardım almanız gerekiyor demektir. Hayat sizin için korku ve endişe dolu olmalı.

Kaynak: www.kisiselbasari.com

SEVGİNİN GÜCÜNDEN BESLENEREK DUYGULARIN KONTROLÜ

Sevgi… Anne karnına düştüğümüz ilk anlardan itibaren başlayan o en güzel duygu...

Acaba sevgi bir duygu mudur?

Biz duygu diyerek başlayalım ve devam edelim. Bazılarımız bu duygudan mahrum büyürüz ama böyle bir şansızlığın başımıza gelmesi demek, daha sonra sevgiyi bulmayacağımız anlamına gelmez. Sevgi öyle büyük bir güçtür ki, onun önüne kolay kolay geçilemez. Ama adı sevgi de olsa onun da dengeli ve yerinde olması gerekiyor, öyle değil mi?

Sevgi gizemli bir duygudur ve kelimelerle anlatılmayacak ve sınırlanmayacak kadar büyük, özel ve derindir. Sevginin neden bu kadar gizemli, neden bu kadar doyumsuz olduğunun sebebini insanlar hep merak ederler ve sorgularlar. Herhalde sevginin bu kadar özel bir duygu olmasının sebebi insanların asırlardır sevgi duygusunu istedikleri gibi tamamlayamamış olmalarıdır diye düşünüyorum.

Nedense her sevgi duygusu mutlaka hasar alır ve insanlar bu duyguyu bir türlü tamamlayamazlar. Bunun da sebebi insanın doyumsuz olmasıdır. İnsan bir şeyi ilk sevdiğinde önce

o an gördükleri ile ihya olur. O anda sahip oldukları ona bir ömür yetecekmiş gibi gelir ama sonraları beklentiler değişir ve o severek sahip olduğu şeylerde sevmedikleri yerleri görmeye başlarlar. Zaten ilişkiler de bu yüzden yıpranır ve bazıları maalesef hüsranla biter. Aşk, aile, arkadaş, kardeş, eş, evlat, iş gibi birçok olguya beslediğimiz bağlılık duygusuna sevgi deriz. Aslında sevgi, insanın kendisinin veya karşısındakinin ruhsal dünyasının tamamlamasını destekleyen arzular bütünüdür.

Sevgi, kendimizi ve başkalarını sevme dürtüsüdür. Tek başına sadece kendimizi sevmek diye bir şey olamaz. Sadece ama sadece kendini sevmek diye bir kavram da olmaz. Bu kavramı savunanlar ruhsal problemi olan insanlardır. İnsanları anlamak, empati yapmak, onların dünya modeline saygı duymak onları sevmenin bir şeklidir.

Şunu asla unutmayın; okudukça ve araştırdıkça öğrenirsiniz ama tüm bunları ancak sevdiğinizde anlarsınız.

Bir şeyi anlamak için onu sevmek lazım. Bir kişi veya olay hakkında istediğiniz kadar bilgi sahibi olun, onu ancak öğrenmiş olursunuz ve bu, o kişi veya olay hakkında istediğiniz başarıyı elde etmenize yeterli olmaz. Fakat severseniz anlarsınız. Sevgi anlayışı, merhameti, vicdanı, saygıyı kısacası her duyguyu kapsar ve siz sevdiğinizde gerçek anlamda anlarsınız. Sevgi sizi olayların içine ve kişilerin kalbine sokar ve orada bütünleşirsiniz.

Birine söylerseniz, dediklerinizi unutabilir.

Gösterirseniz anımsayabilir.

Fakat kişiyi olayın içine katarsanız sizi mutlaka anlayacaktır.

Sevginin gücü birçok filmde veya gerçek hayat hikâyelerinde bolca anlatılmıştır. Burada üzerinde durduğumuz nokta şudur; ne kadar bilgili ve donanımlı olursanız olun, şayet içine sevgi ve saygı katmıyorsanız anlayışınız eksik kalır.

Gördüğünüz gibi buraya kadar anlattığımız her kavram, her konu bir noktada mutlaka birbiri ile bağlanıyor. Kendimizi sevmekten söz etmiştim; kendimizi sevmezsek bir başkasını sevemeyiz. Kendimize duyduğumuz sevgiyle bir başkasına duyduğumuz sevgi birlikte yürümelidir. Bu iki sevgi birlikte yürüdüğünde saygı-sevgi denen gerçeğe ulaşabiliriz. Sevgi, inanmak gibi bir şeydir. Hani ***"inanmak başarmanın yarısıdır"*** derler ya, işte sevmek de inanmanın tamamıdır. Bir şeye inandığımızda onu severiz ve inançlarımız bizi eyleme geçirir. İnsanın sınırlarını genişletmesi nasıl ki çaba isterse, bu çabayı da içindeki sevgiyle bulur. Sevgi emek ister ve sevdiklerimiz için mutlaka bir şeyler yapmak isteriz.

Bizim gençliğimizde kızlar erkek arkadaşlarına kazak örelerdi. Yani sevgililerine kendi elleriyle kazak örme modası vardı. Hatta Mustafa Sandal o dönemler bu kazak örme modasını bir şarkıyla gündeme taşımıştı.

Bu kız beni görmeli,

Bana kazak örmeli,

Muradına ermeli artık.

İnsan sevdiği için mutlaka bir eylem yapar. Yemek yapar, temizlik yapar, ütü yapar, hediye alır, çalışır, çabalar… Ve eskiden kazak örerdi.

Sevgi bir istek duygusudur ve eyleme dönüşür. Bu sevgi ve istek arasındaki noktaya da ***"irade"*** denir. Başlarda sevginin gücünden söz ettik ve sevmenin iş hayatında veya sosyal

yaşantımızda ne kadar önemli olduğuna değindik. Tabi sevgi ve eylem arasındaki bu *"irade"* noktasına çok dikkat etmeliyiz. Burada her sevdiğimizi, her istediğimizi eyleme dönüştürüp dönüştürmemekteki olgumuz iradedir. İradeyi işte burada kullanacağız, yani sevdiğimiz şey için eyleme geçmenin her zaman doğru olmayacağını bilerek yolumuza devam etmeliyiz. Sonuçları iyi hesaplayarak sevginin gücünü kendi aleyhimize çevirebileceğimizi unutmayın. Haz duygularımızı kontrol altına alarak irademizi devreye sokacağız.

Sevginin ne denli kuvvetli olduğunu ve çok insanın çoğu zaman sevgisinin esiri olarak kaldığını biliriz. Bu esaret yani sevginin esareti genellikle ***"aşk"*** için kullanılır ama aslında bu esaret aile, çocuk, hobiler, iş ve aklınıza gelebilecek birçok olgu söz konusu olduğunda hayatımıza hükmeder. Örneğin, çocuklarını çok sevdiğini söyleyen birçok anne-baba çocuklarına duydukları sevgiden dolayı aslında onlara çok büyük kötülük yaparlar. Onlara her şeyin en iyisini vererek onları hayata karşı dayanıksız, kendilerine ya da maddi değerlere bağımlı bir hale getirirler.

İnsanlar, hayvanlar, çiçekler ve doğada ne varsa, ne yapıyorsak hiç ama hiçbirine delice bir sevgiyle bağlanmamak gerekir. Çok sevmek ve değer vermek ile tâbi olup adanmak arasındaki farkı unutmayın lütfen!

İngilizlerin bir atasözü var: ***"Bir çocukla bir sığıra en güzel şeyleri verirseniz sonuçta çok iyi bir sığırınız ama çok da kötü bir çocuğunuz olur."***

Sevgi ile bağımlılığı karıştırmamak gerek. İnsanların çoğuna "sevgi" dediğinizde "bağımlılık" karşılığını verirler. Hâlbuki bana sorduklarında "alışkanlık" diyorum. İnançlarımız alışkanlıklarımızı belirlediği için bana göre "sevgi" dendiğinde

hoşa giden alışkanlıkların verdiği haz duygusu geliyor aklıma. Tabi bunları sizlere göz kırparak, ancak 38 yaşında dile getirdiğimi söylemekten de çekinmiyorum. Sizlere de bizler gibi tecrübeli insanların deneyimlerinden örnek almanızı tavsiye ediyorum.

Sevgi olgusu genelde ikili ilişkilerde yıpratıcı ve zararlı olur. Bana biri gelip *"Karımdan ayrıldım/sevgilimden ayrıldım ve artık onsuz yaşayamam, intihar edeceğim"* dediğinde ben ona gülerim. Önce bana garip garip bakar ve "Siz benimle dalga mı geçiyorsunuz?" der. Sonra aramızda şöyle bir konuşma geçer:

"Sağlıklı mısınız?"

"Evet…"

"İşiniz var mı?"

"Evet…"

"Toplum içinde seviliyor musunuz?"

"Evet…"

"Arkadaşlarınız var mı?"

"Evet…"

"Peki, şu anda bir kaza geçirip yatağa bağlansanız hangisine daha çok üzülürsünüz? Sevgiliniz aklınıza gelir mi?"

"Ha… Ha... Hayır…"

"Peki, bu dünya da ilk ayrılan siz misiniz?"

"Hayır…"

"Peki, son ayrılan siz mi olacaksınız?"

"Hayır…"

"Son bir soru daha size; siz aptal mısınız?"

"Ne demek aptal mısınız?"

"Bakın sizin şu anda acı çekmenize saygı duyuyorum; çünkü kendi gerçeklerinizi sahiplenmişiniz ve bunun sorumluluğu sizi üzüyor. İşte bu yüzden çektiğiniz acıyı ve gözyaşlarınızı anlıyorum. Ve belli bir süre bu acı çekme süreci sizin için iyi ve hayırlı olacaktır. Ağlayın, zırlayın ama kendinizi dağıtmayın. Acınızı tazeyken yaşayın ki ilerleyen zamanlarda aklınıza geldiğinde, yeteri kadar acı çektiğinizi hatırlayarak kendinizi daha iyi hissedin. Fakat birine bu kadar körü körüne bağlanıp her şeyi bir kenara bırakacak, hatta canına kıyacak kadar kendini kaybetmek için ancak aptal olmak lazım, öyle değil mi? Sizin şu anda çektiğiniz acı o insanı kaybetmekten öte, o insanla kurduğunuz hayatın alt-üst olmasından kaynaklanıyor. Şu anda yapmanız gereken, bu acıyı o kişiye bağlayarak kafasızlık etmemektir."

Genelde insanlar hep bu psikoloji içine girmeyi tercih ederler. Sorunları kendilerine veya olaylara bağlamak yerine, bir kişiye karşı bağımlı hale gelmiş olduklarını görmezden gelirler. Bir de üstüne sanki bu olay dünyada ilk ve son defa sadece kendi başlarına gelmiş gibi kendilerini mahkûm ederler. Burada mesele birine duyulan sevgi değil, o kişiye karşı bağımlılığımızdır. Bağımlılık bir hastalıktır ve aşk, uyuşturucu, çocuklara karşı bağımlık, aileye karşı bağımlılık gibi hemen her konuda karşımıza çıkabilir.

Sorumluk sahibi olmak, sevmek ve değer vermekle bağımlı olmayı birbirine karıştırmamalıyız. İşte bu yüzden sevginin gücünü bağımlık haline getirip hayatımızı tam bir kâbusa çevirmemek için sevginin anlamını kavramalıyız.

Güzel bir duyguyu hayatımızı olumsuz etkileyecek şekle sokmak demek, kocaman bir aptallık yapmak demektir. Hani deli olmak ve aptal olmak arasındaki farktan söz etmiştik ya, işte her konuda deli olabiliriz ama aptal olmayacağız.

Ne insanları sevdiğimizi hissettirmeyecek kadar az ne de kendimizi feda edecek kadar çok sevmeliyiz. İşimizi, ne tüm hayatımızı ona adayıp ailemizi, sevdiklerimizi ve kendimizi ihmal edecek kadar çok sevmeliyiz, ne de tam tersi... *"Her şeyin azı yarar, çoğu zarar, ortası karar"* diye boşuna dememişler.

Ve yine nereye geldik! ***"Denge"*** öyle değil mi?

Sevginin dozunu dengeli, esnek, iradeli olarak ayarlayabilmek elimizde olmalı. Bizde bir söz var, "Ayı yavrusunu severken boğmuş" derler. Sevmek demek, sadece sevmeyi istemek anlamına gelmez. Sevmeyi istemek yetmez, sevmeyi bilmek ve sevmenin gereklerini yapmak lazım.

Sevgi insanların eylemleri ile kendini ortaya koyar. Sevgi, doğru kullanılan duyguların neticesinde ortaya çıkan bir irade olayı olmalıdır. Her şeyi sevmek zorunda değiliz ama kendimizi ve insanları sevmek ve saymak zorundayız. Az veya çok mutlaka sevmeliyiz, aksi takdirde sevgi anlamını yitirir ve yavaş yavaş vefasız, bencil bir insan olmaya başlarız ki bu da kişiyi despot, vicdansız, duyarsız ve esnek olmayan bir insan haline sokar.

Sevme tercihi ana rahmine düştüğümüz andan itibaren bize verilmiştir ve bunun kıymetini bilmeliyiz.

Sevgi kimilerine göre bir duygu değil, bir eylemdir ve sevdiğimiz şeyler için yaptıklarımızın olağan halidir. Bu ne kadar doğru bilemiyorum ama sonuçta sevginin emek gerektiren bir şey olduğu açıkça ortada.

Sevgi süreklilik isteyen bir olgu... Sevilen şeye karşı bazı duygular harekete geçer, o duygular da bizi eyleme geçirir. Burada sevginin bir duygusu olduğunu görüyoruz. O halde çok şeyi sevebiliriz ama her sevdiğimiz şeye karşı duygularımız harekete geçmeyebilir. O halde sevmenin ve sevgi duygularının farklı şeyler olduğunu görebiliriz. Sevmek her olayda olduğu gibi duyguları eyleme geçirebildiği zaman bir anlam kazanır.

Buradan şöyle bir sonuç da çıkarabiliriz: Bir şeye karşı sevgi duyabiliriz ama onu sevmek zorunda değiliz; her sevgi duyduğumuz şey için eyleme geçeceğiz anlamına da gelmez. Sevgi duymayı bilmek ve bunun içinden neyi seveceğini dengeli bir şekilde ayarlayabilmek işin püf noktası…

Şunu da unutmamak gerekir: "Kaybetme riskiniz olmayan şeyi kazanamazsınız!" Sahip olduğumuz çocuklar da dahil hayatta her şeyi kaybetme riskimiz vardır. Özellikle ölüm, hastalık gibi büyük kayıpları bu anlattıklarımızın dışında tutuyorum. Bizim anlattıklarımız hayatın genellemeleri dahilindeki varsayımlardan oluşmaktadır.

Hem iş hem sosyal yaşamda başarının temel gereçlerinden biri de sevgidir. Sevgiyi doğru ve dengeli kullandığımızda büyük bir güç olarak bizim yanımızda yer alacaktır.

Bu gücü de akıllı bir şekilde kullanmak yine bizim elimizde, unutmayın!

İLETİŞİM ve İLKELERİ

İyi bir ilişki kurmanın anahtarı…

Daha önce başarılı olmanın temel kuralının ilişkiler ve doğru sosyal hayat olduğunu yazmıştık. Şimdi iyi bir ilişki kurabilmenin metotlarından söz edeceğiz…

İyi bir ilişki kurmanın altın anahtarı, karşınızdaki insanı öncelikle yansıttığı kişiliği ile kabul etmektir. Çünkü insanlar ancak kendilerini kabul eden insanların eleştiri ve tenkitlerini dinlerler, onlara güvenir ve onları dikkate alırlar.

Karşınızdaki insanın öncelikle pozitif yönlerini keşfedip ona bunların ne kadar olumlu özellikler olduğunu anlattığınızda mutlaka hoşuna gidecektir. Bu özelliklerini vurgulayarak ona yaklaştığınızda ilişki kurmanız kaçınılmazdır. İnsanlar genellikle kendi duymak istediklerini söyleyen insanları tercih ederler. Bu aslında yanlıştır ama maalesef çoğu insan, duymak istediklerini söyleyen insanlarla vakit geçirir. Hâlbuki hep duymak istediklerimizi duyuyorsak o zaman o ikili ilişkide bir problem var demektir. Demek ki o ilişkide samimiyet yok. Kurulan iletişim değil sadece samimiyetsiz bir zaman kaybından ibarettir. Bu zaman kaybı gerçek iletişim kurulmasına en büyük engeldir. Bu, insanların kendileri hakkında gerçek bir bilgiye sahip olmalarını engeller.

İnsanların istediklerini söyleyerek ilk iletişime geçen taraf siz olabilirsiniz. Zaten ne yapmamız gerekiyordu? Karşımız-

daki insanın düşüncelerini tasvip etmesek bile onun yaşam modeline saygı duyacak ve onu dinleyerek ona değer verdiğimizi, anladığımızı hissettirecek, sonrasında gerçekleri ona söyleyecektik. İşte ilk iletişim taktiğiniz; önce fazla abartmadan ve gerçeklerin dışına çıkmadan karşınızdaki kişinin duymak istediklerini söyleyerek işe başlayın. Daha doğrusu, onun dediklerini onayladığınızı hissettirecek şekilde davranın.

Şöyle bir konuşma örneği verelim:

Pislik adam beni aldattı.

Demek seni aldattı ve onun pislik olduğunu düşünüyorsun?

Evet, pislik adam beni aldattı, onu yakaladım.

Gerçekten yakaladın demek.

Evet, yakaladım ve kesin beni başkalarıyla da aldatmıştır.

Seni başkalarıyla da aldattığını düşünüyorsun demek.

Evet.

Emin misin?

Ben bunu yakaladığıma göre başkaları da vardır.

Demek başkalarının olduğunu sadece tahmin ediyorsun.

Evet.

Peki, bu kadınla seni neden aldatmış olabilir? Sadece pislik olduğu için mi?

Nasıl yani?

Bu adam hep pislik miydi? Öyleyse sen nasıl farkına varmadın? Yoksa birden mi pislik oldu?

Burada karşınızdaki kişi sakinleşir ve düşünmeye başlar. İlk başlarda sinirini ortaya koymasını bekleyeceksiniz. Kurduğum cümlelere dikkat ederseniz, aldatılmış ve bu nedenle sinirli olan kadın sizin onu desteklediğiniz, ona inandığınız duygusuna kapılır. Ama siz onun, o andaki duygularını bastırmak için söylediklerini bir kez daha düşünmesini sağlamış oluyorsunuz. Sonrasında zaten durumu sorgulaması için gereken ortamı yavaş yavaş yaratmış oluyorsunuz. Ve belki de "pislik" olarak adlandırdığı eşiyle olan ilişkisine farklı bir gözle bakmasını sağlıyorsunuz. En azından çocuklarının babasına bir süre sonra "pislik" demekten vazgeçip olayın aslına iniyorsunuz. Aman burada erkeleri kayırıyorum sanmayın, bunun tam tersi de olabilir.

Duymak istenilenleri konuşmak veya duyulması istenilenleri söylemek… Hani erkeklerin tarihler boyu kadınları tavlamak için yaptıkları gibi… Kadına hep ne kadar güzel ve çekici olduğunu söylerler. Ne kadar şık, alımlı ve dayanılmaz olduğunu ifade ederler. Hangi kadın bu sözleri duymak istemez ki? Hemen hemen her kadının hoşuna gider bu sözleri duymak. Ve genellikle erkek kadını tavlar. Bir süre sonra bu sözler söylenmez olur, kadının olumsuz tarafları dile getirilir. Günümüzde kadınlar da erkekleri tavladıkları için onlar da erkelerle aynı metotlarla iletişim kuruyorlar. Bir şekilde hepimiz iletişim kuruyor, iyi veya kötü iletişim yöntemlerine başvuruyoruz.

İletişimde ihtiyaç duyana istediğini verdiğinizde size minnettar kalır; ama ihtiyaç hissetmeyene aynı şeyleri sunduğunuzda kızabilir ve sinirlenebilir. Daha doğrusu, doğru zamanda vermediğinizde kızabilir. Hani ***"nabza göre şerbet vermek"*** derler ya, işte başarılı bir iletişim için bu şart!

Bu yüzden karşımızdakinin önce olumlu taraflarını kabullenip, dost olduktan sonra olumsuz yönlerini düzeltme konusunda ona yardımcı olmalıyız. Bu yaptığımız onunla iletişime geçmenin birinci şartıdır. Hepimizin hayatında çok iyi anlaştığımız, çok kolay iletişime geçtiğimiz birçok insan vardır. Bu insanlarla hayat ne güzle geçer, öyle değil mi? Birbirimizi anlarız, hoş görürüz, her şey çok güzledir. Bu şekilde iletişim kurduğumuz kişiler genelde özel hayatımızdaki insanlardır. Bu insanları hayatımıza almak veya almamak bizim elimizdedir. Yani özel hayatımızdaki iletişim seçenekleri daha kolaydır. Özel hayatımıza istediğimiz insanları aldığımız için genel olarak hayatımıza sokacaklarımızı biz seçeriz. Fakat bir de işin diğer tarafı var; iletişim kurmak zorunda olduğumuz birçok insan hayatımızın içinden gelip geçer. Eşimizin ailesi, patronumuz, çalışma arkadaşlarımız, apartman komşularımız, akrabalarımız gibi kişilerle istemesek de çalışmak ve yaşamak zorundayız. İnsanları çok sevmek ve onlarla özel olarak vakit geçirmek zorunda değiliz ama yaşamın içinde onlarla çalışmak, kimi zamanlar da bir arada olmak zorundayız. Bu zorunluluk bize sevginin gücünü kullanarak seveceğimiz sonuçların hayalini kurdurur ve bu tip insanlarla iletişim kurmamızı kolaylaştırır. Zaten önemli olan da size direnen insanlarla bir ilişki kurmanızdır. Böyle insanlarla kurduğunuz ilişki toplum içinde güvenilirliğinizi de sağlayacaktır.

Bazı insanlar sorarlar *"Geçimsiz insanlarla nasıl geçinebiliyorsun?"* diye… Acaba bazıları geçimsiz insanlarla, hatta her insanla bir şekilde nasıl iletişim kurabiliyor? İnanın bu çok kolay değil.

Sizinle aynı fikirdeki insanlarla ilişki kurmak bir başarı değildir. Bunun için takdir beklemeyin; çünkü sizinle aynı fikirdeki insanlarla iyi geçinmek ve iletişime geçmek kadar

doğal bir şey yok. Önemli olan, farklı görüşlerdeki insanlarla ilişki kurup bir arada olabilmektir, çalışabilmektir.

Yine sorarlar bana: *"Bu kadar değişik insan tipleriyle nasıl anlaşıyorsun ve bunları dinlemeye nasıl tahammül ediyorsun?"*

Bunu soranlar haklılar da… Gerçekten her düşünceden insanı anlamak, dinlemek yorucu oluyor ama en azından onları dinlediğimde kendi sıkıntılarımın ne kadar önemsiz olduğunu bir kez daha görüyor ve kendi adıma sevinmek için bir fırsat bulmuş oluyorum.

Bu kıvama gelmek kolay değil elbet! Yıllar geçmesi gerekiyor ama inanın bana bu kıvama geldiğinizde de çok ama çok rahat ediyorsunuz.

İletişim kurmak benim için bir hobi haline geldi. Özellikle çocuklarla iletişime geçmeyi çok seviyorum. Onların anne-baba-kardeş gibi çok yakınları haricinde yeni gördükleri insanlara karşı güven duyguları yoktur ve yeni biri ile iletişime geçmekte tereddüt ederler. İşte bu yüzden çocuklarla iletişime geçmek insanın ruhunu rahatlatır.

Çocuklarla iletişime geçerken o ***"empatik dinleme"*** dediğimiz, göz ile temas yanında kalp ile dinleme yapmanız gerekir. Çocuklarla başka türlü iletişim kuramazsınız çünkü onların güven duygusunu algılamaları ruhlarıyla olur, göz temasıyla olur, gülücükler, yumuşak sözler ve ifadelerle olur. İşte bu yüzden size en başından derim ki, çocuklarla iletişime geçerek bol bol pratik yapın.

İletişimin temelindeki empatik dinlemenin önemini daha farklı bir boyuttan farklı bir örnekle anlatmış olduk.

Neticede iyi bir ilişki kurarken ana fikriniz şu olmalı: *"İnsanlardan ne bekliyorsanız onlar da sizden aynısını beklerler."*

İletişimin anlamı aldığınız tepkidir. İnsanların iletişimden anladığı, genellikle birinin diğerine bildiklerini aktarmasıdır. Biri kendinde güzel bir bilgi olduğunu ve bu bilgileri karşısındakine vermek zorunda olduğunu varsayar, karşısındakinin de bunları anlamasını bekler. Genellikle insanlar kendi söylemek istediklerini söylediklerinde iletişimin gerçekleştiğini zannederler veya böyle olduğunu kabul ederler. Gerçek iletişimin anlamını bilenler ise, kendi anlattıkları bittiğinde iletişimin bitmediğini bilirler. İnsanlar bir konuyu istedikleri kadar iyi bilsinler ve anlatsınlar, neticede karşınızdaki insan ne kadarını anlamışsa sonuç odur.

İletişimde en önemli noktalardan biri, karşınızdakinin sizi ne kadar anladığı ve size ne kadar, nasıl karşılık verdiğidir. Karşınızdakinden istediğiniz tavrı ve cevabı alana kadar uğraşacaksınız.

Genellikle çocuklarımıza ya da yanımızda çalıştırdıklarımıza bir şeyleri anlatırız ve onlar anlamadıklarında *"Ya nasıl anlamazsın!"* deriz. Hepimiz bunu yapmışızdır ve hep karşımızdakinin nasıl anlamadığını düşünmüşüzdür. Hâlbuki kendi bildiğimiz ya da bizim anladığımız tarzın dışında başka formüllerle anlamalarını sağlayabiliriz.

Kendimizi bilgi, beceri, tutum, davranış, tavır ve üslup olarak yetiştirmemiz gerektiğinin önemini anlattık. İyi ve etkili iletişim için bu anlamada donanımlı olmanız gerekir. Aksi takdirde iletişim kurarsınız ama bu; ya kötü iletişim olur ya da vasıfsız insanlarla iletişim içindesiniz demektir.

Davranışlarımız bulunduğumuz ortama ve ortamdaki duruma göre dikkate alınır. İletişim kurarken bu davranış adaptasyonuna dikkat etmemiz lazım. Bir yerdeki davranışımız başka bir yerde uygun olmayabilir. Ve bulunduğumuz ortamlara

göre davranışlarımızı değiştirmemiz gerekir. İş yerinde ciddi, despot, çok kuralcı olabilirsiniz ve bu işyerinde işinize gelir. Fakat bu tutumu aile içinde veya dostluklarınızda sergilerseniz sizi çekilmez bir insan yapar. Böylelikle sevdiklerinizle iletişimin önünü kapamış olursunuz. İş yerinde ne olduğunuz sevdikleriniz için önemlidir ama evin içinde ne olduğunuz sevdikleriniz için işyerinde ne olduğunuzdan daha önemlidir.

Ben şahsen işimi yaparken kuralcı ve ciddi olmayı seviyorum ama ailemin yanında, özellikle oğlumla birlikteyken yaramaz, haylaz küçük bir kız çocuğu olmayı daha çok seviyorum. Arkadaşlarımın yanında sadece "Sevda" olmak daha eğlenceli… Sadece "Sevda" olduğumda benimle daha rahat iletişim kurup bana oldukları gibi kendilerini açıyorlar. Ben de sıkıntılı zamanlarımda onlara derdimi rahatça anlatıp hafifleyebiliyorum. Bunun gerçekten böyle olması lazım yoksa hayat çok sıkıcı geçer. Öyle sürekli aynı tempoda bir hayatın insanı tekdüze yaptığına inanıyorum. Hatta iş yerinde bile ne kadar prensipli ve ciddi olursanız olun, ara sıra muziplik yapmak lazım canım, olur mu öyle sürekli ciddi ve prensipli! Yani çalışanlarınız sizi hem sevecek hem de mesafeyi iyi ayarlamalarını sağlayacaksınız. Sizi bilmem ama ben iş yerinde ara sıra, özel yaşamımda ise sıklıkla şakacı olmayı seviyorum. Hayatı eğlenceli hale getirmek lazım, öyle değil mi? Yoksa bir robottan farkımız kalmaz.

Her duruma göre davranmayı bilirsek insanlar size aynı içtenlikle cevap vereceklerdir. Davranışlarımızı değiştirmek yani duruma göre değiştirmek o kadar da zor değil. Davranışlar duruma göre dikkate alınır ama sonuçta istenildiğinde değiştirilebilir. Bunun için gereken bütün kaynaklar her insanın kendi içinde vardır. Yapılması gereken, bu kaynakların yerini bulmak ve onları dışarı çıkarmaktır.

İletişim önemini tüm dünya biliyor. Artık teknoloji o kadar gelişti ki makineler birçok işi yapıyor ve teknoloji gereği insanlar daha çok dışarıda boy göstererek ***"pazarlama"*** denen şeyi yapıyorlar. Pazarlama demek iletişim demek, pazarlama demek insan ilişkileri demek…

En sağlıklı iletişim, karşınızdakinin hayat modeline saygı duymak ve ona karşı esnek ve sabırlı olmakla başlar. Yeri gelecek, sabırla bol bol derin nefes alıp hiç hoşunuza gitmese de karşınızdakinin konuşmasının bitmesini bekleyeceksiniz. Evinizdeki yardımcıya o bardakları her zaman istediğiniz yere koymasını defalarca anlatacaksınız.

Bir insanın davranışları neyse kendisi de odur. İstediği kadar ben şöyleyim, ben böyleyim diye anlatıp dursun; neticede ne yaptığı sizi bağlar. Davranışlar iletişimin temelini oluşturduğu için bizim yapmamız gereken, toplumsal kurallara uyarak, inanç ve değerlerimize bağlı kalarak ortama göre davranışlarımızı ayarlamaktır.

"İletişimin cevabı, aldığınız cevaptır." Bu cümle size iletişimin ne olduğunu fazlasıyla anlatacaktır.

İLETİŞİM TESTİ

Dost musun, Arkadaş mısın?

En yakın arkadaşın zannettiğin kişiler bile bazen sandığın gibi olmadığı için hayal kırıklığına uğrayabilirsiniz. Peki, senin arkadaşınla ilişkin nasıl? Sabun köpüğünden mi yoksa yıllar yılı sürecek bir dostluk mu? Cevabı testin sorularında…

1- Yazın katılmak için çok eğlenceli bir kamp ayarladın. En yakın arkadaşın da seninle gelmek istiyor, ama evden izin koparamadı. Bunu sana nasıl söyler?

a) "Geçen yıl bu kampa giden bir arkadaşımla konuştum, çok kötü bir bir organizasyon olduğunu söyledi."
b) "Senin yerinde olmayı çok isterdim, ama bizimkiler izin vermiyor."
c) "Orada bir sürü arkadaş edin ve gelince beni de onlarla tanıştır, anlaştık mı?"

2- Çok severek aldığın ceketle okula gittin. Ama aynı ceketi sınıftan üç kişi daha almış! Arkadaşının tepkisi ne olur?

a) "Biliyor musun, en iyi senin üzerinde duruyor."
b) "Bunu nereden almıştın, gidip ben de alayım da formasız kalmayayım."
c) "Haydi ama, bu kadar kafana takma; sen de hafta sonlan giyersin, zaten havalar da ısınıyor."

3- Teyzen geçen yaz seni ve arkadaşını yazlığında misafir etmişti. Geçenlerde seni aradı ve kızının düğün organizasyonunda ona yardımcı olmanızı istedi. Bunu arkadaşına söylediğinde tepkisi ne olur?

a) "Neden organizasyon şirketlerinden birini aramıyor?"

b) "Seve seve gelirim."

c) "Çok isterim ama aynı gün kuzenimin nişanı var."

4- Sevgilinle tartıştın ve canın çok sıkkın. Arkadaşını aradığında sana hangisini söyler?

a) "Sonra konuşalım mı; yanlış anlama Burak'layım da…"
b) "Ben sana diyorum zaten onunla olmaz diye; sana geleyim de biraz ağlaşalım."
c) "Biz de tartıştık dün; erkekler böyle işte, üzülme!"

5- Ders çıkışında hocayla konuşman gerekiyordu. Konuşmanız uzadı ve yemekhaneye gittiğinde tüm masaların dolduğunu gördün. Arkadaşın seni görünce ne yapar?

a) Masadakilerden senin için yer açmalarını ister.
b) "Nerede kaldın" der gibi bakar ve yemeğini yemeye devam eder.
c) "Ben kalkıyorum" der ve yerini sana verir.

6- Birlikte alışverişe çıktınız ve aynı elbiseyi beğendiğiniz…

a) Sana daha çok yakıştığını söyler ve "Ara sıra bana da verirsin, değil mi" diye sorar.

b) Belini çok kalın gösterdiğini, daha koyu bir rengin sana daha iyi gideceğini söyleyip elbiseyi o satın alır.

c) "Aynı yerlerde giymeyiz" diyerek ikinizin de almasını üsteler.

7- Üniversitenin başkanlık seçimlerine katılıyorsun ve diğer aday da okulun en yakışıklı çocuğu! Arkadaşın…

a) Seçilirsen kendisini yardımcı ataman için senden söz koparmaya çalışır.
b) Derslerle birlikte başkanlığı yürütüp yürütemeyeceğini düşünür ve "Aday olmaya emin misin?" diye sorar.
c) Güçlü aday karşısında şansının zayıf olduğunu ima eden konuşmalar yapar.

8- Okul gazetesine yazdığın yazı ödül aldı. Arkadaşının tepkisi ne olur?

a) Kendine de pay çıkararak, "Bu yazıyı yazmasını ben önermiştim" diye etrafta dolanır.

b) Havalara uçar.

c) Kendi geçmiş başarılarından söz etmeye başlar.

Puanlama

1-a)3 b) 1 c) 2
2- a) 1 b) 3 c) 2
3- a) 3 b) 2 c) 1
4- a) 1 b) 3 c) 2
5- a) 2 b) 3 c) 1
6- a) 2 b) 3 c) 1
7- a) 1 b) 2 c) 3
8- a) 1 b) 2 c) 3

19–24 Puan: Arkadaş değil yandaş

Ne demişler dost acı söyler. Biz de acı da olsa gerçeği söylüyoruz. Sen daha candan, daha samimi arkadaşları hak ediyorsun! Arkadaşlığınız sadece çıkarlarınız doğrultusunda ilerliyor. Ve ilgileriniz farklı

alanlara kaydığı zaman arkadaşlığınız da sallanacak. Önerimiz sana daha çok değer verecek yeni insanlar tanıman.

13–18 Puan: Sonsuza dek dost

Arkadaşın ne seni mutlu etmek için övgüler yağdıran ne de başarılarını çekemeyen tiplerden! Birbirinizi o kadar iyi anlıyorsunuz ki, konuşmadan bile anlaşabiliyorsunuz. Biriniz sinirlendiğinde diğeriniz sakin kalmayı başarabiliyor. Zaman zaman onunla tartışsanız bile onu kırmamaya özen göster ve seni hayatından çıkarmasına asla izin verme!

8–12 Puan: Ex arkadaş adayı

Bazı arkadaşlıklar vardır, kısa sürede kaynaşır, kanka olursunuz. Ama bir süre sonra sabun köpüğü gibi eriyip gider beraberliğiniz. Örneğin bir kursta tanışırsınız. Kurs bitince arkadaşlık da biter. Sizinki bu türden bir arkadaşlığa benziyor. Sürdürüp sürdürmemek ise sizin elinizde! Biraz çabayla işleri yoluna sokabilirsiniz.

FARKINDALIK ve DUYGULARIN FARKINA VARMAK

Farkına varmak, farkında olmak, farkındalık…

Buraya kadar söz ettiklerimizi uyguladığımızda geleceğimiz yer kendimizin farkına varmamız, farkında olmamızdır. Ve gerçekten "farkındalık" o kadar önemli bir kavramdır ki, siz bu farkındalığı yakaladığınız anda işi çözmüşünüz demektir.

Kendimizin farkına vardığımızda gördüklerimiz, kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlayacaktır. Düşünsenize, insanın kendinin farkına varması ne harikulade bir şey, öyle değil mi?

Ne olduğunuzu, neler yapabileceğinizi bildiğinizde, esnek, dengeli ve sorumluluk sahibi biri olarak hayatta duruşunuzu bir hayal edin lütfen. Bir şirkette veya ofisinizde siz esnek ve bilinçli bir şeklide toplantıyı idare ederken insanların size hayranlıkla baktığını hayal edin. Ve tabi ayağınızı kaydırmak isteyenleri de unutmayın, onları da hayallerinizin içinde tutun.

Kendinize çizdiğiniz yol haritasında yavaş yavaş ilerlerken sonrasında nasıl hızlıca yol aldığınızı beyninizin içine resimleyin. Kendinizi aile, sosyal hayat ve iş hayatında konumlandırdığınız bir resim çizin.

Kendinizin farkına vardınız mı?

Siz de herkes gibi bir insansınız ama yaptıklarınızla, geldiğiniz konumla diğer insanlardan daha farklı oldunuz.

Bu hep böyledir, siz ne yaparsanız başkalarından o derece farklı olursunuz. Farkındalık kazanırsınız, fark edilirsiniz.

Allah insanları yaratırken hiçbir şeyi eşit yaratmamış, öyle değil mi? İkiz kardeş deriz ama incelendiğinde o kadar çok farklılıkları olduğunu görürüz ki hayret ederiz. Veya parmak izlerimiz; herkesinki birbirinden farklı.

Yalnız şunu birçok insan düşünemez; Allah insanlara tek bir şeyi eşit vermiş, o da 24 saat…

24 saat biz insanlara eşit olarak verilen tek şeydir ve hayatımız boyunca bu 24 saati nasıl kullanıyorsak o kadar farklı oluyoruz. İyi veya kötü, verimli veya verimsiz, başarılı veya başarısız… Bu 24 saat nasıl değerlendirilmiş ise o kadar farklı oluyoruz. Tembel davranıp, vasat bir insan olup, diğer taraftan gününü iyi değerlendiren insanları kıskanarak ancak bunalıma girilir. Habire yemek yiyerek zayıflamayı umarak yaşayanların yanında, dengeli ve sağlıklı beslenip her istediğini yeterli miktarda yiyerek kendini disipline etmiş insanların kıskanıldığı gibi... Kendini bilgi ve beceri olarak yetiştiren insanların daha farklı muamele görmeleri gibi…

Farkındalık aslında hayatımızın içinde bizi eyleme geçirir. Hani kadınların güzellik ve şıklıkta yarışmaları gibi, çocukların resim yapmaları gibi, evimizi döşeme şeklimizdeki farklılıklar gibi…

Aslında farklı olmak için hep bir şeyler yaparız ve bunun için zaman ve para harcarız. Fakat doğru zamanı doğru şeyler için harcamanın önemi hayatın içinde nasıl farklı olacağımızı

belirler. İşte bu yüzden biz bu kadar fazla detayın üzerinde duruyoruz.

Komik, görgüsüz, saygısız insanlar da fark edilirler. Ama burada önemli olan, toplum için iyi bir şekilde farklı olmak ve farkındalık kazanmak…

Biz kendimizi bilgi, beceri, sevgi, saygı ve görgü ile donattığımızda ve önce bunun bize kattıklarının farkına kendimiz vardığında göreceğiz ki toplum da bizi fark edecek.

Toplum içinde gerek sosyal gerekse iş hayatında ilgi çekebilmek için mutlaka farklı bir şeyler yapmamız gerekir. Bu farklılık bizi farklı kılar ve temellerimizi sağlam atmamızı sağlar.

Farklı olmak güzeldir…

Fark edilmek daha güzeldir…

Farklı olduğunun başkaları tarafından bilinmesini bilmek de pek güzledir.

Yaşam zordur diyoruz fakat yaşamı kendimiz için zor veya kolay hale getirmenin anahtarının da bizim elimizde olduğunu bilmek kadar güzel bir duygu yok.

Farkında olmak öğrenmenin temel kuralıdır. Bu anlattıklarımızı yapabilmek için neyi, nasıl öğreneceğimizi de bilmek gerekiyor. Bu kadar fazla ve karışık gibi gözüken teknikleri nasıl öğrenmemiz gerektiğini fark ettiğimizde işimiz daha kolay olacak.

Hayatta hep başaranlar ve başarılı olamayanlar vardır ve genellikle kaybedenlerin farkına varmadıkları bazı şeyler onların hayatları boyunca kaybetmelerini sağlar. Şunu kimse unutmamalı; kazanlar mutlaka bir şeylerin farkına varanlardır.

Olayları dış çevrenden ziyade kendi içlerinde de yorumlayan kişiler; olayların neresinde olmaları ya da olmamaları gerektiğinin farkında olan kişilerdir.

Şunu kimse unutmamalıdır…

- Başarılı insanlar mutlaka çözümün bir parçasıdırlar.
- Başarısız insanlar ise hep sorunun bir parçası olurlar.
- Başarılı insanların mutlaka bir programları yol haritaları vardır.
- Başarısız insanlar ise her zaman bir mazereti vardır ve hep onlar mağdurdur.
- Başarılı insanlar işlerini sadece kendisi için değil aynı zamanda başkaları için de yaparlar.
- Başarısız İnsanlar ise hiçbir işi sahiplenmezler.
- Başarılı insanlar sorunların içinde çözüm bulurlar.
- Başarısız insanlar ise her çözümün içinde mutlaka bir sorun bulurlar.
- Başarılı insanlar "yok uzak ama ben yolu bulabilirim" der.
- Başarısız insanlar ise bana yakın ama yolu bilmiyorum gelemem der.
- Başarılı insanlar *"zor olabilir ama başarabilir"* der.
- Başarısız insanlar ise " olabilir ama çok zor" der ve kaçar.
- Başarılı insan konuşup ahkâm kesmek yerine uygulamaya geçer.
- Başarısız insan ise hep konuşur ama eyleme geçmez.

- Başarılı insanlar sızlanmak yerine hep çalışır.
- Başarısız insan ise sürekli ağlar sızlanır, başkalarından medet umar durur.

Gerçek öğrenme uygulama ile başlar ev bakış açınız sizi olayları aşmanızda olumlu veya olumsuz bir duruma sokar. Bizler bakış açımızı farkındalığımıza çevirerek olayların, konuların, kişilerin ve neyi nasıl başarabileceğimizin farkına varacağız.

Gelin şimdi öğrenmede fark etmemiz gereken dört maddeyi birlikte inceleyelim. Birçok bilimsel kitapta bilim adamlarının anlattığı gibi, öğrenme dört boyutludur ve siz kendi üzerinizde bu dört boyuttan yola çıkarak neyi, ne kadar biliyorsunuz veya hangi konuda ne kadar eksiğiniz var, fark edebilirsiniz.

Öğrenmenin dört boyutuna gelince:

İlk adım:	Bilinçsiz yetersizlik
İkinci adım:	Bilinçli yetersizlik
Üçüncü adım:	Bilinçli yeterlilik
Dördüncü adım:	Bilinçsiz yeterlilik

Böylece yazınca kafanız karışmış olabilir ama şimdi sırasıyla kısaca açıklayacağız. Bu dört boyutu bundan 15 sene önce bir seminerde dinlediğimde epey kafam karışmıştı. Fakat daha sonra aşağıda sizlerin de okuyacağı açıklamaları öğrendikten sonra çok hoşuma gitti ve o günden bu yana bildiğim veya merak ettiğim konuları bu dört boyuttan geçirmeye başladım.

Bilinçsiz yetersizlik: Bu adımda bir şeyin varlığından haberdar olmazsınız. Örneğin, bir yabancı dil öğrenmekten yola çıkalım. Almancanın ne varlığından haberdar olursunuz ne de Almanca da bir kelime bilirsiniz. Bu düzey bilinçsiz yetersizlik

durumudur. Bu durumdan kurtulmak için öğrenmek lazım ve işte bu ilk vasat adımdan sonra ikinci adıma gelirsiniz…

Bilinçli yetersizlik: Okudunuz, araştırdınız, sordunuz, sorguladınız ve bir baktınız ki Almanca diye bir dil varmış. Bu uluslararası bir dil ve bu dili öğrenmeniz gerekiyor. Evet, şimdi öğrenmenin ikinci adımına geldiniz, yani bir şeyin varlığını öğrendiniz ve onun hakkında hiçbir şey bilmediğinizi gördünüz. Ve artık Almanca öğrenmek için neler yapacağınızı araştırmaya başlarsınız. Bu adım bir olgunun farkına vardığınız ama onun hakkında bilgi sahibi olmadığınız adımdır. İnsanın neyi, ne kadar bilmediğini ve bilmediğini bilmesi kadar avantajlı bir durum olamaz. Ve bu farkındalık insanın, doğru yol haritasını çizmesini ve izlemesini sağlar.

Bilinçli yeterlilik: Ve üçüncü adım… Almanca kurslarına gittiniz ve artık bu dil konusunda bilgi sahibisiniz. Bu dili ne kadar konuşabildiğinizi biliyorsunuz. Örneğin, bir arkadaşım Almanca da hangi seviyede olduğunu biliyor. Kendi ihtiyaçlarını karşılayacak kadar konuşabiliyor. Almancayı ne kadar bildiğinin farkında ve öyle her ortamda Almaca biliyorum diye ortaya atlamaz. İşte bu üçüncü adımda artık hem bilinçlisinizdir hem de bilgi sahibisinizdir. Neyi, ne kadar bildiğinizin farkındasınızdır. Ve birçok konuda bilgi sahibi olup; sahip olduğumuz bu bilgi seviyesini bilmek, çıktığımız yolda kullandığımız haritada rotamızdan sapmamamıza neden olur.

Bilinçsiz yeterlilik: Bu en güzel ve haz duygularının tavana vurduğu adımdır. Bu adım artık sizin neyi, ne kadar bildiğinizin hesabını yapmadığınız adımdır. Artık o kadar çok bilgi sahibi olmuşunuzdur ki, beyniniz otomatik pilota bağlanır. Yeri ve zamanı geldiğinde bilgiler otomatik olarak beyniniz tarafından devreye girer. Bir konuda yeterlisinizdir ve o konuda ne kadar çok şey bildiğinizi bilmezsiniz. Zaten bu adımda neyi, ne kadar

bildiğinizi bilmeniz mümkün değildir. Her konuda bu adıma gelecek kadar süper değiliz, zaten olmayı da denemeyin çünkü başaramazsınız. Ancak doğaüstü bir varlık olmanız gerekir ki böyle varlıklar günümüzde yok.

Bu dört adımdan yola çıkarak hedeflediğiniz meslekte hangi seviyede olduğunuzun farkına varabilirsiniz. Zaten işverenler ya da etrafımızdaki bilinçli insanlar, tutum ve davranışlarımızla, sahip olduğumuz bilgilerle bizi bu adımlardaki gibi fark ederler. Biz de kendimizi bu yolla test edebiliriz ve bir konu hakkında öğrenme isteğimiz oluşursa bu adımlardan yola çıkarak öğrenmeye başlamalıyız. Hedeflediğimiz yolda bize lazım olacak adımları iyice tespit ederek o adımlardaki öğrenme boyutlarını en iyi seviyeye getirmeliyiz. Sizi hedeflerinize taşımayacak konular için gereksiz vakit kaybetmemek için bu öğrenme boyutlarını sürekli kendi üzerinizde kontrol edin.

Farkındalık, farklı olmak, fark etmek… Bunların üçü de bizi başarıya götürecek tüm olguların toplandığı özelliklerdir. Bu özelliklere sahip olduğumuzda ise ortaya çıkan olgu; kişinin ayakta durmasını sağlayan, duruşunu belirleyen, kısaca başarmasını sağlayan özgüvendir.

İSTEDİĞİMİZ ŞEYLER GERÇEKTEN İHTİYACIMIZ OLAN ŞEYLER Mİ?

Her şeyi yaptık, isteklerimiz belirledik, prensiplerimizi koyduk ama işin can alıcı tarafı; istediklerimizin gerçekten ihtiyacımız olan şeyler mi olduğudur. Hepimizin başına gelir, çarşıya çıkarız ve o çok istediğimiz ayakkabıyı aramaya başlarız fakat o kadar gereksiz şeyler alır döneriz ki… Bu aldıklarımızın ihtiyacımızdan fazla olduğunu eve gelip koltuğa yaslandığımızda poşetlere bakarken anlarız. Şu son yıllarda insanlarda bu duygu cep telefonu merakıyla daha da fazla su yüzüne çıktı. Bakıyorum ihtiyaçları olmadığı halde çok kapsamlı telefonları alıp taşıyorlar. Tabi bunun da temelinde kompleks, *"onda var bende de olsun"* zihniyeti ve maddi güç göstergesi olduğunu biliyoruz. Fakat daha temeline indiğinizde, daha çocuk yaşlarda ihtiyacımız olmadığı halde bir şeyi alma alışkanlığı vardır. Sanki bize farklı bir kimlik verecek sanırız. Bir nevi hayal dünyasında ego tatmini de diyebiliriz.

İnsanların en önemli gereksinimi, oldukları gibi görünmeleridir. Ancak yaptıklarımız genellikle gerçek kimliğimizi başka insanlardan saklama yönündedir. Kimlik saklamak genelde yirmili-otuzlu yaşlarda daha fazla görünen bir durumdur. O büründüğümüz kimliği beynimizin onaylamasını isteriz ve bunu onaylaması için dış ölçütlere ihtiyaç duyarız, hatta dış

ölçütlere bağlanırız. Elimizdeki telefon, çanta, ofisimiz, arabamız, saatimiz ve bunlar gibi birçok dış ölçüt herhangi bir değerimizi kanıtlamak için bir gösterge olabilir. Tabi ki dış ölçütler hayatın içinde gerekecek ama bunları fazla çarpıtmadan yapmalıyız. Yani bir yöneticiyseniz gerçekte ihtiyacınız olan kıyafet, çanta gibi dış ölçütleri almanız gerekir fakat dikkat edilmesi gereken şey, kendi kimliğinizin önüne geçecek, kendi kimliğinizi saklayacak ölçütleri abartmamanızdır. Bunları abartanlarda zamanla şöyle bir duygu oluşmaya başlar; hep bir şeylerin eksik olduğunu sanırlar ve zamanla bu abartı kendini aşmış bir hakikat haline gelir.

Bazı yönlerimizi sevmeyi öğrenmiştik ya, kendimizi korumak adına, gerçek kimliğimizi saklayacak kadar kendimizden nefret etmeyelim sakın. Kendimizi başkalarının istekleri ile şekillendirmek ve olduğumuzdan farklı bir kimlikle şekillendirmek kadar kendimize yapacağımız bir kötülük olamaz.

İhtiyacının dışında istekler belirleyen kişiler çabuk incinirler ama bunu her zaman yaptıkları gibi gizlerler ve bu duygu onlara zamanla ağır gelir. Kızgınlık ve kırılma gibi duyguları duymamaya başlarlar ve hisleri öyle uyuşur ki, bu kimlik oluşumdaki en büyük hasarlardan biridir. Ve bir hayal içine girerler, her şey yolunda olmadığı halde öyleymiş gibi davranırlar. İhtiyaçları olduğunda bile yardım istemezler, iyice zayıf düşerler. Bu tip insanlar kendilerini iyi hissetmek yerine iyi görünme peşindedirler. İçlerindeki gerçek kişi dışarı çıktığında toplum tarafından reddedileceklerini sanırlar. İşte tam bir fiyasko ile karşı karşıyayız…

İnsan gerçekten neye ihtiyacı olduğunu bilse ne bu kadar yıpranır ne de kendini bunalıma sokacak davranışlarda bulunur. Kimliğimizi dış ölçütlere değil iç ölçütlere göre oluşturmamız, sonrasında dış ölçütlerle desteklememiz gerekir. İhtiyacımız

olmayan fuzuli şeylere yatırım yaparak para ve zaman harcayıp sahte bir maskeyle dolaşmanın ancak bizi ruhsal olarak yıpratacağını baştan kabul etmemiz gerekir. Yetişkin olarak bu maskeyi taktığımızda belki bazı derin yaralara karşı kendimizi koruruz ama bunun sonu yok. Tabi ki her şeyi olduğu gibi ortaya koyarken kimseye kişiliğimiz konusunda koz vermeyeceğiz ama kimseyi de kişiliğimiz ile kandırmayacağız.

Hazreti Mevlana ne güzel söylemiş *"İnsanlar sizi sahip olduklarınızla karşılar ama karakterinizle uğurlarlar."* Ne güzel bir söz…

İhtiyacımız olan karakterimizdir, diğerleri teferruat…

İhtiyacımız olanlar, istediğimizden daha farklı olabilir.

Bu da işin farklı boyutu; sürekli uğraştığımız bir hedeften diğer hedefe koşarken aslında küçük amaçlar peşinde koşuyor olabiliriz. Çoğu zaman birçok kişi gerçek niteliğini bulamayabilir. Sürekli olarak kendinizi aşırı davranışlar içerisinde bulabilirsiniz. Bunun yarattığı stres sizi üzüyor, yoruyor, fazla yediriyor, içiriyor, hatta alkole ve kumara yönlendiriyor olabilir. Bu şekilde kendinizden saklanırsınız. Ve ertesi gün de kendinize lanet okuyor ama gene aynı şeyleri yapmaya devam ediyor olabilirsiniz. Kendini lanetleme önemlidir ve yaptığımız olumsuz hareketleri lanetlemekten vazgeçmek, onlardan kurtulamayacağımız anlamına gelir. Sakın olumsuzluklarınızı yani kötü davranışlarınızı lanetlemekten vazgeçmeyin; belki bir sonraki lanetleme sizin hedefiniz haline gelecektir. Önemli olan bu hisleri tanımak, bu hislere ihtiyacımız olmadığının bilincinde olmak. Böyle davranan yakınlarınızı sakın tersleyip onlara *"Her gün aynı şeyi söylüyorsun ama vazgeçmiyorsun"* demeyin. Tam aksine, *onlara "Evet, yarın yapabilirsin "* diyerek destek verin.

Hislerimizi yani duygularımızı paylaşacağız. Çok basit gibi gelebilir ama bir şeylerin eksik olduğunu hisseden başarılı insanlar nerdeyse kendi hislerini paylaşan insanları pek bulamazlar. Genellikle insanlar her şeye sahip olmanın, başarılı olmanın mutlu olmak için yeterli olduğunu düşünürler. İnsanlara her şeye sahipsin, mutlu ol demek onların hislerini paylaşmak değildir.

Gerçek anlamda hislerin paylaşımı karşımızdaki insana *"Seni anlıyorum, seni değiştirmem mümkün değil ama seni anlıyorum"* demek o insana yapacağınız en büyük iyiliktir. İnsanların çoğu zaman sorunlarının çözülmesi yerine anlaşılmaya ihtiyaçları olur. Önceki satırlarda bahsettiğim, aldatılan kadınla yaptığımız konuşmada onun söylediklerini kabul etmek yerine onu anlamayı seçmek en doğru yoldur. İnsanlar başkaları tarafından anlaşıldıklarında zaten kendilerini iyi hissedecekler ve sorunlarıyla başa çıkacaklardır.

Başarı adına maddi-manevi birçok şeye sahip olabiliriz fakat gene de bu sahip olduklarımız istediklerimizden farklı olabilir, yani çok şeye sahip olmak demek ihtiyaçların karşılanmış olması anlamına gelmiyor.

Anlaşılmak bir lükstür… Hisler ve duygular her şeyin üstünde sahip olunması gereken olgulardır.

DEĞİŞİM SÜRECİ ve GELİŞİME GİDEN YOL

Değişim hayatımızın belli dönemlerinde başımıza gelen önemli bir olgudur. Karınca kararınca değişim yaşamayan bir kişinin hayatta başarılı olması ve ilerleyebilmesi mümkün değildir. Ve değişim yaşayamayan kişinin beynini doğru kullanmadığı da ayrı bir gerçektir. Çünkü tekdüzelik ve olduğu yerde kalma; düşünce yeteneğinin kullanılmadığını veya tıbbi bir sorun olduğunu da ayrıca gösterir.

Şu ana kadar tavsiye ettiklerimiz, anlattıklarımız öyle durup dururken olmayacak tabi. Değişim her an bir şeyler öğrenerek yani bilgi tazeleyerek kendini yeniler, tıpkı yeni yemek tarifleriyle yeni lezzetler yaratmak gibi bir şey...

Bilgi sahibi olmadan değişeceğinizi asla düşünmeyin. Zaten bilgi sahibi olmadan fikir sahibi olunmaz.

Hayatta pek çok şey mümkündür ama bazı şeyler de mümkün değildir. Bunun için temel kural doğru bilgi birikimi olmalı ve doğru yerde, doğru zamanda karar verilmelidir. Vakit kaybetmeden hareket etmek ise en akıllı yöntemdir.

Değişimi tetikleyen en önemli hobi meraktır demiştik, daha doğrusu çok bilgi sahibi olmak için meraklı olacağız demek

daha doğru olur. Tabi ki doğru ve meşru meraklardan söz ettiğimizi de vurgulamak gerekir.

"MEŞRU" sözünü çok seviyorum ve her kullandığımda aklıma Sevgili Hocam Hüseyin Hatemi geliyor. Hüseyin Hatemi Hocam ile bir gün fakültesindeki odasında oturuyorduk; her zamanki gibi bize bildiklerini aktarıyordu. Dua etme konusu üzerine konuşurken Hocam odada bulunanlara dönüp *"Cenabı Allah iki salavat-ı şerif arasında edilen duaları kabul edermiş"* dedi ve hepimizin gözleri parladı. Evet, yeni bir şey daha öğrenmiştik ve eminim o anda odadaki herkes eve gittiğinde abdest alıp salavat-ı şerif çekip dua etmeyi hayal ediyordu. Tam odadakiler bu hayalin içindeyken Hocam o sakinliği, o mağrurluğu ile bizlere dönerek şöyle dedi:

"Tabi ki meşru duaları…"

Hepimiz gülmeye başlamıştık. Meşru dualar, meşru meraklar, meşru bir hayat ve meşru duygular… Bunlar asıl ihtiyacımız olanlar. Duanın bile meşrusunu etmek gerekiyormuş, o halde hayatın içinde gayri meşru şeyler için uğraşmak kadar büyük bir aptallık olur mu?

Yıllar boyu biriktirdiğiniz doğru ve meşru bilgi karar verme mekanizmanızı harekete geçirecektir. Uygun bağlantılarla doğru sonuçlara ulaşabilirsiniz. Doğru yönde değişir, doğru değişimlerin içinde bulunursunuz.

Doğru bağlantılar da doğru yerlerde, doğru topluluklarda bulunur. Bilgi birikiminizle değişime uğrattığınız beyniniz yani değiştirdiğiniz kişiliğiniz sizi saygın bir insan yapacaktır. Değişimin asıl amacı geçmişinizin açığını kapatmaktır. Siz her değişiminizde geçmişteki boşlukları ve hatalarınızı göreme fırsatını bularak bunları telafi yoluna gidersiniz.

Ne değişimden korkun ne ilerlemekten ne de bir şeyleri değiştirmekten… Sadece aklınızı kullanarak risklerinizi iyi belirleyin, hiçbir işe balıklama dalmayın.

Temkinli olun ve görüş mesafeniz her zaman net olmasa da uzanabileceğiniz uzaklıkta olsun…

Her değişim sizi daha da şevklendirecek ve her değişimin sonrasında hep daha iyisini isteyeceksiniz; neticede başarılı olduğunuzda da bu sizin ve sizi sevenlerin gururu olacak.

Her değişimin toplamında yepyeni bir insan olacağınızı unutmayın; yenilik her zaman çok caziptir ve tercih edilendir. Bazı konularda az bazı konularda çok değişime uğrayacaksınız. Belirttiğimiz gibi ana hedefe ulaşabilmek için ana gerekliliklerde önemli değişimi sağlayacaksınız. Her konuda çokça bilgi sahibi olmak mümkün değil; asıl toplam yeterliliğe bakacaksınız.

Picasso henüz tanınmaya başladığında resimlerinin birini 100 peseta, diğerinin 1000 pesetaya satıyormuş. Bir gün bir dostu Picasso'ya, neden aynı değerdeki iki resmi bu kadar farklı fiyata sattığını sormuş. Picasso arkadaşına dönerek "Ben henüz tanınmaya başladım ve paraya ihtiyacım var. Bu şartlarda toplamdaki 1100 pesetaya bakarım" demiş. Belli bir noktaya geldikten sonra Picasso'nun resimleri parayla bile bulunamaz hale geldi. Burada Picasso'nun dengeyi nasıl kurup ilerlediğini açıkça görmüş olmanız lazım. Sürekli ucuza satsaydı, bugün Picasso olamazdı. Sürekli pahalıya satsaydı fazla insana ulaşamaz, belki bugün Picasso olmazdı. Picasso, önce dengeleri sağlayıp sonra tercih edilen insan olarak değişimi gerçekleştirmiştir.

Tercih edilen insan olmak için değişim şart…

Acıların da Tadına Bakmak Gerek

İyice bir düşündüğümüzde, hepimizin rahatça görebileceği *"acı ama gerçek"* diyeceğimiz en büyük yanılgımız veya başka bir değimle eksikliğimiz; hayatımızda yokluğundan sızlandığımız birçok şeyi aslında bizim de başkalarından esirgememizdir. Buna kısaca *"bencillik"* diyoruz. Bencillik insanın doğasında olan bir duygu olduğu için; bu duyguyu değiştirerek yol alabiliriz.

Kimi zaman geçmişimize bakarız, çok şeye sahip olduğumuzu varsayarız fakat buna karşılık çok şeye sahipken kimi zaman da bir boşluk içine düşebiliriz; bunların hepsi çok normal, çok doğal duygulardır.

Değişim süreciniz sıkıntılı olacaktır; çok sıkıntı çekeceğinize ben garanti veriyorum. Bu garanti kimin işine gelir veya kimin hoşuna gider? Aslında size değişim sürecindeki sıkıntıların hoşuma gitmediğini ama işime geldiğini rahatça söyleyebilirim. Meşru da olsa acıları, sıkıntıları çekmek tabi hoşuma gitmez ama neticede geldiğim noktaya baktığımda bu acıları çekmenin işime geldiğini görüyorsam, bu acılar bana bugün oturduğum evi, kullandığım arabayı ve başka imkanları temin etmişse bu acılara fazla acımasız davranmamak gerekir.

Demek ki bazı acıların tadını almak da gerekiyormuş!

Değişim süreç ister, hayatta her şey bir süreç dahilinde oluşmuyor mu? Bu yüzden sabırla mücadeleye devam etmek lazım. Nasıl ki civcivi yumurtadan kuluçkaya yatırmadan çıkaramıyoruz. Aynı şekilde, her değişim süreci için beklemek gerekir, sabırsız davrandığımızda bir çuval incir berbat olur. Tıpkı yumurta gibi, ya kırıp bir seferlik pişirip yersiniz ve bir sefere mahsus doyarsınız ya da kuluçka sürecini bekler, bir civciviniz olursa sonraki zamanlarda yumurtasından, etinden, her şeyinden yararlanırsınız. Ve üredikçe ürerler, zincirleme bir

yumurta-civciv-tavuk süreci devam eder durur, yani sürekliliği yakalarsınız. Değişmek için zaman ve sabır şart.

Değişimin üzerimizdeki etkilerini görmek için kendimize bir dizi soru sorup, cevaplarını yanlarına yazıp ne kadar yol aldığımızı tespit ederiz. Bu sorular size eksiklerinizi bulmaya da yardımcı olacaktır.

Başardıklarımızın dışında biz neyiz, kimiz?

Hislerinizin ne kadar farkındasınız?

Özel ve iş hayatındaki ihtiyaçlarımız neler?

Hislerimiz ve ihtiyaçlarımız…

Gerçek kimliğimizi nasıl yeniden oluşturduk?

İnsanlarla ilişkilerimiz…

Anlayış…

Her zaman uğraşmak gerekir ama bazı zamanlar da başkaları gibi olmak lazım ki eğlenceli olsun. Bunu yapabiliyor muyuz?

Duygularımızı güç haline getirebildik mi?

Eksik olarak gördüklerim "aslında kendi içimde" gerçeğinin farkına vardık mı?

Karşımızdaki insanları nasıl yorumlamaya başladık?

İnanç ve değerlere bakış açımız değişti mi?

Bu cümlelerin içinde manaları okuduklarınızla tamamlayarak kendiniz üzerindeki değişim sürecini gözlemleyebilirsiniz.

Kimliğimizi iki amaç için oluştururuz; birincisi dünyada kendimize bir yer edinmek, ikincisi ise buna bir anlam bulmak. Kimliğiniz oluşturmak zaten bir değişimdir. Ve bu kitabı

yazmamdaki en önemli sebep, duyguların tüm hayatımızdaki önemini vurgulamaktır. Değişim sürecinde her etapta kendimizi mutlaka kontrol etmeliyiz.

Yazmak kolaydır ama uygulama o kadar kolay değil ve emin olun, ben bunları bizzat uyguladığım için aynı şekilde sizlere de tavsiye ediyorum. Dürüstçe söylüyorum, iğneyi kendime de batırıyorum, hatta çoğu zaman çuvaldızı...

Doğru Stratejiler Duyguların İplerini Elinize Verir

Bu konularda çok konferanslar verip kitaplar yazmama rağmen kendi çocuğumla bu değişim sürecinde başkalarının çocuklarıyla uğraştığımdan daha fazla uğraşıyorum. Çoğunuz inanmayacaksınız ama oğlumun salkım saçak, şekilsiz saçlarından vazgeçmesini tam iki sene bekledim. Fakat tam 15 senedir dağınıklığından vazgeçmesini bekliyorum ve değişeceği konusunda bir ümidim yok.

Bununla birlikte oğulumun İngilizce öğrenmesi için yıllardır çabalıyorum ama dil öğrenmeyi hiç sevmiyor. Çalışmıyor, ilgilenmiyor, ilgisini vermiyor; tabi neticede yeterli bir İngilizceye sahip değil. Yıllardır ona İngilizcenin ne kadar önemli olduğunu, hatta günümüzde artık İngilizcenin yanında bir dil daha olması gerektiğini anlatıyorum. O da bunu kabul ediyor ama hiçbir faaliyet yok. Diğer derslerinde bir problemimiz yok, daha fazla matematik ağırlıklı çalışmayı sevdiği için yabancı dil ona çok zor geliyor. Bir gün merak ettim ve sordum; *"Oğlum, matematik, fizik gibi dersler İngilizceden daha zor ve karışık, neden onlarda gayretli ve başarılısın da yabancı dilde böyle değilsin?"*

Aldığım cevap şöyleydi: *"Anne matematik- fizik-kimya gibi derslerde formül var ve o formülleri ezberlediğinde işi bitiriyorsun. Fakat yabancı dil öyle değil, adamakıllı öğrenmen gerekiyor…"*

Birinde ezber, diğerinde öğrenmek!

Burada bakış açısını ve bu bakış açısının doğurduğu İngilizcesi yetersiz bir çocuğu şu anda hayal etmiş olmanız lazım.

Tabi bu durumu tespit edince ben de bu durumu değiştirmek için bir şeyler yapacaktım ve yıllardır başımıza bela olan bu İngilizce olayını nasıl çözeceğimi düşündüm durdum. Oğlum benim planlarımdan habersiz sere serpe hayatını yaşarken ben gereken tüm planları kafamda yapmıştım.

Resmen oğluma *"madem öyle gel böyle"* denilecek hain planlarımı yapmaya başladım. Mademki sen öğrenmeyi değil ezberlemeyi seviyorsun, o halde en iyisi seni kaynayan bir kazanın içine atmak olacak. Nasıl olsa ayaklarının üzerinde durmayı az çok öğrenmiş, kendine güveni olan bir çocuksun. O halde sana öyle bir ortam hazırlamalıyım ki, İngilizceyi öğrenmekten başka şansın kalmasın…

Geçen yıl önceliğimiz üniversite imtihanlarıydı ve bu konuları hiç açmadım. Mühendisliği kazandı ve bu yıl hazırlık sınıfını okudu. Oğlumla İngilizce öğrenememe durumunu konuştuktan ve ben kafamda planlar yaparken o da kendince kafasında okullar kapanınca neler yapacağının planlarını yapmıştı. Tabi ki benim onun için düşündüklerimden haberi yoktu. Bir akşam otururken bu planlarını bana anlatmaya başladığında ben de başladım konuşmaya…

"Oğlum, boşuna plan yapma…"

"Neden anne?"

"Çünkü bu yaz İngiltere'ye gidiyorsun."

"Ne alaka anne, ne yapacağım ben İngiltere'de?"

"Dil okuluna…"

"Ne, dil okulu mu? Nereden çıktı anne?"

"Geleceğin ve kendin için en azından bu dili bilmen gerektiğine inanıyor musun?"

"Evet."

"Yaşına bakarsak bu dili kavramanın ve öğrenmenin tam zamanı. Hatta zamanının geçmek üzere olduğunu düşünüyor musun?"

"Evet."

"Peki, bu dili Türkiye'de öğrenmen için gerekenleri yaptığımızı ama senin buna önem göstermediğini kabul ediyor musun?"

"Evet."

"Eh işte oğlum, senelerdir sen bu konuyla ilgilenmeyince ben de mecburen kutunu açmak zorunda kaldım ve kutudan da İngiltere çıktı…"

Gülüştük ama o beni bildiği için, yıllardır konuşmalarımı da aklına getirince sesini çıkarmadı. Günler sonra bana "Helal olsun anne, bir gecede beni İngiltere'ye postaladın ya" deyince ona döndüm ve "Bir gecede değil oğlum, sen ilkokula başladığın günden beri bunu düşünüyordum" dedim.

Ben bu satırları yazarken oğlum İngiltere'de bu dil okulundaydı. Şimdi "Neden İngiltere?" diyeceksiniz. Hani kendimizi tanımaktan söz ettik ya, işte ben de bir anne olarak oğlumu iyi tanıdığıma inanıyorum. Ve ona bu dili öğrenmesi için gereken ortamı sağlamalıydım. Her insanın bir öğrenme şekli vardır ve kimi zaman elimizin altındaki birçok imkan yeterli gözükse de

bir işi başarmak için yeterli olmaz. Öğrenmenin de kişinin yapısına uygun ortamlarda gerçekleştiğini bilmek lazım. Özellikle yabacı dil öğrenirken o gereklilik duygusunu hissetmek lazım. Ben oğlumu çok lüks bir okula yollamadım, gayet ekonomik ve tutumlu yaşaması gereken şartlarda yolladım.

Bu öğrenme sürecinde her gün onunla yazışıyoruz ve gittikten bir hafta sonra bir yazışmamızda ona "Nasıl, çok farklı değil mi?" diye sorduğumda kurduğu şu cümle bana bir oh çektirdi. Tamam dedim, bu duyguyu yakaladıysa bu işi çözdü artık.

"Anne… Burada her ülkeden insan var. Herkes kendi dilini konuşuyor ama kimse birbirini anlamıyor. Tek bir ortak dil var, o da İngilizce. Yani anlaşabilmen için o dili konuşman gerekiyor ve beynin otomatik olarak ağzından çıkacak Türkçe kelimenin İngilizcesini arıyor. Türkiye'de çok karıştırdığım gramerleri şimdi direkt beynim algılıyor. Yani çok farklı bir duygu…"

Farklı bir duygu…

İşte olay bu arkadaşlar. Duygular, duygular, duygular… Farklı duygular, farksız duygular, olmuş duygular, olmamış duygular, ham duygular, pişmiş duygular… Ama emin olun, hepsi siz istediğinizde değişecek ve sonuçta sizi değiştirecek duygulardır.

Değişimi böyle böyle yakalarız. Kimimize annesi-babası sunar, kimimiz kendimiz bulmak zorundayızdır. Kimseyi, hiçbir olayı sakın küçümsemeyin. Duyguların oluşmasında her olayın etkisi olabileceğini bilin.

Örneğin bana okuma alışkanlığını ve bugün yazar olmamdaki en büyük duygu yoğunluğunu kazandıran, yani hayatımın

akışını değiştirecek cümleleri kurmamı sağlayan, ilkokulu dışarıdan bitirmiş, okuma-yazması çok zayıf bir adamdır.

Okumayı sevmemi sağlayarak düzgün cümle kurabilme becerisi kazanmamı sağladı. Okumanın verdiği haz duygusu ile araştırmayı sevdim, öğrendikçe hoşuma gitti. Bu beceriler beni toplum içinde farklı kıldı ve farklı şeyler başardım.

Bugünkü başarılarımın altında imzası olan ve yazar olmamı sağlayan o adam, ilkokulu dışarıdan bitirmiş, okuma-yazmayı sokaklardaki tabelalardan öğrenmiş ama bunun yanında İstanbul'a elinde bir keserle gelmiş, tüm ailesine bakmış, güzel imkanları kendine ve ailesine sağlamış bir adam…

Bu adama dışarıdan baksanız belki cahil dersiniz. Fakat böyle o kadar çok adam vardır ki başardıklarına baktığınızda ne kadar bilge olduklarını görürsünüz.

Bu adam kim derseniz?

Bu adam benim babam…

Bir kız çocuğu için babası çok önemlidir. Kız çocukları babalarına çok düşkün olurlar. Ben de böyle bir kız çocuğuydum ve babamı çok severdim. Babamı 2001 yılında kaybettim… Onu çok özlüyorum ve onun için hâlâ ağlıyorum.

Ne mutlu ki hâlâ babam için ağlayabiliyorum ve ne mutlu babama ki hâlâ arkasından ağlayacak bir evladı var.

Babamla o ölene kadar, yani ben 33 yaşına gelene kadar çok vakit geçirdim. Fakat en çok vakit geçirdiğim zamanlar 11 ile 25 yaş arasıdır. Özellikle bu dönemde babamın okuma-yazması zayıf olduğu için ona bol bol kitap okurdum. Babam kitap okumayı çok severdi ve öyle bir hafızası vardı ki, okuduklarını aklında adeta bir bilgisayar gibi tutardı. Gerek dini gerek sosyal içerikli kitaplar alır, kendisi yavaş yavaş okur,

bana da sonradan okuturdu. Bundandır ki benim birçok konuda fikrim oluşmuştur. Bana o zayıf okumasıyla okumayı sevdirdi. Aslında normalde çocuklar bundan sıkılırlar ve açık söylemek gerekirse kimi zaman ben de çok sıkılırdım ama babamı memnun etmek için zorlansam da okurdum.

O zamanlar iyi ki zorlanmışım çünkü babamla geçirdiğim vakitler bugün bana büyük bir manevi haz veriyor. Hele babamı kaybettikten sonra iyi ki babamla vakit geçirmişim, onu memnun etmişim diyorum. Ve iyi ki o kitapları ona okumuşum, o kadar çok bilgi bilinçsiz yeterlilik olarak beynimde depolanmış ki kimi zaman bazı cümleler ağzımdan çıktığında ben bile şaşırıyorum. Belki 20 yıldır beynimin içinde saklandığım o cümleler bana bugün ayrı bir anlam katıyor.

İşte, benim değişim sürecim de böyle başladı. İlkokul mezunu bir babadan okuma alışkanlığı alıp bugün yazımımı geliştirdim ve halen de geliştirmekteyim. Yani babam bana bir kapı araladı, ben de o kapıdan girdim, yürüdüm. Aynı şekilde annem de ev hanımı olarak gerekli becerileri bize öyle bir öğretti ki istesek de beceriksiz olamıyoruz! Aileler çocuklarına sorumluk duygularını verdiklerinde ve o duyguların gelişmesini sağladıklarında sadece çocuklarına değil, ilk etapta kendilerine de iyilik yapmış olurlar.

Yaralı Bir Yürekten Babasına Mektup

Babama olan duygularımı sizlerle burada paylaşmak istiyorum. Ve lütfen siz de annenize, babanıza mutlaka bir şeyler yazın. Uzun kısa hiç fark etmez ama mutlaka duygularınızı açın. Bu duygular insani duygulardır ve saklanması gerekmez. Menfaat içermezler. Aşağıda okuyacaklarınız aynı

zamanda benim değişim sürecimin çok önemli bir parçasını içermektedir.

Baba,

Seninle aramızdaki muhabbetin sırrını hiç kimse çözmeden, anlayamadan sen bu dünyadan gittin ve ben senin kızın olmanın verdiği güzelliklerle ve sırlarımızla sana ulaşıyorum.

Bugün mezarına geldim baba. Mezarın öyle boş ki… Orada bedenin olduğunu bir ben mi biliyorum sanki! Benim kocaman yalnızlığımsınız siz… İki mukaddes insan: Annem ve babam, hakkınızı helal edin.

Canım babam,

Hep derdin ya "Bizi kıskanıyorlar, sen aynı bana benziyorsun kızım…" Ben sana benziyorum baba. Ben hep senin küçük kızın oldum. Sen de biliyordun büyüdüğümü. Ama ikimizin de işine gelmiyordu büyüdüğümün farkına varmak. İşte bu yüzden belki sen gitmeden iki ay evveline kadar her geldiğimde beni dizlerine oturtup önce koklayıp sonra da yanaklarımdan öpmeni çok seviyordum.

Nasıl hoşuma gidiyordu. Sol dizine oturtup bir elinle saçlarımı okşayıp, bir elini dizlerime koyarak önce koklayıp sonra da yanaklarımdan öpmeni çok seviyordum.

Sen geceleri de yanıma gelip saçlarımı okşardın. Hani senin evine oğlumla gelmiştim de sen her zamanki gibi kollarını açmıştın ya bize… Kol kanat germiştiniz annemle birlikte. İşte o zamanlar geceleri gelirdin yanıma, saçlarımı okşardın. Benim uyuduğumu varsayarak sanki ben duymuyormuşum gibi "Üzülme babasının

kuzusu, hepsi geçecek, baba senin yanında, bak gör ne güzel olacak her şey" derdin.

Sen de biliyordun uyumadığımı.

Sen de biliyordun ağladığımı.

Ama hiçbiri ikimizin de işine gelmiyordu, çünkü… O kadar gururlu ve asil yetiştirdin ki bizi baba- kız karşılıklı hiç ağlamadık. Ama hep aynı anda fakat ayrı ayrı ağladık.

Bu kadar kuvvetli ve dayanıklı olmayı senden öğrendim ben baba. Öyle gücüme gitti ki 7 Ekim sabahı bebekler gibi uyurken ötelere gitmen. Biz seni uyuyor sandık ama yanıldık. Tam sana yakışır bir son hazırlanmıştı sanki…

Hüseyin Türküsev'e yakışır bir veda töreni… Tüm evlatların, karın, torunların yanı başında sanki bir akşam gezmesindeydik, güldük, sohbet ettik, sen bizi güldürdün ve son ana kadar ölümüne hazırladın bizi.

Biz asker gibi hazırdık sanki senin gidişine. Helalleştik seninle teker teker. Vedalaştık… Ve gittin özlemle beklediğin o yerlere. Kendini ruhen ve bedenen hazırladığın o ilahi aleme.

Seni öylece kıbleye yatırdığımızda asaletin gene göz kamaştırıyordu.

Evden gideceğin son ana kadar seni öptüm kokladım, ağladım. Ah baba, bir bilsen ne kadar güzel kokuyordun… Ağlayışım ölümüne değildi. Sensizliğe hıçkırıyordum ben. Çünkü sen bizi Allah'ın emirlerine isyan etmeyecek kadar inançlı, kimselere kötülük yapmayacak kadar dürüst ve iyi birer insan olarak yetiştirdin.

Keşke dünyaya gelebilsen yeniden, bir kere daha ölebilsen ve ben bir kere daha seni koklayabilsem… Seni bir defa daha koklayabilmek için bir ölüme razı gelebiliyorum. İşte bu kadar çok özledim seni

baba. Senin için 78 yıl uzun ve güzel bir yaşam fakat benim için çok erken oldu gidişin.

Çocukken, genç kızken ve hatta koca bir kadınken, anneyken bile korkunca geceleri annemle ikinizin yanına gelirdim. Sığışırdım ortanıza öylece…

Ah baba, bilerek mi aldın mezarını üç kişilik; yoksa tesadüf mü?

Dedim ya baba, kendin için uzun bir ömür sürdün fakat benim için erken oldu gidişin. Şimdi yine hep yanımda varlığını hissediyorum. Görebiliyorsun değil mi küçük kızını? Ne işler başardığımı görebiliyorsun, değil mi? Senin yüzünü kara çıkarmadığımı görebiliyorsun, değil mi? Tek başına dimdik ayaklarımın üstünde nasıl durduğumu görüyorsun, değil mi?

Çok iteleyen oldu, düşürmek istediler, sendeledim ama düşmedim baba… Eleştiren, yadırgayan oldu halimi. Kızdım, sinirlendim ama kimseye karşılık vermedim baba. Hep tembihlediğin gibi Cenab-ı Allah'a havale ettim herkesi ve her şeyi.

Kazandım da sonunda…

Benim yerime tüm haksızlıkların cevabını Rabbim verdi. Başarılarımı engellemek isteyenler oldu. Sustum, senin dediğin gibi görmemezlikten geldim, kimsenin yerinde gözüm olmadı. Ve hep daha iyisiyle ödüllendirildim.

Benim sevgili babam, sürekli bana anlattığın geçmişini örnek alarak helalinden kolayından bir şeyler yapabilmek için dürüstçe, saygı ve sevgiyle, imanla, inançla, merhamet ve sadakatle, insanca yaşadım.

Sana binlerce kez teşekkür ediyorum. Gri gözlerinden benim için akıttığın yaşlara… Sevgine, şefkatine, adamlığına, insanlığına… Öteki babalara, adamlara ve insanlığını kaybetmiş olanlara benzemediğin

için çok teşekkür ediyorum. Belki de kimseler inanmazken senin bana inanmana… Beyazlar içinde uğurladığın evine, kucağımda evladımla beni yeniden misafir ettiğin için, bana ve evladıma kol kanat gerdiğin için, yaptığın bütün fedakârlıklara çok ama çok teşekkür ediyorum. Bizim için ömrünü ortaya koymana…

Gerçek bir adamın nasıl olduğunu gösterdiğin için tuzaklara düşmedim bugüne kadar…

Evet baba, yine senin dediğin oldu. Geceleri saçlarımı okşayıp bana söylediğin gibi her şey şimdi çok daha güzel…

Bu satırları okurken birçoğunuzun duygulandığından eminim. Şimdi bu yazı kimine göre acıklı bir baba-kız hikâyesi, kimine göre sadece duygusal bir yazı. Fakat dikkatlice bir daha okursanız orada bir kız çocuğunun gelinlikle çıktığı baba evine dul bir kadın olarak girdikten sonra yaşadığı acıları, duygusal gel-gitleri, duygularının ne kadar ezilmiş olduğunu ve en sonunda geldiği noktayı görürsünüz.

Yani babasının evine kucağında çocuğu ile gelen ve mesleği modelistlik olan bu kadının değişim sürecini görmenizi istiyorum. Neden hep kendi hayatımdan örnekler veriyorum derseniz, kedime güveniyorum ve kendi değişimimi anlatarak asıl gerçek azmi ve yaşanmışlıkları en samimi duygularımla anlatmanın insanlar üzerinde daha olumlu etkiler yaratacağını savunuyorum. Yaşamış olduğum olumsuzluklardan ne utanıyorum ne de bu olayları kendime kompleks yapıyorum.

Değişmeyen tek şey değişim diye boşa dememişler. Dün yaşadıklarım bir hayal gibi ama kimi zaman anılar aklıma geldiğinde yüreğim sızım sızım sızlar. Fakat sonra kendime bakınca, oğluma bakınca az veya çok yaptıklarıma bakınca

kocaman bir oh çekerim. Kendi değişimimi seviyorum ama daha değiştirecek çok şeyin olduğuna da inanıyorum. Değişmekten sakın korkmayın, hep daha iyiye doğru değişmek için adım atmaktan çekinmeyin.

Değişim sürecinde kötü özelliklerinizin olduğunu kabul edin ama asıl önemli olanın kötü özelliklerinizden daha çok iyi özellikleriniz olduğunu bilin. İyi özellikleriniz daha fazlaysa o halde kötü özelliklerinizi bertaraf etmek mümkündür. Elinizden gelenin en iyisini yapacaksınız, kimi zaman bu yetmeyecek ama siz hep daha iyisini yapmaya devam edeceksiniz.

Kendinize bir resim çizin demiyor muyuz! Ve bu resme başlık olarak **"değişim sürecim"** yazın. Mevcut durumunuzla hedeflediğiniz durumu resimleyin ve iki durum arasında bir yolculuğa çıkın. Nasıl ki herhangi bir yolculuğa çıkarken yanınıza bir sürü eşya alıyorsanız, bu değişim sürecindeki yolculuğunuzda da yanınıza alacaklarınızın ve yolculuk sırasında edineceklerinizin bir listenizi yapın.

Tabi ki bu yolculuğa çıkarken elinizdeki en önemli değer kendinizsiniz. Sonrasında sabır- sebat-cesaret-inanç-biraz inat-bilgiyle yola çıktığınızda edinecekleriniz sizi bile şaşırtacak.

Sakın bunu yapmayı aptalca bir şey olarak görmeyin, bu resmi çizin ve odanıza ya da ofisinize asın. Mutlaka o resme hemen her gün gözünüz takılacaktır ve kendi değişiminizi tetikleyecek duyguları size verecektir. Ben sizin yerinizde olsam hedefime ulaştığımda o resmi oradan indirmem ve gelene gidene örnek olarak gösterir, hep yeni hedeflerimi belirleyen değişim resmimi yenilerim.

Unutmayın, gerçek başarısızlık insanın kendisini reddetmesidir. Siz sakın kendinizi reddetmeyin ve değişiminiz neticesinde olacağınız o insana odaklanın, kendinizi sevin.

Her başarınız için kendinizi tebrik edin ve ödüllendirin. Bu ödül kimi zaman bir kahve, kimi zaman bir yemek, kimi zaman kendinize alacağınız bir kıyafet olabilir; fakat hiçbir şey yapamasanız bile geçin aynanın karşısına, kendinizi öpün. Kendinize gülümseyin, bu gülümseme sizin geleceğinize ve kaderinize bir gülümsemedir.

Değişim sürecine başlarken kendinize şöyle bir telkinde bulunun: *"Bugün kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ve kendimi tam olarak yaşayacağım ki değişim sürecini başlatabileyim. Duygularım iyi ya da kötü olarak değerlendirilmesin, yalnızca oldukları gibi değerlendirilsin; çünkü ben bu duyguları değiştirmeyi başlamakla kendi değişimimi başlatacağım."*

Hadi bakalım, kim tutar sizi!

ÖZGÜVEN ile DUYGULARIN EFENDİSİ OLMAK

Özgüven sahibi olmayı başardığınızda diğer insanlar karşısında her olaya 5–0 galip başlarsınız. Özgüven sahibi insanlar içlerindeki bilgi birikimiyle öyle bir duruş sergilerler ki karşılarındaki insanlar onlara baktıklarında mutlaka bir çekim gücü hissederler.

Özgüven; psikolojik yaşamın ana kaynaklarından biridir ve duygusal bir gereksinmedir. Duyguların ne denli önemli olduğunun en önemli göstergesidir. Kendine güven, sabırlı olmak, esnek ve dengeli olmak, neyi, ne kadar bildiğini veya bilmediğini bilerek yoluna devam etmek, buna göre eksiklerini tamamlamak, iletişim sahibi, sağduyu sahibi olmak… Buraya kadar yazdıklarımızın tümünün temelinde duygu kontrolünün olduğunu daha iyi anladığınızdan eminim. Özgüven sahibi olduğumuzda kendimizi değerli kılarız veya özgüven sahibi olmayan insanlar kendini değerli kılmaz ve hep kendilerine acı verirler. Özgüven duygusu insanları başka canlılardan farklı kılar, bir başka deyişle insanı diğer canlılardan farklı kılan şey, kendinin farkında olmasıdır.

Kimliğimizi oluşturur, sonrasında bu kimliğe bir anlam kazandırırız. Bu kimliği severiz, tabi megaloman olmadan, hep mantık çerçevesi içinde ve abartmadan… İnsan diğer canlılar-

dan farklı olarak kim olduğunu bilme ve bunu istediği gibi değiştirme gücüne sahiptir. İnsan kendini ne kadar yetiştirir ve kendini severse, bu kimliğe saygı duyarsa özgüven duygusu o kadar fazla gelişir. Yapmamız gerekenleri yaptıktan, çekmemiz gereken acıları çektikten sonra kendimizi sık sık yargılamalıyız. İyi veya kötü yaptığımız işleri veya davranışları yargılayarak kendi kimliğimiz üzerinde oluşturduğumuz disiplinin sürekliliğini sağlarız. Özgüveni olan insanlar komplekslerini yenmiş insanlardır. Onlar hayata meydan okumayı bildikleri için kendileriyle dalga geçmeyi de bilirler. Az biraz da deli oldukları için gözlerini gerektiği kadar karartmayı da başarırlar. Yaptıkları hataları adeta bir komedi gösterisi gibi insanlara anlatırlar ve kendileri gülerken başkalarının da gülmesinden zevk alırlar. Zaten başarıya giden yol tecrübelerden geçer, bu tecrübeler de hatalardan oluşur. Biz de hatalarımızla dalga geçmeyi bilmeliyiz.

Araştırmacılar, özgüveni neyin arttırdığını inceliyorlar.

Gelin, birlikte düşünelim…

Akademik başarı mı özgüveni arttır ya da özgüven mi akademik başarıyı tetikler?

Sosyal hayata sahip olanların mı özgüveni artar, yoksa özgüvene sahip olanlar mı sosyal hayatta başarılı olur?

Kişiler, iş görüşmelerinde o işi çok iyi bildikleri için mi kendilerine güvenirler, yoksa kendilerine güvenen insanlar mı iş görüşmelerinde daha başarılı olur?

Alkolikler, içtikleri için mi kendilerinden nefret eder, yoksa kendilerinden nefret ettikleri için mi içerler?

Bunlar hep sıkça sorulan, meşhur yumurta mı tavuktan çıktı yoksa tavuk mu yumurtadan çıktı karmaşası gibidir.

Nasıl her ikisi de aynı ölçüde doğruysa, hayatın içinde de özgüven duygusu koşullara göre değişir. Yaşam koşullarımız özgüvenimizden büyük ölçüde etkilendiği için kendimize doğru bir şekilde duyacağımız bir özgüven çerçevesi çizmeliyiz. Yani mevcut yaşam koşullarımız özgüvenimizi etkiliyor diyebiliriz ve madem bu koşullarımız özgüvenimizi olumlu veya olumsuz etkiliyor, o halde koşullarımızı düzeltmek için bir şeyler yapmalıyız.

Kimi sabah kalktığımda ve yüzümü yıkayıp aynaya baktığımda kendimi çok kötü hissederim. *"Aman hemen bir şeyler yapmam lazım, yoksa bütün günüm bitkin ve verimsiz geçecek"* diyerek duşa girer, giyinir, iyi hissettirecek bir şeyler yapmaya başlarım. Bu çok kolay olmaz, zorla yaptığımdan emin olabilirsiniz; ama bunu yapmazsam durumu değiştirmek için zorlanarak çekeceğim sıkıntı, durumu değiştirdikten sonraki mutluluk duygusuna değeceği için gayret ederim.

Zaten önemli olan insanın kendisini kötü hissettiğinde kalkıp bir şeyler yapması ve moralini yükseltmesi değil mi? İnsan kendini iyi hissettiğinde zaten bir şey yapmaya gerek kalmaz ki… Fakat toplumdaki genel kanı, kendimizi iyi hissettiğimizde saçımızı, başımızı düzeltip sokağa, insan içine çıkmaktan ibarettir. Hâlbuki kendimizi kötü hissettiğimizde de bir şeyler yapmalıyız. Bunu deneyin; eve döndüğünüzde sabahki o kötü duygulardan kurtulmuş olduğunuzu göreceksiniz.

İnsanın kendini iyi hissetmesi mutlaka özgüvenine yansır. Genellikle kilolu insanların özgüven eksikleri olur ve zayıf insanların yanında kendilerini iyi hissetmezler. Aslında onları rahatsız eden zayıf insanlar değil, kendi şişmanlıklarıdır. Kilolu kişiler zayıf kişilere *"Nasıl bu kadar zayıf kalabiliyorsun?"* diye sorarlar da nedense hiç kendilerine dönüp "Ben neden zayıf-

layamıyorum?" diye sormazlar. Hep bir özgüven eksikliği ile zayıf insanlara diş bilerler.

Ne yani, şişman insanların özgüveni gelsin diye zayıflar şişmanlasın mı? Böyle bir saçmalık olmaz tabi ki.

İşte özgüven ile koşullar birebir olmasa da dolaylı yoldan mutlaka bağlantılıdır. Özgüven sahibi olabilmek için düşünce boyutunda işi bitirmek lazım. Sayfalardır anlatmaya çalıştığım başlıkların içinde düşünce ve duyguların gücünün özgüveni oluşturmada ne kadar gerekli olduğunu bir kez daha söylemek isterim. Mevcut şartların özgüveninizi etkilemediğini asla düşünmeyin. Kendiniz için tüm yapacaklarınız, çekeceğiniz acılar, aldığınız sonuçlar yaşamınızı yorumlayarak, hatta yaşamınızı yorumlama şeklinizi değiştirerek özgüveninizi inşa etmeyi ve yükseltmeyi sağlayacaktır.

Kendimize bir sürü yatırım yaptık. Çalıştık, donanım sahibi olduk ama tüm bunları yaptıktan sonra gene de bir özgüven sorunu yaşayabilirsiniz.

İki tür özgüven sorunu vardır: Durumsal ve karakteristik özgüven sorunu.

Durumsal özgüven sorunu bazı durumlarda otaya çıkar. Mesela işinizde iyi olabilirsiniz ama aile içinde pasifsinizdir. Bir erkek kuzenim var; boylu poslu, iri yarı ve gerçekten çok cesaretli, bir fareyi eliyle yakalayabilir. Ticaret hayatında ve sosyal hayatında çok iyi ama neden korkuyor biliyor musunuz?

Karafatma denen böcekten…

Ne kadar komik, öyle değil mi? Adamı görseniz, bir karafatmadan korktuğuna hayatta inanamazsınız. Ama korkuyor, hem de nasıl! İşte bu da durumsal bir özgüven sorunu. Çok konuda kendine güvenen bir insanın ufacık bir böcek gördü-

günde ayaklarını yerde tutamayacak kadar kendine güveni yok. Ya da insan iş hayatında başarılı olur ama çocuklarıyla iletişim kurmada kendine güvenemeyebilir. Tam tersi bir durum da olabilir.

Bir gazeteci arkadaşım ise, o kadar güzel ve cesur yazılar yazar ki kalemiyle dünyayı fetheder ama sosyal yaşamda konuşurken terler, insan içine giremez. Hatta çalıştığı gazeteye çok nadir gider, yazılarını evde yazar ve e-mail ile yollar. Burada özgüven eksinliği sosyal hayatı içinde ona hakim durumda. Özgüven sadece potansiyel bir güç ve ne yazık ki soysal hayata geçiremiyor bu gücü. Bu yüzden dış dünyada özgüvensiz bir şeklide insanlardan uzak yaşıyor. Fakat bu arkadaşımın yazılarını okuyup da kendisini tanımayanlar *"Ne kadar cesaretli adam"* diyorlardır muhtemelen. Bu yüzden insanların konuştukları, yazdıkları değil neler yaptıkları ile onları yargılarız. Durumsal özgüven sorunu yaşamın belli zamanlarında ve belli ortamlarında ortaya çıkar.

Karakteristik özgüven eksikliği ve bozukluğu küçük yaşlarda taciz, ezilmişlik, başına kötü olayların gelmesi gibi etkenlerden dolayı oluşur. Bu durumda başkalarını suçlama daha fazladır ve hayatın çok fazla alanında ortaya çıkar. Huzursuz, geçimsiz, tatminsiz ve çekilmez dediğimiz insanlarda bu karakteristik özgüven eksikliğini görebilirsiniz. Aslında bu bir tıbbi durumdur demek de yanlış olmaz.

Bizim kendi yaşamımız üzerinde duracağımız konu, durumsal özgüven eksikliği. Çünkü biz normal şartlarda ve genellemelerin üzerinden bir başarı yolculuğuna çıktık.

Durumsal özgüven eksikliği iyileşmeye müsait bir durumdur. Burada yapılması gereken, söz ettiğimiz teknikleri uygulamak ya da bize bunları uygulatacak birilerinden yardım almaktır. Bilgi

ve beceri eyleme geçmediği ya da doğru yerde kullanılmadığı sürece hiçbir işe yaramaz. Bu yüzden her edindiğimiz bilgi ve davranışı eylem haline getirerek başaralı olabiliriz.

Özgüven sahibi insan zayıf ve kuvvetli yanlarını bilir ve oyunu buna göre oynar; hatta duygusal ve akademik zekâsıyla oyunu kendi kurallarına göre kurar, oynar ve insanları da oyunun içine çeker. Özgüven; sevmek ve kendini tanımak, kendinin farkına varmak üzerine kurulmuştur. Düşüncelerinizin iyi olması sizi kuvvetli kılar, bunu unutmayın.

Kendine güveni olan insanları gözlemlediğinizde mutlaka fark edersiniz. Özellikle iş hayatında bunları ayırmak ve fark etmek kolaydır. Örneğin, alt kademedeki insanlara iş öğretmeyen, bilgiyi kendine saklayan insanlar kendine güvenmeyen insanlardır. Onlar bilgiyi saklayarak kendi yerlerini hep sağlam tutacaklarını sanırlar ama asla öyle olmaz. Kendilerine sakladıkları bilgileri unutmamak için başka yeniliklere kendilerini kapatırlar. Kendi dünyalarında bilgilerini kendilerine saklarken ve bilgilerin içinde kaybolmuşken, yeni ve gelişen bilgilerle bir başkası birden onların üstüne geçer.

Çalıştırdığım elemanlara hep beni gözlemlemelerini ve yaptıklarımı kafalarında modellemelerini tembihlerim. Ve onlara her seferinde, *"Ben bildiklerimi size anlatacak kadar vakte sahip değilim ama kafanıza ne takılıyorsa bana sormaktan çekinmeyin."* derim. Hatta biraz daha ileri giderim ve kaba tabirle *"Beni kullanın"* derim. *"Benim bildiklerimi öğrenmek için elinizden geleni yapın"* diye öğütlerim ama tabi fazla yalakalığa da gerek olmadığını söylerim. Kim bilir kaç elemanım bugün birer yönetici oldu. Onlara yöneticilik yolunda sorumluluk verirken korkup bana bu görevi yapamayacaklarını söylemişlerdir. Fakat ben onlara, bana güvenmelerini ve onlarda bu potansiyeli görmesem bu göreve gelmeleri için onlara ısrar etmeyeceğimi söylerim. So-

nuçta kurduğum ekiple başarılı olurum. Bu böyleyken pasif insanları ekibin önemli yerlerine koyup kendi başarımı riske atmam aptallık olur, öyle değil mi? Sadece bu insanların o yolda desteğe ihtiyaçları vardır ve onların ilerlemeleri demek benim ne kadar daha fazla iş başarabildiğim anlamına gelir. Sonuçta her başarı bir ekip çalışmasıdır ve yönetici sinerji yaratandır, çok çalışan değil… Çok meşgul olan kişi; çok düşünen, sürekli araştıran yani bedensel olarak değil beyin ile en çok çalışandır. Kim bilir kaç kişi vardır böyle basit bir elemanken şimdi büyük işletmenin başında olan…

Bir Holding'de pazarlama bölümünde çalışırken sadece maliyet yapan, bir bayan vardı. İlk işe başladığımda benden pek hoşlanmamıştı hatta gıcık olmuştu bana ama sonradan birbirimizi tanıyınca çok iyi dost olduk.

Maliyet yapmak çok önemli bir iştir. Haliyle benim ve bütün firmanın siparişlerimin de maliyetlerini o yapardı. Onu çalışırken sık sık gözlemliyordum; gayet akıllı, çalışkan ve tekstil konusunda bir planlama müdürünün sahip olduğu tüm bilgilere sahip biriydi. Ama oturmuş, bir kenarda kendinden daha az iş bilen insanların maliyetlerini yapıyor, bunun yanında bir de bu kendinden daha az iş bilen insanların arkasını topluyor.

Aynı benim mesleğe ilk başladığım yıllardaki hallerim gibi. Bu haller iyidir, bu haller sizi hep bilgi depolamaya yönlendirir ve sıçrama noktasını yakaladığınızda merdivenleri beşer beşer çıkarsınız. Öyle köşede kalmış gibi görünseniz de aslında *"fırtına öncesi sessizliği"* yaşarsınız. Ve sonra başarı sizi, siz başarıyı kucaklarsınız…

Yani aslında benim kendi yaşadıklarımı başkalarında görüyor ve nasıl beni şevklendirenler olmuş ise, elimden tutmuşlarsa, yolumu açmışlarsa ben de aynısını onlar için yapıyordum…

Evet, bu arkadaşım da senelerdir aynı şirkette çalıştığı için dışarıdaki firmalarda çalışmaktan korkuyordu ve çok tedirgindi yani özgüven eksikliği, bir başka deyimle durumsal özgüven eksikliği vardı. Hepimizde kariyer tırmanışları yaşadığımızda olduğu gibi…

Bir gün şunları söyledim kendisine: *"Sen bu kadar bilgi sahibisin, burada kendini ifade edemiyorsun. Yazık değil mi bu kadar bilgine, emeğine? Daha iyi yerlerde olabilirsin, daha iyi paralar kazanabilirsin, böylelikle kendine ve çocuğuna daha güzel bir hayat verebilirsin…"*

Yüzüme baktı *ve "Sevda Hanım, ben de biliyorum bunları ve buradaki birçok insanı cebimden çıkarırım ama nasıl yapacağım?"* dedi.

Onun bir yol haritası yoktu, arabası ve benzini vardı, araba kullanmayı da biliyordu ama nereye, nasıl gideceğini bilmiyordu. Ve tabi çok fazla kibar iyi niyetli fedakâr ve vefalı olduğu için biraz da böyleydi diyebiliriz…

Çalıştığımız grup çok iyi bir gruptu ve işçilerine gerçekten iyi davranır, onları gözetirdi. Haliyle böyle firmalarda çalışanlar pek yerinden kıpırdamazlar. Kendilerini hep güvende hissederler, patronlar iyidir ama bu kadar iyi olmak da eleman üzerinde kimi zaman ilerleyememek adına olumsuz etkiler yaratabilir.

Ona önce dışarıda bir iş bulmasını ama bu işin bilinmiş bir firmada değil, orta ölçekli bir firmada olmasını söyledim. o da bir planlamacı olarak iş aramaya başladı. Bu sırada ona, o zamanki Genel Müdürümüze buradan ayrılmak istediğini ve dışarıdaki dünyada daha farklı bir şeyler yapmak için girişimlerde bulunacağını açık yüreklilikle söylemesini tavsiye ettim. Bu bayan o grupta büyümüş, işine bağlı, her zaman

güvenilir ve firmasına çok emeği geçmiş biriydi. Tabi bunları gidip Genel Müdürüne söylemesi oldukça zordu ama ben ona, *"Genel Müdür vefalı bir insandır; seni anlayacak, sana destek çıkacak ve seni bu davranışından dolayı ödüllendirecektir"* dedim. Dediklerimde yanılmamıştım. Genel Müdüre gidip bunları anlattığında genel Müdür onu desteklemiş, hatta tazminatını dahi vermişti. Ve böylelikle dışarıda orta ölçekli bir firmada işi buldu, oradan ayrıldı, yeni işine başladı. Fakat zorlandığı anlar oluyordu. Böyle zamanlarda ağlayarak beni arar, sızlanırdı. Her seferinde ona *"Dayan, bak benim de burada yapacak çok fazla bir şeyim kalmadı, yeni bir yere geçtiğimde seni yanıma alacağım ama şimdi biraz daha pişmen lazım"* diyordum. Ben de böyle ağladığım ve güvendiğim insanları arayıp, teselli bulup, güç aldığım anları o kadar yaşadım ki.

Gerçekten de hedeflediğim konumda bu arkadaşımla çalışmam ve onun bana gerçekten faydalı olabilmesi için biraz piyasada pişmesi gerekiyordu. Böylelikle altı ay geçti ve bana başka bir firmadan Genel Müdürlük teklifi geldi. Aynı samimiyetle ben de genel müdürümüze gidip bu teklifi aldığımı söyledim, kendisinden müsaade istedim. O da gene aynı samimiyetle benim yolumu açtı ve emeklerimden dolayı teşekkür ederek kendim istifa etmeme rağmen tazminatımı verdi.

Genel müdür olarak gittiğim firmaya, altı ay dışarıda kendine gelmesi için beklediğim o arkadaşımı planlama müdürü olarak aldım. Aslında orada bir taşla iki kuş vurmuştum. Hem o arkadaşımın özgüven kazanmasını sağlayıp onun hayatına başka bir anlam kazandırmıştım, hem de gideceğim yeni firmada sağ kolum olacak insanı seçmiş, dış dünyada yoğurup pişirip kendi ekibime katmıştım. Bu arkadaşımla senelerdir çalışırız, o bile kendindeki değişime inanamamıştır çoğu zaman. Ona hiç şaşırmıyorum çünkü ben de kendimdeki değişimlere

inanamamıştım. Şimdi bile bazen kendime inanamadığım zamanlar oluyor.

Böyle başlayan birlikteliğimiz, sonrasında Özbekistan'a gitmem ve onu da götürmemle devam etti. O ve Türkiye'den benimle birlikte gelen birçok elemanım orada kendilerini aşıp yeni pozisyonlara geçtiler ve tabi bende orada kendimi çok konuda aştım yani birlikte geliştik. Onları hep destekledim, onlara bilgi adına ne biliyorsam öğrettim ve onlar da çalışkanlıkları ve becerileriyle beni bir yönetici olarak başarıya götüren yolda önemli rol oynadılar. Onlar bana her zaman güvendiler, sözümden dışarı asla çıkmadılar ve bugün *"Gelin birlikte çalışalım"* desem ne para ne imkan hesabı yapmadan hemen gelirler. Bilirler ki Sevda Hanım ne onları ne de çalıştığı firmanın haklarını gasp etmez, hep adalet terazisi ile konumları, kişileri ve kurumları bir araya toplar.

Zamanında tek başına orta ölçekli bir firmada bile çalışmaktan çekinen o kadın şimdilerde kocaman bir üretimin planlaması yapıyor, insanların başında müdüre hanım olarak duruyor.

Ve ben bu arkadaşımla gurur duyuyorum…

Bir insanın içindeki enerjiyi ve özgüveni çıkarmak kolay olmadı, zaman zaman bunaldığı oluyordu ve ben her seferinde ona ağlaması için zaman tanıyıp sonrasında neler yapabileceğini ve yaptıktan sonra neler kazanacağını anlatırdım. O da korkup kaçmak için geldiği odamdan gülerek, bana sarılarak çıkardı. Bu aslında onun başarısı, benden daha çok şey başardı. Evet, ben yanımda çalışanların hem genel müdürlüğünü hem de yaşam koçluğu yapıyordum; benim işim de zordu ama asıl zoru onlar başardı. Zamanında bizlerin yaptığı ve halen yapmakta olduğumuz gibi…

Onda ve her başarılı hikâyede haliyle kendi yaşadıklarımı bir kez daha görmüş oluyorum. Verdikçe büyürsünüz, bunu unutmayın. Özgüveni olan bildiklerini öğretir ve öğrettikleri ile de aldığı sonuçlardan gururlanır. Özgüveni olan insan yaşadığı sıkıntıları ve acıları anlatmaktan asla çekinmez o sıkıntıları kompleks yapmaz. Aksine özgüven sahibi, başarılı insanlar yaşadıkları olumsuzlukları gururla anlatırlar. Kendilerine yardımcı olan insanları her yerde anlatır ve teşekkürlerini sunarlar. Yaşadığımız acılar, yokluklar, hiçlikler, ezilmeler, itilmeler, kakılmalar bizim eksiğimiz veya ayıbımız değil, geldiğimiz noktada başarımızın birer mihenk taşıdır. Şahsen ben yaşadığım sıkıntıları insanlara anlatırken gurur duyuyorum çünkü geldiğim noktada bunları aşmış olmanın ve başarabilenin gururunu yaşıyorum. Etrafımızdaki insanlara bir parça yardımımız için teşekkür beklemiyoruz, ederlerse ne ala etmezlerse çok önemli değil. Önemli olan, bir insana bile faydamız dokunmuşsa *"Balık bilmezse Halik bilir"* misali biz gene gönlümüz rahat, bildiklerimizi insanlara ulaştırmaya devam ederiz.

Belirli bir özgüvene sahip olduğunuzda tahmin yeteneğiniz fazlasıyla gelişir. Aslında tam bir kişilik analizi yapar hale gelirsiniz, yani insanları tanıma konusunda beceri kazanmış olursunuz. İnsanları tanımak için hangi kanıtlara sahip olduğunuzu görürsünüz. Bu kanıtlarla daha başka hangi sonuçlara varabileceğinizi hesaplarsınız. Bu sonuçların sonuçlarını denetleyebilesiniz. Geleceği tahmin etmek zordur ama gelecek hakkında fikir sahibi olabilirsiniz. İşte bu da tahmin yeteneğinizin gelişmesi anlamına gelir. Özgüveni olan insanların "Hayır" deme güçleri vardır.

"HAYIR" demek önemlidir; unutmayın kendine güveni olmayan insanlar umarsızca her şeye "evet" derler ve hayatlarını

öyle sıkıcı, yorucu, çekilmez bir hale getirirler ki bir süre dönüp kendilerine baktıklarında birileri tarafından kullanılmakta olduklarını, ayrıca başkaları için çok şey yaparken kendilerinden ne kadar fazla şey verdiklerini görürler.

İnsanlara sevimli gözükebilmek için veya güçlü olmak adına ne her şeye evet, ne de her şeye hayır demek gerekiyor. Sadece ne zaman evet, ne zaman hayır diyeceğini, bu iki kelimenin gerektiği yerlerde kullanılması gerektiğini anlayıp vaktinde kullanmayı prensip haline getirmek gerekir. Gerek iş hayatında, gerek özel hayatta, gerekse sosyal hayatımızda bu iki kelimenin özgüvenimizi tamamlamak açısından ne kadar önemli olduğunu iyice idrak edelim.

Evet'in Cazibesi, Hayır'ın Gücü Vardır

Bu sözü çok severim ve uzun zamandır da uygulamaktayım. Gerçekten evet'in cazibesini ve hayır'ın gücünü anladım. Halk arasında da kaçan kovalanır derler ya, demek ki boşa dememişler öyle değil mi?

İnsanlar işleri ve hayatlarıyla dolayısıyla bir tatminsizlik içindedirler. Bu tatminsizlik duyguları onlara evet ya da hayır demenin önemini fark ettirmez. Kimi zaman birilerini kırmamak, kimi zaman da istediklerini elde edecekleri ümidiyle ya da ellerindekini kaçırmamak adına hep "evet" derler. Fakat sonuçlar genellikle istedikleri gibi olmaz. Kendi tatmin duyguları için kabullenişleri karşı taraf için bir cazibe olmaktan çıkar ve sıradanlaşır. Kişi karşısındakini, bu eşi, kardeşi, çocuğu, arkadaşı, her kim olursa olsun her dediğine "evet" diyerek memnun ettiğini sanır. Hatta mükemmel giden bir evliliği olduğunu kabullenmiş bir kadın ya da bir erkek eşinin her isteğini yaptığı, ona kul köle olduğu için kendisini asla

bırakmayacağını düşünür. Lakin özellikle kadınlar kocaları tarafından aldatıldığında *"Ben hep onun dediğini yaptım, saçımı süpürge ettim, bir dediğini iki etmedim, neden bana bunu yaptı?"* diyerek sızlanırlar. Veya tam tersi, erkekler de aynı duruma düşmüş olabilirler.

Burada memnuniyet olarak görülen her şeye "evet" deme dürtüsü insanın başına sıradanlaşma diye bir iş açar. Çok iyi olmak için her işi yapmak zorunda değiliz. Çok iyiyseniz bütün işleri size yıkarlar ve siz o işlerin altında debelenirken başka insanlar dışarıda hayatlarını yaşar. Gerçekten çok iyiyseniz size verilen bütün o işleri yaparsınız. Ama kim bu kadar çok işi yapacak denli mükemmel olabilir ki? Bence istisnai insanlar bu kadar iyi olabilirler ve biz genellemelerden söz ettiğimiz için genellemelere kulak verelim derim. Şunu da ifade etmekte fayda var; genelleme yapmadan hiçbir yere varılmaz. Düşündüklerimiz, kendimiz ve başkalarının düşüncelerinin yanında yaşanmış hayat tecrübeleri genellemeleri oluşturur ki, bu da doğal bir süreçtir. Bu yüzden *"istisnalar kaideleri bozmaz"* diye boşuna dememişler.

Genellemelerden yani tecrübelerden yola çıkarak nerede "hayır", başka bir tabirle nerede "yeter" diyeceğini bilmek lazım. İnsanlara karşı çıkmak kolay bir şey değildir; hele sevdiklerimize itiraz etmek veya "hayır" demek en zorudur. Ama şu da var ki, kolay bir şey olsaydı zaten çok insan bunu kolayca yapardı.

Sizi "evet" demeye iten hep duygularınızdır, sevdiklerinizle aranızdaki duygusal bağ sizi bunu söylemeye iter. Hislerinizi inkar ettiğiniz hiçbir durumu değiştiremezsiniz. Sadece iradenizin gücüyle memnuniyetsizliğinizi geçirebilirsiniz, o kadar. Bakın, her işlediğimiz konu dönüyor dolaşıyor ve hep duygularımıza geliyoruz.

Peki, düşünce şeklimizde değiştirmemiz ve anlamamız gereken şey neydi?

Şayet yapabilseydik yapardık ama bu bundan sonra da yapamayacağımız anlamına gelmiyor. Eğer gerçekten istediğiniz bir şey ve buna yönelik gerçek sebepleriniz varsa, mutlaka istediklerinizi elde etmek için sizi harekete geçirecek bir şeyler bulursunuz.

Özgüven kazanmak için hayır'ın gücünü sakın unutmayın. Gülersek dünya bizimle güler, ağlarsak yalnız kalırız. O halde sadece başkalarını memnun etmek adına neden kendimizi yıpratıp yalnızlığa itelim! Ne demiştik, aptal olmayacağız, azıcık deli olacağız o kadar…

Gerçek şu ki, değişime karar vermek kolaydır ama uygulama zor gelir. Düşünmek gerekir ve düşünmek zor iştir; bu yüzden de insanlar az düşünürler ve hep işin kolayına kaçarlar. Düşüncelerimize malik olabilmek için duygularımıza mukayyet olmamız gerekiyor. Ve biz duygularımızı kontrol altına aldığımızda hayır'ın verdiği acıları da sahiplenip sonradan alacağımız hazların teminatı olarak göreceğiz.

Cazibe mi yoksa güç mü desem, ne dersiniz?

Bence çok azınız cazibeyi tercih eder çünkü akıllı insan gücün kendisine katacağı cazibenin farkındalığına varmıştır zaten. Yapılan araştırmalarda ilişkilerde yaşanan problemlerin sebebi % 90 kişilerin "hayır" diyememelerinden kaynaklandığı görülmüş.

Çocuklarımız yetiştirirken daha çok küçükken onlara "hayır" demek daha kolaydır; onların eğitimini ve disiplinini düşünerek böyle hareket ederiz. Fakat ne gariptir ki, çocuklar büyüdüğünde aileler çocuklarına daha fazla "evet" demeye

başlarlar. Bu sefer de çocuklarının hiçbir şeyden mahrum olmamaları için onlara iyilik yaptıklarını sanırlar. Böyle yapıldığında da çocuklarda bir tatminsizlik duygusu oluşur. Maalesef çocuklarımıza nerede hayır dememiz gerektiğini, en önemli zamanlarında, yani ergenlik zamanlarında dahi bilemiyoruz. Ve sonra çocuklarımızın gözünü, gönlünü doyuramıyoruz. Bir zaman sonra da beklentilerimize cevap vermeyen çocuklarımıza dönüp *"Sana her şeyin iyisini verdik, yazıklar olsun"* deyip, tek suçlu onlarmış gibi davranıyoruz. Aslında en büyük suçlu ailelerin kendileridir.

"Evet ve hayır" kelimelerinin anlamını çocuklarımıza ve kendimize yüklemeliyiz. Şayet çocuklarımızın iyi ve faydalı bir insan olmasını istiyorsak onlara bir şeyleri başarmanın hazzını vererek kişilik gelişimlerindeki özgüven olgusunu vermekten başka bir çaremiz yok. Hem kazanmayı bileceğiz hem de kazandıklarımızın bir kısmından vazgeçeceğiz. Vazgeçtiklerimiz, eşyamız, vaktimiz ve bilgimiz olabilir; fakat şundan emin olun, paylaştığınız her şeyin yerine onlarca, yüzlerce kat fazlası gelecektir.

Ben 24 yaşında eşimden ayrılmamla hayat mücadelesine başladım ve oğlumu büyütürken sahip olduklarını sindirmesi için elimden geleni yaptım. Sahip olduklarına özlem duyması ve onları hak etmesi gerektiğini, ardından da bunları başkaları ile paylaşması gerektiğini anlatmak gibi bir iyiliği ona ve kendime yaptım.

Çok kişi beni o zamanlar eleştiriyordu, hatta çok sert bir annesin diyorlardı ama benim duruşum sertlik değil, şu anda oğluma verdiğim hayatı sağlamak için yaptığım maddi-manevi tasarruflardı.

İşim gereği bir dönem sık sık yurt dışına gidiyordum ve o zamanlar oğlum dokuz-on yaşlarındaydı; arkadaşlarım bana oğlumu da yanımda götürmediğim için kızıyorlardı. *"Ne duygusuz annesin; kendin gidiyorsun oğlunu götürmüyorsun, çocuk başka ülke görsün"* diye çıkışırlardı. O zamanlar onlara verdiğim cevap hep şöyle olurdu: *"Arkadaşlar, biz çok zengin bir aile değiliz, ben de işim gereği yurt dışına sık gidiyorum, ayrıca 30 yaşındayım ve gittiğim gördüğüm ülkelerde gözlem yapabiliyorum, kendime oralardan bir şeyler katabiliyorum. Oğlum ise henüz 9 yaşında ve bu yaşta hangi ülkeye gitse ben şu ülkeye gittim, diye ancak arkadaşlarına hava atar. Oğlumu gittiği yerleri anlayacak ve unutmayacak, gördükleri ona bir şeyler katacak yaşa geldiğinde götüreceğim inşallah"* derdim. Sonuçta kendi durumumu biliyordum ve öyle ha dedikte yurt dışına çıkacak kadar maddi imkânımız yoktu. Bu yüzden hayatta hep bir taşla iki kuş vurmak gibi bir durumumuz olmalıydı, öyle de yaptık. Bugün oğlum 20 yaşında ve ben imkanlarım dahilinde onu yurt dışına çıkarıyorum. Şu sıralar İngiltere'de… Onunla konuşmalarımızda bana cümle aralarında belki de farkında olmadan yaşadığı yerden, kaldığı evden, çevrenin ne şekilde olduğundan söz ediyor. Eleştiriyor, yaşam şartlarını Türkiye ile kıyaslıyor. Tek başına bir şehirden bir şehre gidebiliyor. Neticede maddi imkânlarımızı zorlayarak onu anlayacağı yaşlarda hem dil öğrensin diye yollamış olduk, hem de bugünkü aklıyla gittiği gördüğü yerleri ömür boyu hafızasında tutacak, onlardan bir mânâ çıkaracak. Sonuçta bizim imkânlarımız fazla lükse uygun olmadığı için tatil amaçlı seyahati ikinci plana atıp en verimli şekilde kendimize faydalı olacak bu yurt dışı işini hem tatil hem eğitim şekline soktuk. Ve eminim ki oğlumun İngiltere seyahati ömür boyu ona faydalı olacak birçok deneyim kazandıracaktır. Çünkü o, dil okuluna gitmenin önemini ve benim ona bu imkânı sağlamak için yaptığım fedakârlığı anlayacak, gittiği yerde tek başına yaşayacak yaşta. Her şeyden

önemlisi, yaşadıklarını özümseyecek, anlayacak, idrak edecek ve hatırlayıp anlatacak yaşta…

Ve oğlumun bu günlere gelmesinin de çocuk yaşlarda ona aynı şekilde davranmış olduğumdan kaynaklandığını biliyorum.

Oğlumun 6–7 yaşlarında, o dönemlerde moda olan "actionman" adındaki oyuncakları her istediğinde değil, paramız olduğunda aldığımda bana sarılıp teşekkür ederkenki mutluluğu her istediğinde alınan çocuklardan daha fazlaydı. Ve o oyuncaklar onun için o kadar kıymetliydi ki onlara gözü gibi bakardı ve buna rağmen ona hep paylaşması gerektiğini de söylemiştim. Bunlar olurken ve ben henüz güzel para kazanmayan kirada oturan kıt kanaat geçiren biriydim. Yani o oyuncakları almak bizim bütçemizi etkiliyordu, bu yüzden almak için çok düşünmek, zamanı iyi ayarlamak gerekiyordu. Bu oyuncaklarla ve oğlumla alakalı bir durumu çok sevdiğim bir arkadaşım bana hatırlattı. Bana anlattığında ben anlattıklarını hatırlamadım ama o bunun olduğunu ve o zaman çok etkilendiğini söyledi. Arkadaşım İstanbul dışında oturuyor ve her İstanbul'a geldiğinde mutlaka bize uğrar. Gene İstanbul'a bir gelişinde bir akşam bize gelmiş ve ben oğluma oyuncaklarından birazını seçip arkadaşımızın çocuğuna hediye olarak göndermesini rica etmişim. Oğlum da odasına gidip o çok değer verdiği "actionman"lerden ve diğer oyuncaklarından alıp gelmiş, arkadaşıma kendi çocuğuna götürmesi için vermiş.

Ben bu olayı net hatırlamıyorum ama anlattığında kendi kendime *"helal olsun oğluma"* dedim. Çocuktaki özgüvene bak, o kadar isteyerek aldığı o kıymetli oyuncaklarını başkasıyla paylaşacak kadar kişilik sahibi olmuş ki benim oğlumun malı da pek bir kıymetlidir.

Özgüveni tam olan insan paylaşmaktan hoşlanır. Hep söylediğim gibi; zorluklarla sahip olunan şeyler veya zorla bir şeye sahip olan insanlar kendilerini iyi yönlendirirlerse hazıra konmuş insanlardan daha paylaşımcı ve daha uzlaşmacı olurlar. Tabi bu demek değildir ki çok şeye sahip olan bütün insanlar başarısız ve daha az hırslı olurlar. Tabi ki böyle değil; sadece bizler zengin insanlardan yaşam denen karmaşanın içinde daha şanslıyız.

Ve işte geçmişte çektiğimiz sıkıntılarla bugün geleceğimizi karşılıyoruz. O zamanlar oğlum üzerinde tatbik ettiğim yerinde "evet" ve yerinde "hayır" kelimelerinin gücünü bugün 20 yaşında olan oğlumda görebiliyorum. Her zaman ona kim olduğunu, hangi imkânlara sahip olduğunu bir güzel anlatmışımdır. İmkânlarımız nispetinde yaşamamızın önemini, geleceğimiz için önemli olduğunu ona vurgulamışımdır. Kendi gerçeklerimizi bilerek özgüvenimizi oluşturduk, hiçbir zaman kompleksli olamadık. İmkânlarımız neyse oyuz, kimseye hava atacağız diye elimizdekini, avucumuzdakini harcayıp sonra gidip birilerinden borç istemedik. Ayağımızı yorganımıza uzatacak kadar ne olduğumuzu bildik ve insanlara da bunu gösterdik. Etrafımızdaki insanların çoğu bizden çok varlıklı ama herkesten çok bizle dostlar.

Bunun sebebi de bizim kendimizi onlara olduğumuz gibi kabul ettirmemiz ve tabi ki samimiyetimiz.

"Özgüven" kelimesi içinde o kadar fazla mana barındırır ki hepsini anlatmanın imkânı yok ama tek kelimeyle özgüven dediğimizde sadece şunu diyebiliriz: ***"Güçlü insan"*** İnsanlar güç ve güveni hep dışarıda ararlar ama asıl güç ve güven her insanın kendi içindedir.

Şunu unutmayın; lider olmak için, başı çekmek için, başarılı olmak için özgüveninizin tam olması lazım ve bu özgüvenle başarıyı elde eden bir kişi güçlüdür. Başarının formüllerinden biri de **"güç ve kontroldür."** Güce sahip olmak yetmeyecek, onu iyi kontrol etmeniz de gerekecek.

Tabi özgüven sahibi olduğumuzu varsayarak veya kendimize güvenerek kendimizden daha güçlü olaylarla ve insanlarla çatışmayacağız. Yeri gelecek güçle savaşmayacağız o gücü kendi menfaatlerimize kullanacağız. Bu bir yenilgi veya özgüven eksikliği değildir. Bu sadece akıllı davranmaktan ibarettir.

Ne demiştik, ucuz kahramanlıklar yapmak yok.

ÖZGÜVEN TESTİ

Özgüveniniz Ne Kadar?

O ne kadarsa sen de o kadarsın. Eğer sahipseniz başaramayacağınız şey yoktur ama bir giderse başınıza çok dertler açar. Ama sakın özgüveni küstahlıkla karıştırmayın.

Testi çözerken verdiğiniz şıkları sayın ve değerlendirmenizi okuyun.

1. Verdiğiniz kararlar üzerinde ne kadar güveniniz var?

a) Oldukça fazla

b) Yeterince

c) Yanlış yapmaktan korktuğum için pek fazla güvenmem

2. Sosyal toplantılarda farklı gruplar içine dağılıp yabancılarla konuşmayı mı tercih edersiniz yoksa kendi gurubunuz içinde kalmayı mı?

a) Yabancılarla konuşurum

b) Tercihim yok, her ikisini de yaparım

c) Kendi gurubumda kalırım

3. Ünlü birisi ile tanışma ihtimaliniz olsa heyecanlanır mısınız?

a) Hayır

b) Biraz

c) Oldukça fazla

4. Dış görünümünüze ne kadar önem verirsiniz?

a) Fazlasıyla önem veririm

b) Arada bir dikkat ederim

c) Hiç vermem

5. Dışarıdan pozitif biri olarak mı görünüyorsunuz?

a) Kesinlikle evet

b) Umarım

c) Sanmıyorum

6. Oyun oynarken kazanmak için mi yoksa eğlenmek için mi oynarsınız?

a) Her zaman kazanmak için oynarım

b) İkisi için de oynarım

c) Sadece eğlenmek için oynarım

7. Hiç televizyondaki yarışma programlarından birine katılmak için başvurdunuz mu?

a) Evet

b) Düşündüm ama hiç gerçekleştirmedim

c) Hiç olmadı, düşünmedim bile

8. Kalabalık bir gruba, bildiğiniz herhangi bir konuda seminer vermeniz gerekse nasıl hissedersiniz?

a) Hiç sorun değil

b) Çok mutlu olmam ama önerilirse kabul ederim

c) Kesinlikle yapmayı istemem

9. Fırsat bulursanız etkili ve güçlü insanlarla konuşmaktan hoşlanır mısınız?

a) Evet

b) Özellikle uğraşmam

c) Hayır

10. Pozitif düşünmenin gücüne inanır mısınız?

a) Evet

b) Bazen

c) Hayır. İnsanın kaderinde ne varsa o olur

11. Hayatımızda hiç herhangi bir televizyon ya da radyo programını arayıp bir tartışmaya katıldınız mı?

a) Evet

b) Hayır ama gelecekte olabilir

c) Hayır ve asla yapacağımı sanmam

12. Kaç defa patronunuza gidip herhangi bir konuda onunla aynı fikirde olmadığınızı söylediniz?

a) Pek çok defa

b) Sadece çok gerektiğinde

c) Asla

13. Bir gurup içinde tartışmaya katıldınız ve görünüşe göre guruptaki herkes şiddetle sizin fikrinize karşı çıkıyor. Eğer haklı olduğunuzdan eminseniz nasıl davranırsınız?

a) Tartışmadan daha büyük zevk alırım ve kendi fikrimi kanıtlamak için uğraşırım

b) Fikrime sadık kalırım ama 'Bu konuda farklı düşünüyoruz anlaşılan' diyerek tartışmayı bir an önce bitiririm.

c) Tartışmaktan vazgeçerim ve yanılmış olabileceğimi düşünürüm

14. Yardım toplamak için farklı bir görevi (palyaçoluk mesela) yapar mısınız?

a) Evet

b) Belki yapabilirim ama çok zorlanırım

c) Hayır

15. Tren bileti alabilmek için uzun süredir sırada beklediniz ve nihayet gişeye geldiğinizde gişe memuru oldukça kaba ve negatif davrandı. Nasıl tepki verirdiniz?

a) İdarecinin kim olduğunu sorar ve arkamda bekleyen insanların önünde gürültülü bir şekilde şikayet ederim.

b) Sadece görevliye pek yardımcı olmadığını söylerim

c) Şikâyet etmem ama görevli ne istediğimi anlayana kadar sabırla devam ederim.

16. Kaç defa bir tartışma sırasında güçsüz tarafı desteklediniz?

a) Oldukça fazla. Doğru olduğunu düşündüğüm sürece her zaman destek olurum

b) Zaman zaman

c) Çok ender. Mümkün olduğunca tartışmalardan uzak dururum.

17. Çalıştığınız iş yerinde yeniden kadrolaşmaya gidileceği söylendi, nasıl hissedersiniz?

a) Eğer mümkünse yeni kadroda yer almaya çalışırım sonuçta daha iyi bir kariyer fırsatı olabilir.

b) Biraz endişelenirim. Her şeyin olduğu gibi kalmasını tercih ederim.

c) Oldukça endişelenirim, bunun anlamı işten çıkarma ya da görevlerin değişmesi anlamına gelebilir.

18. Uçakla seyahat etmekten ne kadar rahatsız olursunuz?

a) Hiç rahatsız olmam, istatistiksel olarak uçaklar en güvenli araçlardan biri

b) Oldukça gergin olurum

c) Rahatsızlıktan öte dehşete düşerim

19. Toplantıların yıldızı olmayı, buralarda espriler yapmayı sever misiniz?

a) Evet

b) Toplantıların yıldızı değilim ama belki bir iki şaka yapabilirim

c) Hayır

20. Boş bir yolda hız yapmaktan hoşlanır mısınız- ister misiniz?

a) Evet olabilecek en hızlı şekilde giderim

b) Zaman zaman hız limitini aştığım olur

c) Hayır, hızlı araba kullanmak beni korkutur.

Değerlendirme

a şıkkı çoğunlukta ise

Sizi tanımlayan kelimeler: Dışa dönük, kendinden emin. Yaptığınız her alanda başarılı olacağınıza dair inancınız sonsuz. Tek dikkat etmeniz nokta başarılı olmak konusunda aşırı güven duymanız. Başarı siz istiyorsunuz diye birden gerçekleşmez aksine çok çalışarak elde edilir. Ayrıca hemen hemen her konuda öne atıldığınız için sizi kendini beğenmiş ya da ukala bulabilir ve sizin ayağınızın kaymasını dört gözle beklemeye başlayabilirler. Ve en önemlisi de öz güven ile küstahlığı lütfen karıştırmayın. Kimseyi kırmamalı ve rencide etmemelisiniz. Her ne kadar haklı olduğunuz davalar olsa bile…

b şıkkı çoğunlukta ise

Sizi tanımlayan kelimeler: Güvenilir, pozitif ve düşünceli. Sizin genelde pozitif bakan ve kendine güvenen biri olduğunuzu söyleyebiliriz.

Güven konusunda aşırıya kaçmadığınız için, muhtemelen arkadaşlarınız arasında oldukça sevilen birisiniz. İnsanlar ile üstünlük taslamadan aynı seviyede iletişim kurabiliyorsunuz.

c şıkkı çoğunlukta ise

Sizi tanımlayan kelimeler: Karamsar, içe dönük, çekingen, gösterişsiz. Yeteneklerinize üzerinde güvensiz olduğunuzu ve başarılarınız konusunda aşırı alçak gönüllü olduğunuzu söyleyebiliriz. Pek çok insan alçak gönüllülüğü önemli bir meziyet olarak görür, özellikle kendinize verdiğiniz krediden daha fazlasını yapmışsanız. Fakat yinede oturup, kendine aşırı derecede güvenen insanlara kıyasla, hayatta neler başardığınızı ve ne tür yeteneklerinizi olduğunu düşünmek iyi bir fikir olabilir. Bu tür bir analiz başkalarının o kadar da çok yetenekli olmadığını görebilmeniz açısından sizi şaşırtabilir ve gelecekte kendi yeteneklerinize daha fazla güven duymanız gerektiğini gösterebilir.

SEVECENLİK ve DUYGU KONTROLÜNDEKİ YERİ

Sevginin gücünden ve öneminden söz etmiştik. Kendimizi sevmenin önemli bir kural olduğundan da… Özgüvenin özü, kişinin kendine olan sevgisidir. Sevgi duyduğunuz zaman kendinizi anlar ve kabul edersiniz. Hatalarınızı hoş görürsünüz ama onların bilincine de varırsınız. Beklentileriniz mantıklı olur, ulaşılabilir hedefler seçersiniz. Kendinizi temelde iyi bir insan olarak görürsünüz. Kendinize sevecenlik duymayı ne kadar öğrenirseniz, kendinize ve etrafınızdakilere karşı o kadar ***"değerlilik duygusu"*** sergilersiniz. İçinizdeki o saklı değerlerinizi, yeteneklerinizi ortaya daha çabuk çıkarırsınız.

Çoğu insan sevecenliği dürüstlük, bağlılık, doğallık, samimiyet, güler yüzlülük gibi özellikler olarak görür. Sevecen insanların başkalarına karşı nazik, yardımsever ve güler yüzlü olduklarını kabul ederler. Tabi ki bunlar da doğrudur. Fakat sevecenlik özgüven ile birlikte olduğunda bu saydıklarımızdan daha fazlasının gerçekleşmesi gerekir. Sevecenlik değişmez bir karakter özelliği değildir. Çoğu insan için kimi zaman *"Yahu bu ne sevecen bir insandı, şimdi ne oldu?"* deriz. Veya tam tersi "Yahu bu ne kadar lanet bir insandı, nasıl da sevecen olmuş!" deriz, öyle değil mi?

Sevecenlik aslında bir beceri, kazanabileceğiniz bir özelliktir veya onunla mevcut sevecenliğinizi daha fazla geliştirebilirsiniz. Sevecenlik sadece başkaları için hissedilmez; aksine, sevecenlik önce kendinize karşı hissedeceğiniz bir duygu ve özelliktir. Ne demiştik, ara sıra ayna karşısına geçip kendimizi öpmenin bir zararı yok, hatta faydası var.

Sevecen davranmanın temel öğeleri vardır. Şimdi kısaca bu temel öğelerden biraz söz edelim.

Anlayış-Anlamak

Hani empati demiştik ya, işte sevecenlikteki temel öğelerin biri olan "anlamak- anlayış" için de karşınızdakileri anlamanız, empati yapmanız gerekir. Karşınızdakilerle sevecen ilişkiler kurmak için atılacak en önemli adım, onları ve kendinizi anlamak için çaba göstermenizdir. Yani empati yapmalısınız, empatik dinlemelisiniz; göz ile temas kurup kalp ile dinlemeyi öğrenmeniz gerekiyor.

Kendinizi ve bir başkasını anladığınızda mevcut olaylar karşısındaki tutumunuz tamamen değişebilir. Anlayış kimi zaman böyle kazanılır ama kimi zaman da bu kadar kolay kazanılmaz. Çoğu zaman gerçek anlayışa ulaşmanız için büyük bir kararlılıkla çok çaba sarf etmeniz gerekecek. Hatta sürekli uğraşmanız da gerekecek. Ve şunu iyice anlamak gerekiyor; sorunlarınızın içeriğini anlamanız onlara illaki çözüm bulacaksınız anlamına gelmez. Bu, zihninizin hareket ediş şeklini, başka bir anlamda ise belli bir olay ya da durum karşısında davranış biçiminizi ve neden öyle yaptığınızı anlamanız anlamına gelir. Kişiliğinizi nasıl kazandığınız hakkında düşünce sahibi olmaya başlamış olduğunuz anlamına gelir.

Başkalarını dinlemeyi denerseniz o zaman onları anlayabilmek daha kolay olacaktır. İnsanları sorgulamak, onları anlamanın önünde bir engeldir. Örneğin, arkadaşınız size işte geçen bir gününü anlatırken, içinizden onun ne kadar fazla konuştuğunu, bu anlattıklarının sizi hiç ilgilendirmediğini düşünmek yerine, ona işyerinde neyi nasıl yaptığını, bu yaptıklarıyla nasıl ödüllendirildiğini sorarak onun kendini anlatmasının altında yatan sebepleri anlamaya çalışın. Kendinizi onun yerine koyup her zamanki sabırsızlığınızın yerine ona sevgi ve anlayışla yaklaşın. Bu hem sizin hem de karşınızdakinin kendisini iyi hissetmesini sağlayacaktır. Anlaşılmanın bir lüks olduğunu her dönem söylemişlerdir. Gerçekten de anlaşılmak bir lükstür fakat bizim özgüvenimizin temel öğelerinden biri anlayış ise bunu yapacağız.

Kabul Etme

Sevecen olmanın en zor yanı kabul edebilme özelliğidir. Anlayış, öncelikle tüm yargıları bir tarafa bırakarak tüm olguların bilincine varmaktır. Durumu, olayı veya herhangi bir düşünceyi kabul etmek veya etmemek anlamına gelmez. İnsanların fikirlerini kabul etmeseniz de onları anlayabilirsiniz. "Sigara içiyorum ve sağlığa zararlı olduğunu biliyorum" demek, "Sigara içiyorum ve bundan memnunum" anlamına gelmez. Şu anlama gelir: "Sigara içiyorum, sağlığım bozuluyor ve bundan memnun değilim. Yani karşınızdaki insanların size söylemiş olduklarını kabul etmeniz şart olmadığı gibi söyledikleri şekliyle kabul etmeniz de şart değil.

Burada kabul etmenin sevecenlik içinde olması, kişinin farklı bakış açılarıyla sevecenlik içinde insanlara bakması ve

onları anlamaya çalışması kişinin özgüvenini oluşturmasındaki en büyük etkendir.

Önce insanların mevcut durumlarını kabul ederek işe başlarsanız onların olumsuz olarak nitelendirdikleri durumlarından aslında memnun olmadıklarını anlayabilirsiniz.

Önemli olan detay şudur: Sigara içmek, kilo almak, çok konuşmak gibi bazı özelliklerin doğru olmadığını kabul edelim; bunları değiştirmek için çaba sarf edelim ama bunları kendimizi hırpalamak için kullanmayalım.

Örneğin, bir hata yapmışsak, *"O hatayı nasıl yaptım ben"* diyerek kendimizi heba etmek yerine, çözüm bulmak için durumu (hata neyse onu) kabul edip, o şekilde bir yol ve yöntem bulmaya çalışmalıyız. Zaten çözümlere başlayabilmek için ilk önce mevcut durumu kabul etmek gerekir. Özgüven sahibi insanlar hatalarını büyük bir cesaretle ve olgunlukla kabul ederler. Ve bir süre sonra hatalarıyla dalga geçmeye başlar, tecrübe olarak başkalarına anlatırlar. Bir bakarsınız, sevecenlikle baktığınızda o hatalar tecrübe olup çıkmışlar.

Bağışlama

Bağışlamak çok güçlü insanların altından kalkabileceği bir olgudur. Unutmayın, zayıf insanlar asla ve katiyen affedemezler. Ancak güçlü ve kendine güveni olan insanlar bağışlayabilirler. Dolayısıyla bağışlamak anlayış ve kabullenişten ileri gelen bir özelliktir.

Kendinizi ve başkalarını affetmek demek, her durumu kabullenmek değildir. Veya onların haklılığını kabul etmek de değildir. Tabi gereken tavırlar alınmalı ve gerektiği gibi sürdürülmelidir. Bir kişiyi veya kendinizi bağışladığınızda

bu demek değildir ki bağışlamakla o durumdan hemen kurtulacaksınız veya o insanın size yaptıklarını unutacaksınız ya da aklınıza o anlar gelmeyecek ve siz o anlardan dolayı etkilenmeyeceksiniz.

Burada önemli olan, bağışlarken geçmişe bağlı kalıp kendinizi hırpalamamak. Yaptığınız hataları bağışlayarak, bir daha yapmamak üzere hareketlerimizi değiştirerek gerçek anlamda bağışlamanın anlamına varabiliriz.

Kendimizi ve başkalarını bağışlamak iç hesaplarımızın bir nevi dengelenmesi anlamına da geliyor. Size zarar veren insanları bağışladığınızda o insanlarla aslında bir nevi hesabınızı kapatmış olursunuz. Ve ortada görülecek bir hesap olmayınca da ondan öç alma, ona zarar verme gibi duygulardan veya size yaptıklarından dolayı duyduğunuz olumsuz hazlardan uzaklaşmış olursunuz. Hani halk arasında "Allah'ından bulsun" derler ya, işte o hesap aslında. Kendinize temiz bir sayfa açarak yaşamınıza daha sağlıklı devam edersiniz.

Geçmişteki tartışmaları tekrar tekrar yaşamak ancak hasar verir. Çoğu zaman susmak en iyi cevaptır ve karşınızdaki bu suskunluktan dolayı daha fazla rahatsız olur.

Burada kontrol altına aldığımız duygular öfke, kin ve yas duygularıdır. Bu duyguları kontrol altına almakla yaşanmış olayları hemen aklımızdan ve hafızamızdan sileceğiz anlamını çıkarmayın. Ama şundan emin olun, kontrol altına alınmış her duygu adımlarınızı daha sağlam atmanızı sağlayacaktır.

Anlayış, kabullenme ve bağışlama her zaman duyduğumuz kelimeler gibi gelebilir. Kimse bu kelimeleri okuduğu veya biri tavsiye ettiği için bu özelliklere sahip olmaz. Sevecen bir bakış açısına sahip olmak için kendinizi çok farklı bir düşünce

biçimine adamanız gerekir. Sevecen davranabilmek demek özgüven duygusuyla iletişim haline geçmek demektir.

Hata Yönetimi

Hiçbirimiz mükemmel değiliz; mükemmel de olamayız zaten. Mükemmelliğin bir tanımı yoktur; çünkü mükemmellik kıyamet kopana kadar gelişecek bir olgudur. Ayrıca göreceli bir kavramdır ve her bireyin kendine göre mükemmeli vardır. Zaten bu yüzden hatalar yapılır.

Hatalar olmadan bir bakıma yaşam da çekilmez.

Hata yapın! Hata yapmayan insan gelişim göstermeyen insandır.

Düşünsenize her şey mükemmel, her şey yolunda gidiyor, kimse hata yapmıyor… Çok tatsız bir hayat olurdu bence. Tabi ki hataların boyutu önemli; büyük ve acımasız hataları bu düşüncemin içine almıyorum. Evet, kimse mükemmel değil ve hepimiz hatalar yapıyoruz.

Önemli bir nokta daha: Özgüvenin mükemmel olmakla hiçbir ilgisi yoktur. Özgüven hata yapmamak da değildir. Özgüven; kişinin kayıtsız şartsız ve yaptığı hatalardan ayrı olarak kendini değerli bir varlık olarak kabul etmesidir. Önemli olan yaptığımız hataların farkına varmak ve büyük bir özgüven ile bu hataları yönetmeyi bilmektir. Önce mükemmel olmadığımızı kabul edersek hatalarımıza karşı daha anlayışlı olmayı becerebiliriz. Hatalarımıza karşı sevecen ve anlayışlı olmalıyız.

Hatalarınızı üstleneceksiniz ki bu hatalarınızın yönetimi sizde olsun. Sakın bu üstlenmeyi kendinizi eleştirmek olarak yorumlamayın. Kendinizi tabi ki eleştireceksiniz ama hatala-

rınızı üstlenirken eleştirinin dozunu iyi ayarlamanız lazım; yoksa o hatanın altında kalabilirsiniz.

Gelin şimdi hatalarımızı yeni bir çerçeveye oturtabilmeyi deneyelim. Bu yeni çerçeve görüş ve yorumlarınızın değişmesi üzerine inşa edilir. Evinizdeki bir koltuğa yeni bir örtü geçirdiğinizde o koltuğa bakış açınız değişir. Veya başka bir eşyanıza ufak bir aksesuar taktığınızda ona karşı bakış açınız farklılaşır. Sürekli tarzınızın dışına çıktığınızda insanların da size bakış açısı değişir. Ve bütün bunların verdiği ifadelerde farklılıklar olur. Hatalarımıza da yeni bir çerçeve takarak onlara bakış açımızı değiştireceğiz. En güzel ve en bilinen çerçeve, hatalarımızın bir tecrübe olduğu şeklinde bir bakış açısı yakalamaktır.

Çok zengin bir iş adamına sormuşlar:

"Bugünkü servetinizi neye borçlusunuz?"

"Başarılarıma…"

"Peki, bu başarılarınızı neye borçlusunuz?"

"Tecrübelerime…"

"Peki, bu tecrübeleriniz nelerdir?"

"HATALARIM…"

Her hata bir tecrübedir aslında; bunu anlayabilene ve hatalara olumlu bakış açısından bakmayı becerebilene… Özgüveni olan kişi hataları kabullendiği gibi bunlardan nasıl faydalanacağını da bilir.

Çok basit bir örnek verecek olursak, ev kadınları tutturamadıkları pilavı hemen çorba yaparlar veya başka bir yemeğe çevirirler. Bu basit bir örnektir ama bir tenceredeki pilavın çöpe gitmesi yerine tekrardan bir yemek olduğunu düşünürsek

büyük bir hatanın basit bir çorbaya dönüşerek hata olmaktan nasıl çıktığını görebiliriz.

Hatalara bu özgüvenle baktığınızda onlar hayatınızda bir hata olmaktan çıkarlar ve yaşamınızın doğal bir parçası olurlar. Bu bakış açısı daha esnek olmanızı sağlayacağından, hayata karşı duruşunuzda bir kalkan olacaktır. Tabi bu, hata yapmaya devam edin veya bol bol hata yapın, bir şey olmaz anlamına da gelmiyor. Bir ev kadını tutturamadığı pilavdan çorba yapar ama dibi tutmuş, yanmış pilavdan da hiçbir şey olmaz. Veya bir-iki kere pilavı yakmak anlaşılır da, sürekli yakılıyorsa bu artık hata olmaktan çıkar. Burada hataların hayatımıza olumlu etki edebilmesi için dozunun iyi ayarlanması gerektiğini idrak edelim…

Önemli nokta şu; hatalar ancak öğretici olduklarında size faydalı olacaktır ve hatalarımızı bize öğretici oldukları için seveceğiz.

Hatalar büyümenin, değer sahibi olmanın ve değişen farkındalığımızın ilk şartıdır. Hata yapmadan ne iş öğrenilir ne de beceri kazanılır. Hatalarla kazanılan değerler sizi başarıya bir adım daha yaklaştıracaktır. Aslında her yanlış size doğruları nasıl sıralamanız gerektiğini gösterir. Hata sürecinde hatalardan korkmak yerine onlarla arkadaş olmak gerekir. Hata yapmayı reddeden insanlar öğrenme güçlüğü çekiyor demektir. Çocukların yap-boz oyuncaklarını gözünüzün önüne getirin. Onları defalarca yaparlar ve bozarlar. Defalarca yapamazlar ama denemeye devam ettikleri takdirde mutlaka başarırlar.

Oğlum sekiz yaşındayken ona yap-boz oyuncağı aldım. Oynamaya başladıktan yarım saat sonra oğlum bana seslendi:

"Anne, gelir misin?"

"Efendim oğlum, söyle…"

"Anne yardım eder misin ben bunu yapamıyorum, hep yanlış oluyor."

"Peki, bir bakalım…"

O sırada o oyuncağı benim yapmamam gerektiğini biliyordum ama bunu ona anlatma şeklim ne olmalı diye düşünmeye başladım. Oğlum hemen sıkılmış ve yapmaktan vazgeçmişti, kısacası uğraşmak zoruna gitmişti ama onu tetikleyecek bir şey bulmalıydım. Ve gözüme hemen oyuncağın kullanma kılavuzu ilişti. Elime aldım, okuyormuş gibi yaptım ve oğlumla konuşmaya devam ettim.

"Eveeeet, bakalım neymiş bu seni zorlayan oyuncak."

"Anne, parçaları çok küçük..."

"Anladım, dur bakalım kullanma kılavuzunda ne yazıyor?"

Bir-iki dakika kılavuzu okur gibi yapıp oğluma döndüm:

"Aaaa! Yavrum ben bu oyuncağı yapamam."

"Neden anne, sen kocaman kadınsın, neden yapamazmışsın?"

"Oğlum, bak üzerinde ne yazıyor? 6–10 yaş çocukların yapabileceği bir oyuncaktır."

"Nasıl anne, anlamadım!"

"Oğlum, ben 29 yaşındayım, bu oyuncağı yapamam ki. Bak parçalar ne kadar küçük. Oysa benim parmaklarım çok büyük, ben bunları bu parmaklarımla tutamam. Ama senin

parmakların küçük ve sen yapabilirsin. Yani oğlum, bunu senin yapmandan başka çare yok."

Bu konuşmadan yarım saat sonra ben mutfakta yemek hazırlarken içerden bir ses geldi.

"Anneeeee! Yaptım, gel bak."

Bu örnekte olduğu gibi çocuğun zorlandığı bir olaya karşı bakış açısını değiştirerek ona sürekli yanlış yaptığını sandığı yap-bozu yaptırmış oldum. Ve oğlumun bu olaya karşı özgüveni oluşmuş oldu.

Neden tecrübeli insanlar olaylar karşısında daha sakindir? Çünkü emin olun benzer olayları hayatlarında mutlaka yaşamışlardır veya bir başkası üzerinde görmüş, şahit olmuşlardır.

Nasrettin Hoca'nın bir fıkrası vardır. Hoca bir gün eşekten düşmüş, her tarafı ağrıyor. Başlamış sızlanmaya... Komşuları *"Ne yapalım hocam, ne edelim?"* derken Hoca, *"Koşun bana eşekten düşmüş birini getirin, benim halimden ancak o anlar"* demiş. Tecrübe her konuda aslolandır.

Yapılan yanlışlar neyin doğru, neyin yanlış olduğunu gösteren tecrübelerdir. Hataların zekânızla ya da değerlerinizle bir alakası yoktur; onlar sizi amacınıza götürecek adımlardır sadece.

Hataların çoğu zaman yaşamınızda uyarıcı olacaklarını da aklınızdan çıkarmayın. Mükemmelliği aramıyoruz ve mükemmel olma duygusu, hatalara karşı uyarıcı olmaktan öte kendinizi suçlayıcı bir duruma sürüklemenize sebep olabilir. Buna sakın izin vermeyin! Siz özgüven sahibi, elinden gelenin en iyisini yapan, başarılı bir insan olacaksınız.

Şöyle bir düşündüğümüzde, aslında hayatımızda ne kadar çok hatanın bizi uyardığının farkına varacağız. Şeker hastala-

rının bir tutam reçel yediklerinde azıcık fenalaşmaları, daha fazla reçel yememeleri için bir uyarıdır aslında. O bir tutam reçeli yemek de temelinde hatadır ama bu hastalar nedense o bir tutamcığı yemeden edemezler. Ama en azından o hatanın uyarıcılığının farkına varıp daha fazlasını yemezler.

Benim annem de şeker hastalarının bu zaaflarından muzdarip. Bir gün aradım; gene hasta, sesi kötü geliyor, haliyle konuşmaya başladık.

"Neyin var anne, neden fenasın?"

"Yok bir şeyim, öyle fenayım işte."

"Ne oldu, gene şekerin mi çıktı?"

"Evet, şekerim çıktı, yatıyorum, çok halsizim."

"Ne yedin gene anne?"

"Bir şey yemedim."

"Hadi anne, söyle ne yedin?"

"Bir şey yemedim; iki dilim baklava kalmış, yenmezse atılacaktı, günah diye yedim ben de."

"Anne şeker hastalığının böyle bir anlayışı yok. Şeker hastalığının günah-sevap kavramı yok. O yüzden yedin mi böyle yatırır seni…"

Allah'tan annem ancak kendini 4 saat yatıracak kadar yiyor yasaklı gıdalardan. Yani kendini uyaracak kadar yemesini öğrenmiş. Tabi ben anneme böyle esprili ve yumuşak değil de *"Aman anne, sen hep böylesin. Hep aynı hatayı yapıyorsun ve bizi bıktırdın. Artık yapma şunu"* diyebilirdim. Böyle yapmış olsaydım annem yüzüme telefonu kapatır ve bana küserdi. Ona yaptığının yanlış olduğunu tatlı bir dille söyleyerek aramızdaki iletişimi koparmadım.

Başarılı olmak için hatalarda suçlayıcı olmak yerine, uyarıcı olma özelliğini dikkate almalıyız.

Hataların doğallığın ön şartı olduğunu unutmayın. Hata yapmaktan korkmak, özgüveninizi ortadan kaldırır. Kendinizi ifade edemez olursunuz. "Siz" olmaktan korkarsınız, konuşmaktan korkarsınız, söylemekten korkarsınız, topluma karışamazsınız. Her zaman *"Ya bir hata yaparsam"* diyerek insanlardan kaçmaya başlarsınız.

Kişiye yanlışı söyleme izni verilmemişse o kişi doğrularından emin olamaz; doğrularını da söyleyemez. Tabi hataları çok da hafife almayın, biz hayatın içindeki telafisi mümkün hatalardan söz ediyoruz, unutmayın! Sapla samanı birbirine karıştırmayalım.

Hata bilincini kavrayın. Herkesin hata yapabileceğini kavrayın insanlar bilirler ki; siyasiler, annelerimiz-babalarımız, kendimize rol-model olarak aldığımız insanlar, herkes ama herkes hata yapmıştır. Tarihe malolmuş insanları çıkarsak ve onların hatalarını incelesek, yanlışlarını bir bir yazsak *"Aman Allah'ım, bu hatalardan sonra nasıl bu başarıları elde etmişler"* deriz. Hata yapmak insana mahsus bir durumdur.

En başarılı insanların neden hata yaptığını sorgularsak görürüz ki, hatayı yaptıklarında onun bir hata olduğunu bilemezler. Zaten insan yaptığının hata olduğunu bilse yapmaz, öyle değil mi?

Bir hata yapılırken davranışlarımızın sonucunu görmüş oluruz. Zeki ve çalışkan insanlar daha çok hata yaparlar; çünkü onların zihni çok çalışır, çok meraklıdırlar ve daha çok deneme yaptıkları için daha çok hata yaparlar. Ama başarılı insanların farkı, bu hataların gelecekte önlerine başarı olarak çıkacağını tahmin etmeleridir. Sonuçta gelecek gizlidir ve an-

cak tahmin edilir. İşte tecrübe denen olgunun önemi burada ortaya çıkıyor. Tecrübeli insanlar geleceği işte bu yüzden daha iyi tahmin ederler.

Eleştirinin Gücü ve Kontrolü

Özgüven sahibi insanların eleştiriye karşı tutumları her zaman pozitiftir. Daha doğrusu, eleştirilere pozitif bir bakış açısından bakarlar ya da o eleştirilere fazla takılmazlar. Özgüven sahibi bir kişilik her zaman eleştiriler karşısında mağrur bir duruş sergiler. Eleştiriye yanıt verme stili çok önemlidir. Eleştirilere karşı sıkı durmazsanız bu, özgüveninizin sonu olur. İnsanların olumsuz eleştirileri sizi fazlasıyla demoralize edebilir. Eleştiriler size sanki yaptıklarınızın bir anlamı yokmuş ve değersizmişsiniz hissi verir. Onlarla savaşmayı bilmeden ve savaşmaya başlamadan önce size korkunç gelebilir ama bu eleştirilerin karşısında dimdik durabileceksiniz. Bu güç ve sabır sizde var; çünkü şu ana kadar yazdıklarımızı kendi üzerinizde uyguladıktan sonra bu eleştiriler size çoğu zaman bir ninni gibi gelecektir. Hatta sizi eleştiren insanların eleştirilerinden kendinize birçok tecrübe çıkaracaksınız. Artık bu eleştirilme duygusu olumsuz halden çıkıp olumlu bir hale gelmiş olacak.

Eleştirilere karşı durmayı bilmezseniz, bu eleştirileri yapan insanların varmak istedikleri noktaya gidersiniz; yani insanlara karşı zayıf ve güçsüz taraflarınızı ortaya çıkartırsınız. Eleştiriler yapıcı cümlelerle olursa karşı taraf için olumlu bir hale dönüşür. Eleştiri yapanlar genellikle kendi üstünlüklerini gösterme niyetinde olurlar. Bir nevi güç gösterisi gibi bir şeydir yaptıkları.

Eleştiri yapan insanların sizi kandırabileceklerini de sakın unutmayın. Kötü niyeti olan insanlar sizi bir konuda eleştirerek, o konudan uzaklaştırıp farklı bir tarafa yönlendirmeyi de planlayabilirler. Her zaman temkinli olacaksınız, sakın öyle her eleştiriye olumlu cümlelerle de olsa kanayım demeyin!

Eleştirilerin tek ortak yanı, eleştirilen tarafından hoş karşılanmamasıdır. Genelde insanlar eleştirileri duymak istemezler. Konuyu kapatmaya çalışırlar ya da kısa kesmenin yollarını ararlar. Böyle yaparak kişi kendi özgüvenin zedelenmesini önlemiş olur. Aslında özgüvenimiz temelde eleştirilerle ne sarsılır ne de güçlenir. Duygularımızı kontrol ederek yolumuza devam ettiğimizde zaten özgüvenimizi sağlanmış olur. Yani bir anlamda eleştirilerin özgüven sahibi olup olmamakla ilgisi yoktur. Eleştiriler sadece özgüveninizi sarsmaya yarar, o kadar. Siz siz olacaksınız, var olan özgüven duygusunu birilerinin ya da bazı olayların zedelemesine izin vermeyeceksiniz. Duygusal dünyanızdaki dengeli tutum ve elinizdeki kontrol sizi eleştirilere karşı dirayetli yapacak, onlardan kendinize pay çıkaracak hale getirecektir.

George Bernard Shaw'ı tanıyanlarınız vardır. Kendisi İrlandalı bir edebiyatçı ve oyun yazarıdır. Nobel Edebiyat Ödülü almış ve tüm oyunları ayakta alkışlanmıştır. Oyununun sahnelendiği gala gecesinde tiyatro salonu her zamanki gibi hınca hınç doluymuş ve tabi kendisi de oradaymış. Muhteşem kalabalığın muhteşem çığlıkları ve alkışlarıyla oyun sona ermiş. İnsanlar oyunu o kadar beğenmişler ki alkışlar susmak bilmiyormuş. Tabi tüm sanatçılar sahnede selamlarını verdikten sonra sahneye George Bernard Shaw davet edilmiş. Kalabalığı selamlarken on beş-yirmi kişi Shaw'ı yuhalamaya başlamışlar. Oyunun ne kadar çirkin olduğunu haykırıyorlarmış. Tüm kalabalık hayretler içine bu insanlara bakarken o sırada Shaw elleriyle oyunu

beğenen kalabalığı susturmuş, sonra oyunu beğenmeyenlere dönüp onları da kibarca susturarak şunları söylemiş:

"Evet, çok haklısınız. Çok berbat bir oyun hatta çekilesi bir oyun değil, sizinle aynı fikirdeyim. Fakat maalesef sayımız o kadar az ki, bu kadar kalabalığı susturmamız ve onlarla baş etmemiz mümkün değil!"

Nasıl cevap? İşte olumsuz bir eleştiriye pozitif bakış açısı… Yıpratılmak istenen bir insanın bu eleştiriler karşısındaki özgüveni…

Eleştirileri önemsemeyi öğrenmek o kadar da zor olmasa gerek. Hatta aramızda kalsın; bu hikayeyi okuduktan sonra kendi hayatımda bazı durumlara modelledim ve sevecenlikle aynı şeklide bir tutum sergiledim. Ve inanın bana çok güzel sonuçlar aldım.

Duygularımıza güveniriz, bunun yanında duyularımızla da bu güveni destekleriz. Hava sıcaktır ya da soğuktur. Eşinizi seversiniz ve bundan eminsinizdir. Güzel yemek yaptığınızı bilirsiniz. Lakin insanlar işin içine girdiğinde şekil değişir. Daha önceki beklentileriniz şu andaki beklentilerinizi etkilemeye başlar. Yani olaylar sizin tekelinizde iken hiçbir problem yoktur ama birileri devreye girmeye başladı mı bütün beklentilerin seyri değişir.

Hava size göre sıcakken başkasına göre soğuk olur ve pencereyi açalım-kapatalım tartışması başlar. Sonra sen sıcağı seviyorsun ya da ne kadar çok üşüyorsun gibi eleştiriler başlar. İşte bu en basit örneğiyle, hayattaki debelenme başlamış demektir. Yani duygularımıza güveniriz ama olayların içine girdiğimizde bu olayların heyecanıyla duygulara güvenilmemelidir. Ne kadar sağlam olursanız olun, heyecan duygusu o anda size yanlış bir karar verdirebilir. Duyguları kontrol etmeyi

öğrenmek demek, her olayda, her ortamda ve her durumda bu kontrolü sağlayacağız demek olmuyor.

Duyguları kontrol etmek için kendimize zaman tanıyacağız demiştik. O yüzden olay anında duygu kontrolü zordur, hatta çoğu zaman imkânsız... Hani etkiyle tepki arasındaki boşluk kişisel gelişimin başarının anahtarıdır demiştik ya, duygu kontrolü heyecan anında değil, heyecanın geçmesine zaman tanıdıktan sonra tam anlamıyla gerçekleşir. Eleştirileri de bu bağlamda karşılamalıyız.

Of… Ne zor şey bu kontrol!

Onca insan, onca kafa, onda düşünce ve onca bakış açısı varken gel de eleştirilere karşı dik dur!

Şurada iki laf ettim diye sakın pes edeceğimizi sanmayın. Sadece biraz kafanızı karıştırmak istedim, o kadar. Gerçekleri çok nadir olarak tarafsız ve oldukları gibi algılarız. Çoğu zaman gördüklerimizi kendi zihnimizde planlar ve programlar, öyle seyrederiz. Tıpkı bir televizyon ekranı gibi düşünün… Senaryoyu kafamıza göre yazıyoruz. Bazen bu senaryonun ve detayların üzerinde fazla durursunuz. Bazen de senaryo kötüdür ve siz detaylar üzerinde durmaz, gerçekleri göremezsiniz. Aslında senaryoların değil, sizin zihninizin bir yanılgısı söz konusudur. Tarafsız olamazsınız ve bu tarafsızlık yazdığınız senaryolarda bencilliği ön plana çıkartır.

Herkesin bir yaşam modeli vardır ve ancak başkalarının bu yaşam modeline saygı duyarak onlarla bir iletişim kurarız, onları anlarız, onlar da bize güvenirler. Bu ne demek oluyor? Demek ki her kafada bir senaryo var. Tek bir olay her kafada bambaşka bir senaryo haline dönüşüyorsa o zaman tarafsızlığımızı burada ortaya koymalıyız. Yoksa habire etrafımızla didişir dururuz.

Karşınızdaki insanın kafasındakileri bilmeniz mümkün değildir. Bunun için ya medyum olmanız lazım ya da düşünce okuma konusunda olağanüstü bir güce sahip olmalısınız... Bu özellikler de çok az sayıda insanda olacağından gene iş başa düşüyor.

Yani kafa kullanmaya gelip dayanıyor iş!

Eleştirilere Eleştirel Bir Bakış

Tarafsızlık kavramını elde ettiğimizde eleştirilere bakış açımız da değişecektir. Olayları birbirinden ayırarak buna başlayabilirsiniz. Örneğin, benim bazı tavırlarıyla eleştirdiğim bir bayan vardı. Fakat bu bayan işinde gerçekten çok iyiydi. İşini öyle güzel takip eder ve sonuçlandırırdı ki, yöneticisini her zaman rahatlatan biriydi. Ve çevremizdekiler bu kişiyle aramızdaki sürtüşmeyi bildikleri için bizi pek bir araya getirmezlerdi. Hâlbuki benim prensibime göre, işimi kim iyi yaparsa ben onunla ortak bir geçim yolu bulurum. Çünkü başarıya odaklanmışım ve bir yönetici olarak yönetim ekibimi kuvvetlendirecek bir insanı sırf kişisel olarak sevmiyorum diye bünyeme almamak ancak kendim için bir zarar olur.

Ve bir gün bu kişiyle çalışıp çalışamayacağım soruldu. Bu kişiye karşı kişisel duygularım bilindiği için bu teklif bana çekinilerek yapıldı. Teklife cevabım şu oldu: "Kendisi benim altımda çalışmayı kabul ederse seve seve çalışırım. Çünkü bu kıza bir iş ver ve unut" dedim.

Ve tam iki yıl birlikte birbirimizi sevmeden ama saygıyla ve şirketin ortak menfaatlerini baz alarak çalıştık. Sonrasında ise hiç görüşmedik ama çalıştık ve bugün gene çalışmamız gerekse ben çalışırım, eminim o da çalışır. Çünkü çalışmaya başladıktan altı ay sonra bir gün gelip *"Bana birlikte çalışmamızın*

iyi olmayacağını, sizin amirim olarak beni kişisel duygularınızdan dolayı yıpratacağınızı söylemişlerdi ama böyle olmadı. Bunun için teşekkür ederim" dedi. Ben de ona dönerek *"Emin ol onları sana söyleyenler aynılarını senin için de bana söylediler. Boş ver, sen işine bak, birbirimizi sevmeyebiliriz ama önemli olan birbirimizi saydık ve işimize sahip çıktık, asıl başarı bu"* dedim.

İşte arkadaşlar, olay bu! Tarafsız eleştirilere açık ama yıpratmadan ve yıpranmadan dengeleri kurmak… Bu kız ekibin en iyisiydi diyebilirim ve o da benimle çalışarak mesleki tecrübesine çok şeyler kattı. Kişisel egolarımızı tatmin noktasına gitseydik, başarısızlığımızda kendimizin çok büyük payı olacaktı.

Demek ki kafamızdakilere, gördüklerimize ve bize söylenenlere hemen inanmayacağız. Düşünmek ve sindirmek için kendimize zaman tanıyacağız. Çok değil ama dozunda kuşkucu olmak zararlı değildir. Sürekli soruşturmaktan ve denetlemekten bir zarar gelmez. Zaten takip etmek başarının en büyük şartıdır.

Ne demiştik, güç ve kontrole sahip olacaksınız!

Tabi bu sorgulama ve denetlemeyi sadece karşınızdaki insanlar için uygulamayacaksınız. En başında kendiniz için yapacaksınız sorgulamayı. Her şeyden yüzde yüz emin olamayız, öyle değil mi? Evet, kuşkuyu, sorgulamayı kronik bir hale getirip kendi hayatınız ve karşınızdakilerin hayatını bir kâbusa da çevirmeyin, dengeyi kurun.

Çok kızgın ve sinirli olduğumuzda dünyaya genellikle kapkara bir camdan bakarız. Her şey siyahtır ve biz hariç herkes haksızdır.

Ne komik değil mi?

Var mı böyle bir dünya acaba? Sadece bizim haklı olduğumuz bir dünya varsa hemen ölmeye razıyım, yeter ki o dünyaya gideyim! İnsanlarla uğraşmak hiç de kolay değil. Diğer taraftan, aşık olduğumuzda her şeyi toz pembe görürüz. Her şey mükemmeldir ve hayatımızda sadece o insan vardır. O bizim prensimiz veya prensesimizdir. Maddi-manevi her şey sanki bir sihirli değneğin değmesiyle hallolacakmış gibi gelir o an bize.

Duygularımız bizi bu yönde telkin eder ve ileriyi göremeyiz. İşin acı tarafı, bizden daha tecrübeli insanların bize verdiği nasihatleri veya eleştirileri hiç dikkate almayız, hatta bu eleştirilere gıcık oluruz.

İnsanların bizim mutluluğumuza gölge olmaya çalıştıklarını zannederiz. Çoğu zaman aşktan gözleri kör olanlar yanılır, tecrübeli olanların dedikleri çıkar. Bu yüzden üstüne basa basa söylüyoruz, olayları süzmek için kendinize zaman ayırın lütfen. Ömrünüzden seneler gideceğine, haz duygularınızı ertelemek en akıllıcası olacaktır.

İnançların ve değerlerin ne denli önemli olduğunu kitabımızın en başında vurgulamıştık. Eleştirilere karşı duruşunuzda en büyük yardımcınız inançlarınız ve değerleriniz olacaktır.

Hayatınızın her anında inançlarınızdan ve değerlerinizden sakın ödün vermeyin. Onlar sizin yaşamınızın beynidir, kalbidir, her şeyidir… Neye inanırsak oyuz diye boşuna demiyoruz. İnançlarımız temsil durumumuzu belirler.

Ben hayatım boyunca alkol almadım ve bundan sonra da Allah nasip etmesin. Alkolden uzak durmamdaki birinci sebebim inançlarımdır. İslam dinine inandığım için haram olduğunu biliyorum, bu yüzden hep uzak durdum. Zaten annemiz-babamız da bizi böyle yetiştirdi, bu inançları onlardan

aldık. Babamız hiç içmediği için önümüzde böyle bir model de yoktu. İkinci sebebime gelince… Alkolün sağlığa zararlı olması, bağımlılık yapabileceği ve alkollü insanların alkolün etkisiyle düştükleri olumsuz ve zavallı durumların bende bıraktığı etkiden dolayı uzak dururum içkiden.

Bir arkadaşım bana neden hiç içmediğimi sorduğunda ona şöyle dedim: "Bak canım, birincisi günah ama sonuçta günah olan başka şeyler de yapıyoruz. Ben burada aklımı kullanıyorum. İçerim, tadına bakarım, bakmam değil; ama ya hoşuma giderse?"

Kız şaşırdı, "Nasıl yani?"

"Biliyorsun benim de bir sürü sıkıntım var ve gerçekten çok bunaldığım anlar oluyor. Bu alkol denen şey de insanı pek bir hoş ediyormuş. Her şey tozpembe… Oldu da tadına baktım ve hoşuma gitti. Sonra sürekli içmeye başlarsam ne olacak? Neticede istediğin kadar akıllı ol, dirayetli ol, yaşam koçu ol, genel müdür ol ama neticede hepimiz inanız ve hepimizin bir kör noktası, bir kırılma noktası var. İşte ben bu kadar sıkıntı ve mücadele içinde bu kör noktaya yakalanmak istemiyorum. Kendimi bu riske atmıyorum, kısacası kendimce önlem alıyorum. Ayrıca benim eğlenmem veya kendimi avutmam için dışarıdan bir sıvı almama da gerek yok. Eğlenmeyi de severim, üzülünce kendimi avutmayı da bilirim."

Bu cevap onu o anda tatmin etti. İnançlarıma saygı duydu; ben de ona alkolü gerek inançlarım gerekse gerçekleşmesini istemediğim olaylara bir önlem alma maksadıyla içmediğimi vurgulamış oldum…

Eleştiri Oklarına Karşı Gardınızı Alma Teknikleri

İş hayatına girdikten sonra alkol almadığım için çok kişi tarafından eleştirildim, hatta beni aşağılayanlar bile oldu. Bir davette bir bayan bana "Ay ne biçim genel müdür bu, içki bile içmiyor" demişti. Hoş, kendi kör kütük sarhoş olup yerlerde sürünmüştü ve ertesi gün de "*Akşam ne kadar eğlendik*" demişti. Artık eğlence miydi yoksa rezillik mi, orası tartışılır. Fakat ben yıllardır bazı ortamlarda içki içmediğimden dolayı eleştiri alırım ama hepsine "Ben sizin içmenize saygı duyuyorum, lütfen siz de bana saygı duyun" der, hepsinin ağzını kapatırım. Sorsanız bu eleştirileri yapanların hepsi bizden kültürlü, modern insanlar ama iş benim hayatıma saygı duymaya gelince, daha doğrusu kendi egolarını tatmin etmeye gelince hemencecik taş devri insanı gibi olabiliyorlar.

Bir eleştiri ile karşılaştığınızda hemen şunları yapmanızı tavsiye ediyorum:

- Kendinize 10 saniye bile olsa zaman tanıyın.
- Duyduklarınız hoşunuza gitmese de karşınızdaki insanın sözünü bitirmesini sabırla bekleyin.
- Eleştiriyi duyduğunuz anda kendinize şu soruyu sorun: "Bu insanın kafasında ne var?"
- Eleştirilerin çok az bir miktar da olsa gerçeklerle bağlantısı vardır, bunu hatırlayın.
- Bu eleştirilerin hepsi sizin eksikliğinizden kaynaklanmıyor ama bazı eksiklikler de olabilir.
- İnsanların düşüncelerinin farklı olduğunu bilmeniz ve duruma onların bakış açısından bakmanız gerekir.

- Eleştiriyi masaya yatırıp kendinize göre bir gömlek haline getirebilirsiniz.

Tüm bunlar size biraz zor, biraz sıradan, biraz gerçek dışı gelebilir. Bazı eleştirilerin tamamen asılsız olduğunu, bazılarının da gerçeklere dayandığını artık biliyoruz. Bizim uygulamamız gereken, ikisini birbirinden ayırıp ibreyi kendi lehimize çevirmektir. Bırakın konuşan konuşsun, susmak zordur ama emin olun, çoğu zaman susmak en büyük cevaptır.

Bir tanıdığım var, herkesi ama herkesi eleştirir. Her konuda bir fikri vardır ve her konuda onun fikirleri asıl olandır doğrudur. Aman Allah'ım, her şeyin iyisini o bilir. Bu kişiyle de bazı zamanlar bir arada olmak zorundayım. Arkadaşlarım *"Seni bu kadar acımasızca eleştiren bir insanı saatlerce nasıl dinliyorsun?"* derler.

Nasıl mı? Emin olun kolay değil. O konuşurken ben hayal kurarım, kafamı alır başka yerlere götürürüm. Arada ona sadece "evet" derim. Zaten hayır demek mümkün olmadığı için konuyu dinlememe bile gerek yok; arada evet dedim mi onun gönlünü yapmış oluyorum. Sonuçta bize fikrimizi de sormuyor, yani benim onu dinlemememde bir mahsur yok. Varsın o onu dinlediğimi sansın, ben başka başka hayallerle oyalanıyorum. Hatta inanmayacaksınız, bir gün onu dinlerken kafamın içinde dizeleri yan yana getirdim ve bir şiir yazdım. Bakın o sıkıcı durumda bir şiir çıkmış, pek de fena bir sonuç sayılmaz, öyle değil mi?

Şunu unutmayın; eleştirilere karşı pasif görünmek sizi eleştirenlerin moralini bozar ve eleştiriyi kısa keserler. Yani sizin onları dikkate almadığınızı göstermeniz onların enerjisini alır. Bu yüzden sakinlik ve sabır diyoruz. Sizi eleştiremeyince kendilerini eğlendiremeyecekler, sizi eleştirmekten vazgeçe-

ceklerdir. Eleştirilere karşı pasif kalmak yani cevap vermemek sizi cevap arama zahmetinden de kurtaracaktır. Bu iki taktik eleştirenden kendinizi kurtarmak adına epey işinize yarar.

Tüm bunlarla birlikte, eleştirilere en etkin yanıtı vermek için kendimizi belirleyici bir tutum içinde olmamız gerek. Bu tutum eleştiriyi yapana saldırmanızı engeller, ona teslim olmazsınız ya da onu sabote etmezsiniz. Bu duruşunuz eleştirenin elindeki silahları etkisiz bir hale getirir. Bu tutum özgüveninizi ortaya çıkartır.

Eleştirilere bu yöntemle cevap vermenin 3 tekniği vardır:

1- *Onay:* *Onaylamanın en etkin bölümü sizi eleştirene "haklısın" demenizdir. Onunla aynı düşüncede olduğunuzu ona söyleyin. Bu onu susturur ve afallatır. Sizden beklediği karşı tepkidir ama siz onu onayladığınız anda gardı düşer. Böyle düşünememişti; sizi hırpalayacak, çıldırtacak, onunla mücadeleye sokacaktı, bunlar ona zevk verecekti ama siz ona "haklısın" dediğiniz anda bütün hayalleri suya düşmüş olacak.*

İşte bu yüzden biri sizi eleştiriyor ve bu eleştirisinde haklılık tarafları varsa,

Ona haklı olduğunu söyleyin.

Size yaptığı eleştiriyi tekrar edin, o da sizin onu anladığınızı anlasın.

Şayet konumunuz uygunsa bu eleştiriden dolayı ona teşekkür edin.

Şayet uygun görürseniz eleştirisi hakkında açıklama yapın. Ama buna mecbur değilsiniz; çünkü bazı insanlar bu teşekkürü bir zafer kazandıkları şeklinde yorumlayabilirler. Yaptığınız bu açıklamanın bir özür olmadığını ifade edin. Eleştirenlerin çoğu özür ya da açıklamaya

layık değillerdir. Onlara sadece haklı oldukları kısımları söylemeniz yeterli olacaktır.

2- ***Kapalı Onay:*** *Bu tarz, eleştirenin haklı olmadığı zamanlarda kullanılır. Kapalı onay daha kısa bir ifade şekliyle durumu geçiştirmek için uygulanır. Ona "Evet, senin anlattıklarında haklılık payı var" dersiniz, sonra kendinize dönerek "Bazılarında da yok!" dersiniz. Bu, George Bernard Shaw'ın tarzına bir örnektir. Ne demişti kendisini yuhalayan bir grup insana?*

"Evet, çok haklısınız. Berbat bir oyun, hatta çekilesi bir oyun değil, sizinle aynı fikirdeyim. Fakat maalesef sayımız o kadar az ki, bu kadar kalabalığı susturmamız ve onlarla baş etmemiz mümkün değil."

"Evet, siz haklısınız, haklılık payınız var ama burada başka haklı olanlar da var." Bu tarz sizi sıkıcı durumlardan kurtaracaktır.

Bir arkadaşımla arabadayız. Aracı ben kullanıyorum. Bir virajdan keskin ve tehlikeli bir dönüş yaptım. Bu dönüşü yaparken de bir taksinin önünü kestim. Taksici haklıydı ve sinirlendi. İlk durduğumuz kırmızı ışıkta yanıma arabasıyla yaklaştı. Bana korna çalıp camımı açmamı söyledi. Camı açtım, hafif bir tebessümle "Buyurun" dedim. Taksici bana çok yanlış ve tehlikeli bir dönüş yaptığımı, kendisinin acemi olması halinde bir kaza olabileceğini, şoförlüğümün iyi olmadığını ve daha birçok şeyi büyük bir sinirle söyledi. Dediklerinde haklıydı ama bu kadar fazla acımasızca eleştirmesi biraz fazla olmuştu.

O anda yanımdaki arkadaşım büyük bir kavga çıkacakmış gibi heyecanlanmaya başladı, bana da "Aman sakın bir şey deme" diyordu. Taksi şoförüne döndüm ve gülümseyerek "Evet bayım, haklısınız ama ben de sizin acemi olmadığınızı tahmin ettiğim için o dönüşü yaptım" dedim. Adam önce bir afalladı, o sinirli suratında bir gevşeme, sonra bir tebessüm oluştu ve hemen ekledim: "Nasıl cevaptı ama!" Taksi

şoförü gülerek: "Gerçekten iyi cevaptı" dedi. O sırada yeşil ışık yandı, ben taksi şoförüne yol verdim ama o ısrarla önden benim geçmemi istedi. Hem adamın yolunu kesmiştik hem de önden saygıyla yol aldık. Arkadaşım "Ya nasıl hallettin işi, nasıl alttan aldın?" dediğinde ona: "Bak kızım, biricisi biz haksızdık, alttan almaktan başka çaremiz yoktu; ikincisi karşımızdaki erkek, kavga etsek ne olacak, adam bir vurdu mu Allah'ımızı şaşırırız; üçüncüsü, ben kavgayı sevmem bilirsin" dedim. İşte, kapalı onay her an yaşamınızın içinde işinize yarayacak bir taktiktir.

3- ***Araştırma:*** *Birçok eleştirinin belli bir nedeni yoktur, daha doğrusu birçok eleştiri belirsizdir. Sizi eleştirenin söylediklerinin nereye gittiğini çoğu zaman kavramanız mümkün olmayabilir. Bu yüzden gireceğiniz bir ortamda başınıza gelebilecekleri önceden tahmin etmek için araştırmalar yapın. Çok spontane durumlar haricinde sizi eleştirecek insanları az çok bilirsiniz. Etrafınızdaki insanlar hakkında bilgi sahibi olursanız onların sizi ne şekilde eleştirebilecekleri hakkında fikir sahibi olursunuz ve siz de ona karşı hazır bir tutum geliştirirsiniz.*

O sizi eleştirdikçe siz yapmış olduğunuz araştırmalarınıza dayanarak ona sürekli sorular sorun. Bu sorular yoluyla sizde eleştirdiği noktalara yönelik örnekler vermesini isteyin. Yakınmasını değil, size örneklerle yol göstermesini isteyin. Bu onu yoracaktır; çünkü yakınmak, sızlanmak en kolayıdır ama durumu ortaya koymak için düşünmek gerekir. Şayet eleştirilerinde gerçeklik payı varsa size örnekler verecektir, şayet yoksa tıkanıp kalacaktır. Araştırmaların yararı açık ve nettir. Sizi sürekli eleştiren insanın size karşı olumsuz sözcükler kullanmasını engeller. Onun yakınmalarını ve sızlanmalarını duymak, dinlemek zorunda kalmazsınız. Ve yarıca araştırmacı olmanız, sizi eleştireni somut bir gerçeği ortaya koymaya mecbur kılar. Sizi eleştiren kişi ile aranızdaki sızlanmaları ortadan kaldırarak iyi bir sohbete girmenizi de sağlar.

Tüm bunları toparlayacak olursak, eleştiri olabileceğini hissettiğiniz durumlarda ne yapmanız gerektiğini kararlaştırmanız gerekir. Özgüveniniz üzerinde başkaları tarafından yıpratıcı olacak eleştiri ve benzeri şeylerle mücadele etmeyi bileceksiniz. Zaten özgüveniniz var, başkaları tarafından bu özgüvenin deforme olmasına müsaade etmeyeceksiniz. Eleştiri yapan kişinin gerçekte ne söylemek isteğine ancak özgüveniniz devreden çıkınca karar verebilirsiniz. Onun penceresinden olaylara bakmak için bir an için özgüveni bir kenara bırakacaksınız. Durumu iyice süzdükten ve değerlendirdikten sonra tekrar özgüveninizi devreye sokacak, belli bir tutum içinde onunla iletişime geçeceksiniz. Böylelikle hem kendinize zaman tanıyarak onun sizi yormasını engelleyeceksiniz, hem de kendisini değerli hissetmesini sağlayacaksınız.

Hep şunları sorgulayın:

Bana yapılan eleştiriler nasıl?

Yapıcı mı, yıkıcı mı? Bana yardım mı etmek istiyor? Niyeti ne?

Bu eleştiriler karşısında hissettiğim duyguları nasıl iyice süzebilirim, bu duyguları nasıl iyice anlayabilirim?

İSTEKLERİNİ İFADE ETME BECERİSİ

Ah bu ***"isteme duyguları"***mız! Bir şeye yahut bir kişiye, bir yönetime sahip olma duygularımız... Tüm isteklerin temelindeki o duygusal gereksinimlerimizi ifade etmenin doğru yolları ve duyguları doğru ifade ederek istediklerimizi elde edebilmek…

İnsanın duygularının yönetimini eline alması, kişisel gelişimimizi tamamlayıp geldiğimiz noktada isteklerimizi doğru ve yerinde ifade etme yeteneğini de kazandırmış olur. Farkındasınız veya değilsiniz bilemiyorum fakat hepimiz isteklerimizi duygularımızın bizi yönlendirdiği şekliyle, daha doğrusu karşımızdaki insanın karakteristik yapısına göre, tabiri caizse "suyuna giderek" söylemeyi bir şekilde beceririz. Aile içinde anne, babaya çocuklar hakkında herhangi bir şey söyleyeceği zaman "Aman babanızın iyi bir anını yakalayayım" der ve o anda babaya en sevimli şekliyle konuyu açar. Yani babanın duygularının uygun anını konuya göre tespit eder. Bunu hemen hemen her anne yapar ve haliyle bizler de annemize, babamıza, çocuklarımıza, dostlarımıza, patronumuza karşı yaparız. Aslında bunu, bir özgüven neticesinde yaparız. Hem kendimiz hem de karşımızdaki kişinin duygusal dünyasına girmeyi öğrendikten sonra...

Buraya kadar yazdıklarımız, duygularımızın kontrolü ile kontrollü bir yaşama sahip olmaya yönelikti. Özgüveni bu kitabımızda bu kadar kapsamlı açıklamamızın en önemli gerekçesi, duygusal dünyanın yaşam kalitemizin merkezini oluşturmasıdır.

İsteklerimizi dile getirememek, söyleyememek yetersiz bir özgüvenin neticesinde olur. Bu tip insanları incelediğinizde duygusal olarak çok zayıf ve ürkek olduklarını göreceksiniz. İsteklerini ifade etmekte zorlanmak kişinin temel dengesizlik halidir. Kendinizi bu istediklerinize ya layık görmezsiniz ya da bunları isteme hakkına sahip olmadığınızı düşünürsünüz. İsteklerinizin muhteviyatına kişi kendi inanmazsa, o istekler gerekli mi değil mi, ona bile karar veremez.

Böyle bir kişi başkalarının isteklerinin her zaman kendi isteklerinden daha öncelikli olduğunu düşünür. Hep diğerlerinin istekleri daha acildir, kendisininki sonra olsa da olur. Böyle düşünürken kendi isteklerini dile getireceği zaman hep başkalarının istekleri ön plana çıkar ve kişi bir türlü kendi isteklerini dile getiremez. Kişi bu sürece alışınca bu sefer de kendi isteklerini unutur, hatta kendi istekleri var olmaktan çıkar, sürekli başkalarının isteklerini yerine getirmeye uğraşır. Hatta başkalarını sürekli onlar için bir şeyler yapmak adına soru yağmuruna tutar.

Bunun temelinde, aslında özgüven eksikliğinin temelinde yatan reddedilme duygusu yatar. Şayet istersem beni reddedebilir ve ben mahcup olabilirim diyerek geri çekilir birey. Kendi gereksinimlerinden habersiz bir halde, tabiri caizse tam bir şamar oğlanına döner. Başkalarını memnun etmekten yorulup usansa da gene bu duruma hayır diyemez ve bu çekişmenin altında ezilir. Başkalarından bir şeyler istemenin riskini göze alamaz.

Tam bir fiyasko…

Özgüveni ağır yara almış, yorgun bir halde toplum içinde bir yer bulmaya çalışmanın ne kadar başarılı olabileceğini varın siz tahmin edin.

İş hayatım boyunca çok insan görmüşümdür. Ne işinden memnundur, ne maaşından memnundur, ne de patronundan… Dışarıdan daha iyi iş teklifleri almasına rağmen o sevmediği, memnun olmadığı işyerinden ve insanlardan ayrılmak istediğini söyleyemez. Hâlbuki güçlü olan kendisidir ama kişi bunun farkında olmadığı için sanki oradan ayrılacağını söylediğinde büyük bir suç işleyeceği hissiyle kendini geri çeker.

Hepimizin hayatında mutlaka olmuştur, sevmediğimiz bazı şeyleri sırf başkalarını memnun etmek adına kabulleniriz. Sıkıcı sohbetler, sıkıcı ortamlar, istemediğimiz ziyaretler… Tabi ki bazı özel durumlarda bu tip ortamlara girmek doğal; ailemiz, dostlarımız, çocuklarımız için… Ama bunu süreklilik haline getirmek tehlikelidir. Ara sıra istemediğimiz durumlara girmek ve bu durumlardan hoşlanmadığımızı söylememek ikili ilişkilerde normal karşılanır. Fakat bunu abratmamak gerekiyor; bizim anlatmak istediğimiz abartılmış durumlardaki duygusal baskıdan doğan kişilik bozukluğu ve neticesinde oluşan özgüven eksikliği ile ortaya çıkan pasifliktir.

Özellikle eşlerin birbirilerinin üzerinde bu ifade eksiklikleri çoğu evliliği monotonlaştırır ve bir süre sonra eşlerin hayatları sıradanlaşır. Sonra beklentilerini eşine anlatmayan eşler bunları dışarıda aramaya ve çoğu zaman da gizlilik içinde yaşamaya başlarlar. Eşler genellikle birbirlerinden bir istekte bulunacakları zaman kendilerine şunu sorarlar: *"Acaba isteklerimi aşırı ya da yetersiz mi bulacak?"* Bu sorular yüzünden eşler konuşmaktan çekinirler ve neticesinde istekler içlerinde kalır. İnsanın kendi

gereksinmelerini bilmesi ve bunların içeriğini iyice anlaması gerekir ki kendini ve isteklerini ifade edebilsin.

İnsanların gereksinimlerinin ve bunların çeşitliliğinin önemini sizlere anlatmaya çalışacağız. Yazdıklarımızın bazıları size uymayabilir, aşırı gelebilir; ancak büyük bir kısmı size uyacaktır. Yazdıklarımızın dışında sizin de ekleyecekleriniz olabilir. Bu eklemeleri yapmaktan sakın çekinmeyin, hemen bir kalem-kağıt alın elinize ve burada görmediğiniz bir başlığı siz yazın. Bunu yapmanız demek kendi gereksinimlerinizi dile getirmek, ifade etmek, duygularınızı ortaya koymak için bir başlangıçtır.

Bedensel Gereksinim: Dünyaya geldiğimiz andan itibaren yemek yemek, nefes almak, su içmek, dinlenmek, uyumak, güvenlik ve emniyet ihtiyacı içinde oluruz. Hepsi bedensel gereksinimdir ve karşılanması hususunda nerede dünyaya gelmiş olduğunuz önemli değildir. Dünyaya geldiğiniz bölgeye göre bu gereksinimleri karşılamak zorundasınızdır. Bir nevi zorunlu gereksinimlerdir bunlar. Yerine getirdiğinizde kendinizi zinde ve harekete hazır hissedersiniz. Güçlü olduğunuzu beyninizle, bedeninizle, ruhunuzla ve duygularınızla hissedersiniz.

Duygusal Gereksinim: Duygusal gereksinimler aslında çok belirgin şekilde ortada olmadığından farkına varılması daha zordur. Gözle görülen, elle tutulan gereksinimler kendilerini daha net gösterdiği için bunlara nazaran duygusal gereksinimlerin farkına varılması daha geç olur.

Sevmek, sevilmek, anlaşılmak, saygınlık, başkalarına saygı duymak, ilgi-alaka… Bunların belirsizliği çoğu insanı yanıltır. Bir çocuğun annesinin-babasının göğsüne yaslanıp aldığı duygusal haz onun en büyük gereksinimidir. Bir anne-babanın çocuklarından gördüğü saygı ve sevginin büyük bir

gereksinim olduğu gibi... Aynı şekilde eşimizin, dostumuzun bu tip gereksinimlerini fark etmemizin önemi gibi…

Birçok aile bu duygusal gereksinimlerin farkına varmadığı veya önem vermediği için büyük problemler yaşarlar. Her istediği alınan bir çocuğun mutsuzluğuna hayret eden anne ve babanın çocuklarının duygusal dünyalarına inmemeleri gibi… Duyguların yerini doldurabilecek hiç ama hiçbir şey olamaz. Sevginin, ilginin, anlayışın, bir gülüşün, elinizin sıkıca tutulmasının, zor zamanlarda yanınızda birinin olmasının ve daha birçok durumun yerine koyacak başka bir şey bulamazsınız. Çocuğunuzun müsameresine gitmenin ona verdiği haz duygusunu, kendisine alacağınız en pahalı oyuncaklarla telafi edemezsiniz. Eşinizin zor veya mutlu anlarında bu duyguları onunla paylaşmanın yerini çok güzel bir hediye ile telafi edemezsiniz. Size söylemese de içinde hep bir ukde olarak kalır. Bir sonraki gereksiniminde yine sizin onun yanında olamayacağınızı düşünerek günlerini geçirir ve size karşı bir güvensizlik içinde olmaktan kendini alamaz. Daha önemlisi, kişi sizin onun özeline önem vermemeniz yüzünden kendini sizin gözünüzde önemsiz hissetmeye başlar ve özgüveni hasar alır.

En büyük hasar, duygusal hasardır. Duygusal hasarın tamiri her zaman mümkün olmayabilir. Bu yüzden iletişimde, kaliteli bir yaşamda mutlaka duygusal gereksinimlerin ön planda olması gerekir. Yozlaşmaya başlayan dünyamızda artık duygulara çok fazla önem verilmiyor. Bu, işin en acı tarafıdır; bu nedenle verdiğimiz konferanslarda duyguların önemini her defasında özellikle vurguluyoruz.

Duygusal gereksinimler reel gereksinimlerin oluşmasını sağlar.

Zihinsel Gereksinim: Hepimiz doğuştan bir merak ile başlarız hayata. Bilgi, beceri edinme, sorunların içine girme, sorun çözme… Hepsi bizim doğamızda var. Büyümek, değişmek, işlerimizi yoluna sokmak ve eğlenmek için vakit yaratırız. Bunları yapmak için zihnimizi bol bol çalıştırırız. Zihnimiz her zaman düşündüklerini rahatça ifade etmek, bu özgürlüğe sahip olmak ister ve bu da diğer yazdıklarımız ile birlikte zihnimizin gereksinimidir. Zihnin düşündüğü her şey onun için bir gereksinimdir ve bu gereksinimleri ifade etmenin yollarını arar durur.

Sosyal Gereksinim: İletişim, uyum, ahenk, insanlarla diyalog kurmak ya da bazı zamanlarda yalnız kalmak istemek... Bunlar sosyal hayatımız içindeki belli başlı gereksinimlerimizdir. Çalışma hayatına girmek, o işte başarılı olup geçerli ve güzel bir kimlik sahibi olmak, başarılı olmak, isim yapmak, para kazanıp maddi varlıklarımızın olmasını sağlamak, bazı gruplara girmek, orada kendimizi ifade etmek insanoğlunun sosyal gereksinimleridir. Bu sosyal gereksinimlerin duygusal dünyamıza vermiş olduğu haz ile özgüveni tazelemiş oluyoruz. Tüm bunların yanında, kendi kararlarımızı kendimiz vermek, sosyal gereksinimlerimizden diğer bir tanesidir.

Ruhsal ve Ahlaksal Gereksinimler: İnsan hayatının her döneminde yaşamının anlamını arar. Her farklı dönem başına gelenlerle, yaşadıklarıyla hayatına anlam katar veya farklı bir anlamın olduğunu düşünür. Kendi yaşamımızın bir değeri olduğunu bilmek isteriz. İnsanın en büyük gereksinimi, ruhsal ve ahlaksal dürüstlüktür. Allah'a, insanlara, hatta evimizde beslediğimiz bir hayvana karşı bir inanma gereksinimi içindeyiz. Ahlaklı insan olmak, dürüst insan olmak ve aynı şekilde karşımızdaki insanlardan bunları beklemek doğal bir

gereksinimdir. Bu kurallara uyarak davranışlarımızı belirler, bunlara uygun yaşamayı sürdürmeye ihtiyaç duyarız.

Kısaca başlıklarla sunduğumuz ana gereksinimlerimizi gördük. Şimdi sizin eklemek istedikleriniz varsa buraya yazabilirsiniz.

……
……
……
……
……
……
……
……
……

Yukarıda bıraktığımız boşluğa yazdıklarınız, gereksinimlerinizi ve isteklerinizi ifade etmeniz için iyi başlangıç olacaktır.

Gereksinimlerimiz ve isteklerimiz arasında tabi ki fark var. Bu fark, derece farkıdır; yani bir tarafta olmazsa olmaz gereksinimler, diğer tarafta ise kimine lüks diyebileceğimiz istekler... Önemli olan sizin gereksinimleriniz ve istekleriniz arasındaki bu farkı bilerek ve anlayarak hareket etmeniz. Şu bir gerçektir ki, gereksinimler çoğu isteğimizden daha önemli ve önceliklidir. Örneğin, bir araba isteyebilirsiniz ama öncelikli gereksiniminiz çocuğunuzun okulu, gıda, sağlık, giyim ise bu isteğinizi ertelemeniz gerekir. Veya birilerine borcunuz vardır ama siz bu borcu ödeme yerine o parayla isteklerinizi, hatta bazı lüks isteklerinizi yerine getirirseniz çevreniz tarafından güven kaybına uğrarsınız.

Hayatınızın ortalarında bir yerde gereksinimleriniz ile isteklerinizi ayıran bir hat vardır. Özgüveni düşük, duygusal

olarak hasarlı kişiler bu çizgide takılıp kalırlar. Kişinin özgüveni düşükse kendi gereksinimlerini bile yerine getiremez ki, bunun yanında isteklerini hiç dile getiremez. Dile getiremediği bu istek ve gereksinimler hayatını olumsuz yönde etkiler. Ve yukarıda kısaca söz ettiğimiz gibi, kendi istekleri önemini yitirir, başkalarının isteklerinin kendi isteklerinden daha önemli olduğu hissiyle hep geri planda kalır. Kişi kendini sabırlı olarak nitelendirerek duygusal olarak rahatlatır ama işin aslı duygusal eziklik ve çöküntüdür. Zaten hasarlı olan özgüvenini iyice yok etme yolunda ilerler. İşte, bu yolun sonunda sizi bekleyen zihinsel, sosyal ve ruhsal rahatsızlıktır.

Gereksinim ile istekler arasındaki hassas çizgi her insanın içinde farklı bir şekilde bulunur. Kiminin duygusal dünyasında, kiminin ruhsal yapısında, kiminin sosyal çevresinde, kimininse zihninde bulunur. Şöyle düşünün, çok sıkıldığınızda veya çok sevindiğinizde duygularınızı paylaşmayı istediğiniz kişi gibi… Bu çizgi insanın ruhsal yapısına göre kendi içinde bir yer bulur. Kimimiz sorunları çözmek için bir arkadaşımızla konuşmak, kimimiz ise bir doktora gitmek isteriz. Ya da başka bir zaman diliminde aynı sorun çok anlamsız gelir. Hani hepimizin çoğu zaman kendi kendimize bazı yaşadıklarımız hakkında dediğimiz gibi, *"şimdiki aklım olsa asla üzülmezdim"*. Yani daha önce anlamlı gelenlerin sonra anlamını yitirmeleri veya tam tersi durumlarda olduğu gibi…

Şunu unutmayın, gereksinimleriniz ve istekleriniz arasındaki güçleri kıyaslama ve karşılaştırma kudretine her zaman sahipsiniz. Ne olursa olsun, herhangi bir şey sizin için önemli ise onu istemek en doğal hakkınızdır. Bu isteğiniz başkalarına gereksiz gelse ve gerçekten öyle olsa bile sonuçta siz onu elde edene kadar mutlu olmayacaksınız.

Yapmanız gereken, bir şeyi isteme arzusunu hissettiğinizde onun sizin için gerçekten ne olduğunu sorgulamanızdır. Bu sorgulamayı başkaları yapmadan önce sizin yapmanız gerekir; çünkü siz kendinizi sorguladığınızda bazı şeylerden vazgeçmeniz daha kolay olur. Fakat başkalarının sorgulamaları sizi o konuda daha hırslı yapacaktır ve bu hırs sizi kimi zaman yanlı işler yapmaya sevk edebilir. Bu yüzden başkalarından önce mutlaka bu sorgulamayı yapın.

Bu isteğim gerçekten benim için bir gereksinim mi?

Bu isteğim bana gerçekten gerekli mi?

Bu isteğimi yapabilecek şartlara sahip miyim?

Bu istekleri yapabilecek yeterli donanımım var mı?

Gerçekten bunu istiyor muyum?

İsteklerinizi ve gereksinimlerinizi doğru bir çizelge haline getirdiğinizde onları ifade etmek daha kolay olacaktır. İsteklerinizi bazı şekillerde ifade edersiniz ve bu şekillerde onlara ulaşmayı denersiniz.

Rahatsızlık duyarak ifade etmek

Az rahatsızlık duyarak ifade etmek

Onay alarak ifade etmek

Yardım alarak ifade etmek

Dinleyip anlayarak ifade etmek

Rahatsız edici ortamlarda ifade etmek

Rahat ortamlarda ifade etmek

Zor insanlara ifade etmek

Kolay insanlara ifade etmek

Her şeyin çok güzel olduğu bir ortamda ifade etmek

Bu yazdıklarım dışında daha birçok ortamda isteklerimizi ifade etmek zorunda kalacağız ama öyle ya da böyle, onları bir şekilde ifade edeceğiz. Hatırlarsanız en başlarda ne demiştik, duygusal zekâ olmadan akademik zekâ olmaz. Duyguların kontrolü ile istediklerimizi daha kolay elde edeceğimizi önemle vurgulamıştık. İsteklerimizi ifade etmek için de duygusal zekâmızı ön plana çıkararak akademik zekâmızla kendimizi ortaya koymalıyız.

Duygusal zekânızla hareket ettiğinizde hangi ortamda olursanız olun isteklerinizi sözcüklere dökebilirsiniz. Dikkat edin, duygusal zekâlarını en iyi çocuklar kullanır. Onlar doğdukları an itibari ile duygusal zekâlarıyla kendilerine baktırırlar, sevdirirler. Konuşmaya, yürümeye başladıklarında onları gözlemleyin; büyüklerini ve etraflarındakileri o muazzam duygusal zekâlarıyla adeta parmaklarında oynatırlar. Ağlamayı, gülmeyi, naz yapmayı, cilve yapmayı çok iyi zamanlarlar. Büyükler çocukların bu hallerine bayılır ama işin aslı, çocukların duygusal zekâlarını kullanmakta pek başarılı olduklarıdır.

İsteklerinizi söylemekteki en büyük maharet, onları duruşunuz, konuşma üslubunuz, tavrınız, ses tonunuz ve vurgulamanız ile açık ve net bir şekilde belirtmektir. İstemek genellikle zordur ve her kişiye zor gelir, bu yüzden isteğinizi belirtme sırasında zorlanacağınızdan şüpheniz varsa önce söyleyeceklerinizi yazın ve önünüze koyun. Yani biraz kopya çekin, diyorum ki böyle bir kopyanın pek zararı dokunmaz. İsteklerinizi açıkça belirtecek cümleler kurmaya özen gösterin. Uzun ve sıkıcı cümlelerle insanların kafasını karıştırıp onları yormayın. Açık, net ve anlaşılır cümlelerle isteklerinizi belirttiğinizde kişiler isteklerinizi değerlendirmek için daha fazla zaman ayıracaklardır.

Birinden bir şey isterken kuracağınız cümlenin en başına, istediğinizi yaptığı takdirde olabilecek güzellikleri sıralayın, sonrasında isteğinizi söyleyin. Örneğin, patronunuzdan evinize gidip gelmek için bir araba istediğinizde ona doğrudan *"Ben eve gidip gelirken zorlanıyorum. Otobüslerde sürünüyorum, canım çıkıyor; ayrıca ben bu şirket için çok çalıştım"* derseniz, bu istek şekli hiçbir patronun hoşuna gitmez. Bunun yerine *"Ali Bey, biliyorsunuz ben işime ne kadar düşkünüm; yıllardır burada çalıştığıma ve kademe atladığıma göre sizin de güveninizi kazanmış olduğumu düşünüyorum. Fakat buraya geliş-gidişlerimde çok fazla zaman kaybım var. Daha sağlıklı ve daha verimli çalışabilmem için bu ulaşım problemimi çözmenizi rica edeceğim. Ehliyetim var, bana bir araba verebilirsiniz veya servisi benim evimin oradan geçirebilirsiniz. Sizin düşündüğünüz başka bir çözüm de olabilir…"* derseniz, emin olun patronunuzun konuya bakış açısı daha farklı ve olumlu olacaktır.

Burada yaptığınız, isteğinizi patronunuza sunduğunuz seçenekler arasına saklayarak bildirmiş olmak. Patrona göre bu cümlede sizin bir isteğiniz var ama yakından baktığınızda, patronunuza yapılması gerekenler için sunulmuş seçenekler söz konusu. Çoğu zaman isteklerinizi dile getirmek yeterli olmaz, bu yüzden isteklerin sebeplerini ve sonuçlarını anlatmak gerekir. Duygularınızı ve bu isteğin sizi nasıl etkileyeceğini insanların bilmesi gerekir. Bu detayları verdiğinizde doğru mesajı vermiş olursunuz. Doğru mesajlar insanları birbirine yaklaştırır ve birbirlerini anlamalarını sağlar. İsteklerinizi söylediğiniz kişi duygu ve düşüncelerinizi ne kadar iyi anlarsa isteklerinize karşı o kadar duyarlı olur.

Eşinize, *"Bugün canım dışarıda yemek istedi"* dediğinizde size *"Hiç canım istemiyor, evde yiyelim"* diyebilir. Ama ona, *"Bu akşam canım seninle güzle bir lokantada baş başa yemek yemek*

istedi" dediğinizde alacağınız cevap muhtemelen *"Tabi ki"* şeklinde olur.

"Anne bana patates kızartsana…" Böyle bir istek cümlesinde tabi ki her anne çocuğuna patates kızartacaktır. *"Anneciğim, o güzel ellerinle bana patates kızartır mısın?"* Böyle bir istek cümlesinde ise her anne duygusal dünyasında çocuğuna patates kızartma işinden büyük bir mutluluk duyacaktır.

Oğlum bir gün yanıma geldi ve bana "Anne, ben çok aptalım, bu resimleri yapamıyorum" dedi. Ona sakince döndüm ve *"Hayır oğlum, sen aptal değilsin, sadece bu konuda yeterli beceriye sahip değilsin"* dedim. Bana dönerek *"Peki nasıl becerikli olacağım?"* dediğinde ona *"Daha fazla deneme yaparak, pratik yaparak, çalışarak…"* demiştim ve o da öyle yaptı.

Buradaki istek cümlesi, oğlumun o resmi yapmaması için benim onun aptal olduğunu onaylamamdı. Ben onu onayladığımda o rahatlayacak ve *"Evet, ben aptalım ve bu resmi yapamıyorum; ayrıca bu resmi yapmaktan da kurtulmuş oldum"* diyecekti. Fakat ben ona kendi yetersizliğini anlatıp sonuçları sıralayınca yapması gerekenleri anlamış oldu. Başka bir deyimle, genellikle çocukların yaptığı gibi resimlerini bana yaptırmayı başaramamış oldu.

Gerek özel, gerek sosyal, gerekse iş hayatınızda bu olguları önceden tasarlamanız mümkün ve böyle yaptığınızda isteğiniz belirginleşecek. Böylelikle üzerinde konuşmanız gereken şeyler azalır, konu üzerinde tartışmanız gereken şeyler ortadan kalkar.

Kimden?

Ne istiyorum?

Nerede?

Kimlerle?

Yukarıdaki dört soru ile isteklerinizi yapılandırın, kurgulayın, belirginleştirin ve sonra kelimelere dökün. Deneyimlerinizi ve duygularınızı sakın cümlenizin dışında bırakmayın. Duygularınız isteklerinizi elde etmeniz için en gerekli şeylerdir. Şayet duygularınızı cümlelerinizin dışında bırakırsanız insanlar bu isteklerin sizin için çok da önemli olmadıklarını düşünürler.

Düşünceleriniz sizin görüşlerinizdir. Karşınızdaki insanlara, bir olay karşısında yaşadığınız duyguları anlatmaktan çekinmeyin, onu kendi duygu dünyanıza çekin. Ona yaşadıklarınızı yorumlatın, böylece kendisine duyduğunuz güven duygusundan ötürü rahatlayacaktır. Karşınızdaki kişinin sizin duygularınızı hissetmesi onun size anlayışla yaklaşmasını sağlar. Duygularınızı ifade ederken ***"ben dilini"*** kullanın ve duygularınızın sorumluluğunuzu yüklenin. Karşı tarafa duygusal sorumluluk yüklemeyin. Örneğin, bir kişi ile aranızda bir sorun var ve ondan bunu anlamasını, telafi etmesini isteyeceksiniz.

Beni kırdın,

Beni ağlattın,

Beni aşağıladın,

Beni hayal kırıklığına uğrattın… Dediğinizde muhtemelen olayın sorumluğunu direkt ona yükleyen bu kelimelerden sonra size yaklaşımını sevimli ya da yaptıklarını telafi edecek tarzda olmayacaktır. Ona suçlu olduğunu hissettirmek sizin pek işinize yaramaz. Bu yüzden "sen" diyerek onu kendini savunma durumuna sokmak yerine,

Ben kırıldım,

Ben ağladım,

Ben aşağılandım,

"Ben hayal kırıklığına uğradım…" derseniz sizin duygularınızı görmüş olur. Duygusal dünyanızdaki durumu ona kendiniz olarak yorumlatma fırsatını ona verdiğinizde size karşı bir sorumluluk hisseder ve size ihtiyacınız olan duygusal gereksiniminizi mutlaka verir.

Ne kadar halkı olsanız da bazı durumlarda hakkınızı almak için bu yolu seçmeniz gerekecektir. Her zaman haklı olmak sizi mutlu edecek demek değildir.

Haklı olabilirsiniz ya da mutlu olabilirsiniz…

İsteklerimizi dile getirmek için başlarda zorlanabiliriz ama bu pratikleri yaptığımızda sonraları daha kolay gelecektir. Bunları bir ev ödevi gibi denemelerle pekiştirin. İsteklerinizi listeleyin ve bu isteklere ait cümleler kurun. Sonra bu pratikleri tanıdığınız insanlarla yanlarında rahat olduğunuz kişilerle yüz yüze yapın. Veya bir aynanın karşısına geçin ve kendi kendinize yapın. Bu şekilde yapacağınız denemeler size uygunluk kazandıracaktır. Bu istek çalışmaları ayrıca size bazı isteklerinizin ne kadar mantıklı olup olmadıkları konusunda fikir de vermiş olacak. Ne istediğinizi daha belirgin bir şekilde anlayacaksınız ve isteklerinizi zaman kaybetmeden dolaysız, net ve açık bir şekilde dile getirebileceksiniz.

Genellikle insanların çoğu kendilerini yargılamayan, sorgulamayan, net ve açık, sonuçta olabileceklerin belirtildiği isteklere "hayır" demezler. Ve siz de bu yazdıklarımızı uygulayıp istediklerinizi dile getirdiğinizde "hayır" değil "evet" cevabını aldığınız zaman kendinize güveniniz bir kat daha artacak ve isteklerinize kavuşmuş olacaksınız.

İnsan daha ne ister, öyle değil mi?

Özgüven o kadar büyük açıklamaları ve detayları içinde saklıyor ki… Görüyorsunuz kitabımızdaki en uzun bölüm özgüven bölümü oldu. Duygusal dünyamızın dengesidir özgüven olgusu.

Duygularımızın kontrolünü başlıklar altında anlatmaya çalıştık. Özgüven duygusunun ana teması temel inançlardır; bu temel inançlarımız dünya üzerindeki temel değerlerimiz ile kendi gerçeklerimizdir. Başlarda kendi gerçeklerimizi kabul edip onlara sahip çıkmanın önemi üzerinde oldukça durduk. Ana inançlarınız sizin ne kadar güvenli, dürüst ve kendine yetebilen, seven, sevilen biri olduğunuzu gösterir. Ayrıca bu inançlar ait olma duygularınızı belirler. Size nasıl davranıldığını, ne kadar saygı duyulduğunu, ne kadar sevildiğinizi bir şekilde belirler. Tıpkı puzzle gibi… Bunların hepsi kendinize ait olarak çizdiğiniz resmin ufak bir parçasıdır. Siz kendinizi oraya nasıl koyarsanız insanlar sizi o şekilde yorumlarlar. Konuştuklarınızı dinlerler ama asıl olan sizin yaptıklarınız ve tutumunuzdur. Bu yüzden insanlardan önce sizin ne hissettiğiniz önemlidir. Ana inançlarınız özgüveninizin temel taşıdır. Neleri yapabileceğinizi, neleri yapamayacağınızı, olayları duygusal dünyanızda nasıl yorumlayacağınızı bu inançlarınız belirler.

Önce kendinize inanırsanız, sonrasında insanların da size inanacaklarından emin olun. Bu formül şaşmaz! Sizin ve başkalarının kontrolünü elinize geçirmenizi sağlar.

Özgüven sahibi olmak demek her olaya balıklama atlamak demek değildir. Özgüven sahibi olmak demek, her şeyi başarabilirim anlamına da gelmiyor. Özgüven sahibi olmak; neyi, ne zaman, nerede, ne şekilde yapacağını iyi hesap edebilme yeteneğine sahip olmak demektir.

ÖNYARGI ve DUYGU KONTORLÜNDEKİ NEGATİF ETKİSİ

Ormanda yol ikiye ayrılıyordu ve ben daha az geçilmiş olanını seçtim içlerinden, işte buydu bütün farkı yaratan.

ROBERT FROST

Şu ana kadar tüm yazdıklarımızı kısaca toparlamak istiyorum. Kitabımıza başlarken ana temamız, başarıya ulaşma sırrının duygularımızdan ve onları kontrol etmekten geçtiği, her ne olmak istiyorsak o alanda ve konumda duygularımızın kontrolü ile istediğimiz sonuçlara varabileceğimizdi.

Duygularının sorumluluğunu üstlenmeyen kişiler içine düştükleri sorunları hep başkalarının çözmelerini beklerler. Bizim böyle bir lüksümüz olmadığı için kendi başımızın çaresine bakacağız.

Şu ana kadar hemen her konudan başlıklar halinde söz ettik. Kimileriniz "Yahu bunca şeyi yazdı ama bir konu var ki ondan söz etmemiş" diyebilir. Duygularımızın kontrolündeki en önemli hususlardan biri de **ÖNYARGI'**dır. Önyargıya ait bir bölüm yazmadım çünkü bu kitabımda yazdığım tüm detayları uygulayabilen kişi zaten önyargısını alt etmiş demektir.

Önyargı Yanılgılara Açılan Kapıdır

Zaten hatalarımızın sorumluğunu kabullenmek önyargıyı baştan ortan kaldırıyor. Empati yapmak, empatik dinleme yapabilmek önyargıyı bitiriyor. İşte bu yüzden önyargıya ait bir bölüm yazmadım. İlk prensibimiz karşımızdaki insanların hayata bakış açısına saygılı olmaktı ve etki ile tepki arasındaki boşlukta duygularımızın kontrolüydü, öyle değil mi? İşte, biz zaten işi, en başında önyargının gölge ve etkisinden çıkarmışız. Fakat adet yerini bulsun diye önyargıdan da burada kısaca söz etmiş olalım.

Aşağıda size kısa başlıklar sunuyorum; bu başlıklar şu ana kadar anlatmaya çalıştığım o çok önemli ayrıntıların içinden çıkarabildiğim az sayıda başlıktır. Sakın bunlara takılıp ayrıntıları bir kenara atmayın. Her ayrıntıyı, her satırı tatbik edin. Ve sizlere özellikle fazla bir başlık oluşturmadım; çünkü istiyorum ki bu kitabı okuduktan sonra duygularınızın kontrolü ile başarı yolculuğunuzda sizin de kendinizce bulduğunuz başlıkları benimkilerin altına sıralayın.

1- Empati yapmak, karşı tarafın penceresinden olaylara bakabilmek

2- Empatik dinleme, göz ile takip etmek, kalp ile dinlemek

3- Olayların üzerinden belli bir zamanın geçmesine müsaade etmek, bu konuda sabırlı olmak (MANTIK= DUYGU= MANTIK formülünü unutmayın!)

4- Mantığımızın sorunları çözmediğini ancak sorunları anlamamızı sağladığını ve sorunları çözme yollarını bulduktan sonra doğruyu mantığın devam ettirdiğini bilmek gerekiyor.

5- Sorunları önce mantığımızla kabul edeceğiz, sonra duygularımızı kontrol altına alıp sonrasında tekrar mantığımızla süreklilik sağlayacağız. Yani, bir sorunu çözmede mantığın yeterli olmadığını bilmeniz gerekiyor.

6- Olay anında derin nefesler alıp o anda oluşan duygusal yoğunluğun tepkisinin ağzımızdan veya vücut dilimizden çıkmasını önlemek

7- Eleştirilere açık olmak

8- Daha önce başımıza gelenlerden ders almak

9- Duygusal zaaflarımızı liste halinde yazıp bunların farkına varmak

10- Değer ve inançlarımıza sadık kalmak

11- Esnek olmak

12- Sorunlara sevimli bakmak

13- Kendimizi sevmek ve sevginin önemini bilmek

14- Başkalarını sevmek

15- Eyleme geçmenin önemini bilmek

16- Haz duygularını geciktirmeyi bilmek

17- Farkındalığın önemini anlamak

18- Güç ve kontrolün öneminin duygusal zekada ve duyguların kontrolünde olduğunu bilmek

19- Hayal kurmak

20- Kendimize sorular sormak…

Bu sorulardan bazılarını aşağıda örneklendiriyorum:

*** İçimde rahatsız edici bir duygu var, bunun nedeni ne?

*** Az önce konuştuğum kişinin söylediği bir söz olabilir mi? Ya da söylemediği bir şey?

*** Peki, söylenen söz beni neden bu kadar rahatsız etti?

*** Bu sözün bendeki anlamı nedir? Kendimi nasıl hissetmeme yol açtı?

*** Kıskandım mı? Kırıldım mı? Ezik mi hissettim? Korktum mu?

*** Duyduğum bu hissin kaynağı nedir? Neden kıskandım, kırıldım, korktum?

*** Kendimi bir konuda eksik mi hissediyorum? Başarısız mı hissediyorum?

*** Neden kendimi başarısız ya da eksik hissediyorum?

*** Hep mükemmel olmaya mı çalışıyorum? Yoksa insanların beni bu şekilde sevmeyeceklerini mi düşünüyorum?

*** Neden insanların beni böyle sevmeyeceklerine inanıyorum? Acaba ben kendimi sevilmeye değer bulmuyor olabilir miyim? Bu yüzden herkesin de böyle düşünmesi gerektiğini mi sanıyorum?

*** Kendimi hangi alanlarda eksik hissediyorum? Bu eksikleri giderirsem kendim hakkında daha iyi hissedebilir miyim? Acaba arkadaşımın sözleri o zaman beni rahatsız etmez mi?

21- ……

22-……..

23-……..

24-……

25-…….

26-……..

27-……..

28-……..

29-……..

30-……..

Evet, şimdi sıra sizde…

Bu boşluklara sizler başlıklar yazacaksınız. Şu ana kadar çıktığımız yolculukta uyguladıklarımızdan, yaptıklarımızdan sonra geleceğimiz en güzel noktaya, yani varmak istediğimiz noktaya geldik. Artık yapacaklarımızla, yaptıklarımızla kendimizin farkına varmış ve kendimizi fark ettirmiş bir insanız.

Tüm eğitimcilerin sık sık kullandığı gibi; farkındalığın farkındalığının farkına varmış bulunuyoruz…

Şimdi bizim iyi birer yönetici-lider ve iyi birer insan olmamamız için hiçbir neden yok. İster işte, ister evde, ister sokakta, mesleğimiz ne olursa olsun, ister anne olarak, ister eleman olarak, ister müdür olarak, ister evlat olarak, ister kardeş olarak bulunduğumuz konumda farklılığımız bizi en güzel yere taşıyacaktır. Son olarak, gelmek istediğimiz o en güzel yerde bir-iki rötuş daha yapmamız gerekecek. Sakın gözünüz korkmasın ve "Aman daha neler var" demeyin. Ufak tefek süslemeler ile sunumumuzu tamamlayacağız. Tıpkı bir pastanın kreması, çiçekleri, diğer bütün süsleri tamamlanmışken sadece aşçının üzerine bir yaprak koyup ellerini ovuşturması gibi bir şey son olarak yapacaklarımız.

LİDERLİK ve KARİZMANIN DUYGU KONTROLÜNDEKİ YANSIMALARI

O yeni bir yer keşfetti; çünkü başkalarının onu izleyip izlemediğini ya da anlayıp anlamadığını sormadan ilerleyecek cesareti vardı.

DAG HAMMARSKJÖLD

Buraya kadar tüm yazdıklarımız iyi bir insan, iyi bir yönetici yani bir lider olmak, toplum içinde saygınlık kazanmak ve mutlu olmak içindi. Daha doğrusu, yaşamın içinde farklı bir insan olmak ve başkaları tarafından fark edilmek için kendimizi geliştirme amacını güdüyordu. Bu gelişim sürecinin temel esasının da duygularımız olduğunu, duygularımızın kontrolünün tüm başarılarımızın anahtarı olduğunu anlatmaya çalıştık.

Aslında bu yazılanların sonunda varacağınız sonuç, istediğiniz insan olmanız, sizi daha mutlu yaşayacağınız bir hayat standardına taşıyacaktır. En azından istediklerinizin çoğuna sahip olacağınızdan emin olun.

İyi insan, iyi yönetici, iyi çocuk ve iyi daha birçok şey olmak için güzel ve iyi şeyler yapmak gerekir. Bunu bilmek için çok da akıllı olmaya gerek yok.

İyi şeyler = İyi insan

Bizim anlatmaya çalıştığımız, bu yapılması gereken iyi şeylerin neler olduğu ve nasıl uygulanacağıdır.

"Lider" ve "yönetici" kelimelerini kullandığınızda hemen hemen tüm insanların aklına iş hayatındaki lider ve yöneticiler gelir. Böyle bir önyargı vardır. Bu iki kelime sadece iş hayatındaki bir mevkiye yapıştırılmış gibidir. Tabi ki bu mantık yanlıştır, sadece bir önyargıdan ibarettir. Sonuçta iş hayatında ya da ev hayatında konumunuz ister bir müdür, ister ev hanımı, ister gelişmekte olan bir çocuk olsun mutlaka bir vasfınız vardır. Hayatın içindeki her kişinin büründüğü bir liderlik ve yöneticilik vasfı mevcuttur. Bu yüzden bu kitabın her satırı kişinin konumu ne olursa olsun, o konumdaki vasıflarını geliştirecek ve belirleyecektir.

Bilgi ve beceri adına her şeyi yapabilirsiniz. Çok çalışkan da olabilirsiniz ama iyi bir lider olabilmek için yapacağınız başka önemli şeyler vardır. Tüm yeteneklerinizi nerede, nasıl kullanacağınızı bilmeyi de başardığınızda o zaman gerçekten istediğiniz sonuca ulaşabilirsiniz.

Lider olabilmek için akıllı olmak gerekir. Bakın, çok akıllı olmak ile çok çalışkan olmak aynı şeyler değildir. Zaten tam bir lider, daha doğrusu şöyle adam akıllı, oturaklı bir lider olabilmek için yazdıklarımızı iyice sindirip uygulamak gerekir. Liderlik ve yöneticilik vasıflarına sahip insanların çok iyi birer lider veya yönetici olabileceklerini söyleyemeyiz. Tüm yeteneklerimizi geliştirdikten sonra da yapacaklarımız olduğunu unutmayın.

Bazı araştırmalar sonucunda lider ve yöneticiler kendi aralarında dört grupta toplanmış.

Aptal ve tembel

Aptal ve çalışkan

Akıllı ve çalışkan

Akıllı ve tembel

Bunları sırasıyla açıklayacağım ama sizden ricam, önce bu dört tip liderden sizce hangisinin en başarılı olduğunu bir kenara not edin. Yapılan bu araştırmalarda en başarılı lider tipinin hangisi olduğunu yazacağım. Bu yapacağınız, kendi bakış açınızı tespit etmek için iyi bir alıştırma olacaktır.

Aptal ve Tembel: Bu grup genellikle aileden zengin olan ve hiçbir iş yapmadan ortalıkta dolaşan ama çok şey yaptığını zanneden tiplerden oluşuyor. Tembelliklerinin farkına varmayacak kadar aptal oldukları için etraftaki dalkavuk ve yalakaların gerçekten onları saydıklarını ve sözlerine itibar ettiklerini zannederler. Bunlar tehlikeli değillerdir. Öylece ortalıkta dolaşırlar, şirkette işleri yapacak birileri her zaman olur. Bunların şirkete ve etraflarına zararları yoktur. Tek zararı kendilerinedir. Sonuçta her ne kadar bir şey başarmış olmasalar da aileden gelen imkânlardan dolayı liderdiler.

Aptal ve Çalışkan: Bunlar hiçbir şey bilmezler. Her konuda bir fikirleri vardır ama hiçbir konuda tam bilgiye sahip değillerdir. Konuşmayı iyi bilirler ve bu yüzden de konuştuklarının bir değeri olduğunu bazılarına inandırabilirler. Fakat çalışkandırlar. Bunlar en tehlikeli gruptur ve etraflarına çok fazları zararları dokunabilir.

Akıllı ve Çalışkan: Bu tipler gerçekten hemen her konuda bilgi sahibidirler ve çok çalışkandırlar. Tuttuklarını koparırlar ve mutlaka başarılı olurlar. Ama işlerini pek delege edemezler. Çünkü birine anlatana kadar kendim yaparım zihniyetini taşırlar. Çok yorulurlar ve başarı onlar için kaçınılmazdır.

Her şeyi kendileri yapmak isterler. Hemen hemen her işin de altından kalkarlar.

Akıllı ve Tembel: Bu gruptakiler de her konuda bilgi sahibidirler ama çalışmayı pek sevmezler, iyi takipçidirler. En büyük özellikleri işleri başkalarına delege etmeleridir. Başkalarını çalıştırmayı iyi bilirler. Akılları sürekli, bedenleri çok nadir çalışır.

Şimdi yazdığınız kâğıda bir bakın ve en iyi lider olarak hangisini yazmış olduğunuzu bir kez daha kontrol edin. Bu yazdıklarımı da okuduktan sonra cevabınızı tekrar gözden geçirin ve en son cevabınızı tekrar yazın.

Ben bekliyorum…

Arkadaşlar, bu dört tip liderden en başarılı ve en iyi lider ***"AKILLI-TEMBEL"*** olanıymış.

Peki, neden Akıllı-Çalışkan değil de Akıllı-Tembel lider en iyi lider oluyor?

Bence de Akıllı-Tembel lider daha iyi bir liderdir. Burada tembel kelimesine farklı bir bakış açısından bakarak daha sevimli bir hale getirelim.

Tembel yerine işlerini delege eden, uzaktan takip eden, az yorulan, kendine daha fazla vakit ayırarak yeni projelere imzalar atan, çalıştırdığı insanlara işi delege ederek, sorumluluk vererek onların kişisel gelişiminde ve özgüveninde önemli bir açılım yapan kişi diyelim.

Bir ev kadını bile evine aldığı yardımcıya işleri delege etmeyi bilmeli. Bazı kadınlar vardır, çok çalışan ve hamarattırlar. Evlerinde yardımcıları olduğu halde o yardımcı ile birlikte kendileri de helak olurlar. Bazı işleri ise asla yardımcıya yaptırmazlar, kendilerinin daha iyi yapacağı düşüncesindedirler.

Bu yüzden hep yorgundurlar. İş yerlerinde bazı yönetici ve liderler de her şeyi kendileri yapmak isterler. Her zaman çok yoğundurlar ve işleri hiçbir zaman bitmez.

İyi bir lider, iyi bir yönetici işleri delege eder ve o işleri ve çalışanları iyi takip edendir. Çok çalışmak demek, çok iyi olmak anlamına gelmiyor demiştik. İyi bir lider, iyi bir yönetici de çok çalışmak zorunda değildir ama çok düşünmek, çok iyi takip etmek zorundadır. Zaten "iyi" olana kadar işin hamallığını yapmıştır yani çok çalışmıştır. Ve bu çalışmaları sonucunda bir vasıf kazanmıştır ama belli bir konuma geldiğinde asıl başarı, çalışanları takip edip onların üzerinde etkili olabilmektir. Ekibini akıllı ve çalışanlardan kurarak kendisini rahatlatacak bir pozisyona sokabilmektir.

Holding sahiplerine bakın, odaları gayet düzgündür, ortada dosya yoktur, sessizdir. Neden? Çünkü çok çalışmazlar ama çok düşünürler ve şirket vizyonunu geliştirecek yeni hedeflerin planlarını yaparlar. Aslında onların işi daha zordur. Çünkü verilen işi yapmak, yeni projeler üretmekten daha kolaydır. Liderler ve yöneticiler bu özellikte olan insanlardır.

Ben tüm elemanlarıma hep altlarındaki elemanlarını yetiştirmelerini ve kendilerini boşa çıkarmalarını tavsiye etmişimdir. Özgüven sahibi, önyargısı olmayanlar bildiklerini başkalarına öğretmekten çekinmezler. Bir lider veya yöneticinin alt ekibi ne kadar sağlam ve kuvvetli olursa, o yönetici veya lider kendini daha yukarı pozisyonlara taşıyabilmek için kendine o kadar vakit sağlamış olur.

Ne demiştik? Güç ve kontrol!

Lider ve yönetici geleceği görebilen, daha doğrusu geleceği tahmin edebilen bir özelliğe sahiptir. Bundan yıllar önce bir pazarlama elemanıyken o zamanki patronum Şahinler Holding

Yönetim Kurulu Başkanı Kemal Şahin bana bir gün "Sen ileride genel müdür olacaksın" demişti. Bense "Aman Kemal Bey, nerde bende o yetenek" demiştim. Kemal Bey "Yok, sen çalışkansın ve her şeyden önemlisi komplekslerin yok, bir genel müdür olacaksın" diyerek bana şapkasını hediye etmişti.

Ve aradan yıllar geçti, bir gün bana Genel Müdürlük teklifi geldiğinde hemen aklıma Kemal Bey'in söyledikleri geldi. 33 yaşında Genel Müdür olmuştum ve bunu hayal bile edemezdim. Hemen Kemal Bey'i aradım ve ona *"Kemal Bey, sizin söylediğiniz gibi Genel Müdür oldum"* deyince Kemal Bey *"Hiç şaşırmadım, emindim zaten"* diyerek tebrik etti.

Kemal Bey'in bana verdiği o şapkayı hâlâ saklıyorum ve bu yaşadıklarımı hemen herkese anlatmışımdır. Hatta keşke şapkasını değil ceketini alsaydım, hani genel müdür değil de belki daha büyük bir şey olurdum diye şaka yaparım. Ama tabi kerametin şapkada veya cekette olmadığını biliyoruz.

İyi bir lider ve iyi bir yönetici elindeki malzemeyi bilir, onun ne olacağını anlar. Kemal Bey de benim ne olduğumu o zamanlar çok iyi anlamıştı. Keşke bana bundan sonra neler yapabileceğimi bugün yine söyleyebilse…

Walt Disney'i hepiniz bilirsiniz. Bugün devasa stüdyolara sahip, en büyük çizgi karakterleri yaratmış, kısacası dev bir kuruluştur. Walt Disney'in kardeşine gazeteciler şöyle bir soru sormuşlar: "Ağabeyiniz bugün burada olsaydı sizinle gurur duyardı, öyle değil mi?" Kardeşi şöyle bir cevap vermiş: "Bugünleri görseydi ne demek? Ağabeyim bugünleri önceden görmeseydi zaten biz bugünlere gelemezdik ve bunları başaramazdık."

Liderlerin böyle keskin bakış açıları ve öngörüleri vardır. Sahip olduğunuz duygusal ve zihinsel zekâ sizi ileriyi görme yeteneğine sahip kılar.

Liderlik ve yöneticilik beraberinde karizma denen olguyu da getirir. Yetenekler, bilgi, beceri, neyi, nasıl ve ne zaman yapacağını bilen bir duruş şekline sahip kişilerin karizması vardır.

Bazı insanların dikkat çektiğine hepiniz şahit olmuşunuzdur. Bazı tipler konuşmaları, davranışları ve bakışları gibi bazı özellikleriyle topluluk içinde farklı bir ahenk içinde olurlar ve bu insanlar hep diğer insanlar tarafından merak edilir, hatta kendilerine imrenilir.

KARİZMA, kişisel çekim gücüdür. Bu kişisel çekim gücü de kişinin sahip olduğu yetenekleri ve donanımlarını ortaya çok iyi koymasından, topluma en iyi şekilde sunmasından dolayı oluşan bir güçtür. İyi olan hiçbir şey kolaylıkla elde edilmez, bunu hepimiz biliyoruz.

Hem lider hem yönetici hem de karizmatik olmak için kendinizi çok iyi motive etmelisiniz. Gerekli zamanı kendinize ayırıp yetenekleriniz geliştirdiğinizde, duygusal zekânızı kullanmayı başardığınızda, olaylar karşısında tutumlarınızı kontrol altına alabildiğinizde, kısacası duygularınızı kendi emrinize amade ettiğinizde istediğiniz o karizmatik kişi olur çıkarsınız.

Kayıtsız şartsız iyi bir lider, yönetici ve karizmatik bir insan olmak için çok iyi bir iletişimci olmak gerekir. Şu ana kadar açıkladığımız tüm başlıkların içinde bu beceriler ve yetenekler var.

Konuşmak-dinlemek-ikna etmek-uyumlu olmak…

Bunlar, hayalini kurduğunuz karizmatik kişilikte olması gereken özelliklerdir. Güven ve inandığına adanmak diğer bir temel esastır.

Karizmatik ve başarılı kişi insanların "ZİHİNLERİNE ve DUYGULARINA" hitap eder.

Gördüğünüz gibi yine duygulara geldik.

Kendi coşkularıyla size örnek olan, esin kaynağı olan, enerjileri ile size motivasyon katan, duygularınıza ve zihninize hitap eden insanlarla hepiniz karşılaşmışsınızdır. Böyle insanların yanında olmaktan, onlarla çalışmaktan hemen herkes zevk duyar. Çünkü bu tip insanlar çekim güçlerini insanlar üzerinde kullanırken aslında verdikleri enerjiyle onların önce duygusal dünyalarına girerler, duygusal olarak kendilerini mutlu ve rahat hissetmelerini sağlarlar. Sonrasında duygusal bir tatmine ulaşmış kişi zihniyle onayını çabucak verir, bu enerjik motivasyonu yüksek, akıllı ve çalışkan kişinin çekim alanına kendi istekleriyle girmiş olurlar. Kendinize hiç sordunuz mu; bu havanın, bu mükemmelliğin sebebi nedir? Bunun oluşmasını sağlayan değerler nelerdir? Bazı insanları kişisel çekim gücüyle donatan güç ne olsa gerek?

Bu sadece iyi konuşmak, iyi anlatmak, güzel gülmek, güzel olmaktan mı kaynaklanır? Veya bu insanlar sosyal açıdan beceriklidirler ve her duruma her türlü kişilik tipine kolayca uyum sağlama yeteneğine mi sahipler? Ya da insanların onların yanında kendilerini bu kadar iyi hissetmeleri ve onlara adanmalarının bir sırrı var da bu sırrı sadece onlar mı biliyor?

Bu saydıklarımın hepsi ve daha fazlası "karizma" sözcüğünü içerir. Karizmayı belirtmek kolaydır ama karizmayı bir tanımlamaya sığdırmak ve yerleştirmek zordur.

Ben karizmatik ve başarılı bir kişiliğin tanımını şöyle yapıyorum:

Kişinin duygusal, fiziksel, entelektüel bağlamda başkalarıyla temas sağlayarak insanları etkileme yeteneğine sahip olması. Başka bir anlamda, bu yeteneğiniz insanların sizi sevmelerini ve size güvenmelerini sağlar.

Karizma, liderlik ve yöneticilik birbirini içine alan, ayrılmaz olgulardır. Lider bu bağlantıları kurandır. İnsanlarla iletişim kurduğunuzda bir enerji akışı olmaya başlar ve bu enerji her iki yönde de akar. Şayet bu güçlü bir bağlantı ise o enerji tekrar tekrar kendini yeniler ve büyür. Hem lider hem de yanındakiler kendini iyi ve coşkulu hissederler.

Genelde siyasetçilerde bu vasıfları çok iyi gözlemleriz. Toplulukları nasıl coşturduklarını, kitleleri nasıl peşlerinden getirdiklerini görüyoruz. Liderler o coşkuyu ve enerjiyi kendileri hissetmeseler saatlerce topluluklara konuşamaz, günlerce aynı tempoyla yaşayamazlar, tükenip biterler. Duygusal olarak kendi dünyalarında nasıllarsa insanları da o duygusal dünyanın içine çekerek liderlik ve karizmaya, yani kişisel çekim gücüne sahip olurlar.

Peki karizma neden bu kadar önemlidir?

Aslında cevabı çok basit: SUNUM

Yaşamın içinde her olayda olduğu gibi karizmada da sunum çok önemlidir. İster yemek sunumu, ister bir eşya sunumu, ister bilgi sunumu, ister bir proje sunumu olsun hepsi için uyum ve ahenk içinde bir sunum şarttır.

İyi konuşmanız, iyi dinlemeniz, ikna etme, duygulara hitap etme yeteneğiniz, zaman ve mekanı iyi kullanmanız, başkalarına uyum sağlama beceriniz, fikirleriniz, vizyonunuz ve daha yazabileceğimiz birçok özellik karizmatik bir lider olmanın unsurlarıdır. Yani karizmatik bir lider veya yönetici

olmak için tek bir özellik yetmez, birçok unsura sahip olmanız gerekir.

Çok iyi yemek pişirmek yeterli değildir, o yemeği güzel bir şekilde sunmak, insanlara o yemeğin içeriğini anlatmak gerekir. Çok iyi bir proje hazırlamanız yeterli değildir, o projeyi anlatırken insanların hayal dünyalarında o projeyi canlandıracak şekilde anlatmanız, vurgulamanız, ikna edici bir sunum yapmanız gerekir.

Karizma ne genetiktir ne de maddi varlıklar neticesinde sahip olunacak bir özellik... Karizma, öğrendiklerinizle edineceğiniz bir özelliktir. İnsanlar belli bir karizmaya sahip olduğunda heyecan onların hep yanındadır. Liderler sahip oldukları karizmayla etrafındakileri eylemler sevk ederler.

Günümüzde karizmanın artan önemini inkâr edemeyiz. İnsanların bulundukları konumlarda temsil yetenekleri ve etki alanları artık çok önemli. Duruş, davranış, sunum ve hitap yetenekleri artık işverenler için ilk sıralarda yer almaktadır.

Başkalarının sizi fark etmesi ya da sahip olduğunuz bilgiler ile bir yerlere gelebilmek için kendi şahsi sunumunuzun önemi günümüzde çok daha önemli. Bizim yapacağımız, kendi tarzımızı abartmadan oluşturmak. Her insanın kendi karizmatik tarzı vardır ve biz de bunu şu ana kadar yaptıklarımızla gerçekleştireceğiz.

Buraya kadar tüm okuduklarınızdan kazanacağınız, içinizdeki gücü harekete geçirmek olacak. Tüm yazdıklarınızı kendi üzerinizde uygulayarak ve bol bol pratik yaparak, içinizdeki gücü dışarı çıkararak bambaşka bir insan olacaksınız.

Neden siz de kendi lideriniz olmayasınız ki!

Her insanda bu vasıflar vardır; sadece nerede olduğunu, nasıl ortaya çıkaracağını ve nasıl kullanacağını bilmez. Biz size bunları ortaya çıkarmanız ve doğru kullanmanız için yapmanız gerekenleri anlatmaya çalıştık. İster ev hanımı olun ister bir yönetici, hayatınızın her anında elinizden gelenin eni iyisini yapmanız gerektiğine ikna olun ve hemen uygulamaya geçin. Uygulamanın yani eyleme geçmenin önemini biliyoruz. Bilgi kullanılmadığı sürece sadece potansiyel bir güçtür. Sonuçları hazırlayan ise eylemlerdir ve bilgilerinizi eyleme geçirerek sonuçlara ulaşabilirsiniz.

İnanmak başarmanın yarısıdır ve inançları pekiştiren, bilgidir. Zor olan, yaşamın temel yasası duyguların kontrolüydü. Kişisel gelişimin anahtar ifadesine "etki-tepki arasındaki o boşluk" demiştik. Ve o boşluğun hayatımızı değiştirdiğini anlatmaya çalıştık.

Duyguların kontrolünü, yaşamımız içinde başımıza gelen olaylara karşı mukavemetimizi ve o olaylara karşı bakış açımızı değiştirerek, empati yaparak, insanların hayatına saygı duyarak, başkalarının pencerelerinden bakmayı öğrenerek yapabiliriz.

Duygusal dünyanızdaki denge mutlu yaşama sırrıdır. Mükemmel olma ihtiyacımızı bir kenara bırakacağız ve sadece iyi olma, düzgün olma, doğru olma inancıyla yolumuza devam edeceğiz.

Unutmayın, çıktığınız yol üzerinde zorluklar yoksa o yol sizi bir yere götürmez. Bu sözü defalarca tekrar edin, bu sizi motive edecektir. Ve gene unutmayın, sizin elinizden tutacak, sizi yaşatacak ve son nefesinize kadar yanınızdan ayrılmayacak tek olgu duygularınızdır. İnançla gayret etmekten kaçınmayın; inançlarınızı, duygularınızın gücüyle pozitif alışkanlıklarınızı oluşturmakta kullanın. Bu yüzden sizden ricam, duygularınıza

önem verin, onları eğitin, onları dinleyin ama her dediklerine "evet" demeyin! Duygularınızın kontrol edin, onları sevin.

Evet; Ben 25 yaşımda 4 yaşında ki oğluma söz verdiğim gibi evimizi aldım. Ve yine ona söz verdiğim gibi eve hiçbir eşya almadan onun odasını tamamladım. Bunları o İstanbul da yokken hazırladım ve İstanbul'a döndüğü gün onu götürüp gösterdim. Boynuma sarılıp "anneciğim teşekkür ederim" demesi dünyalara bedeldi. O evde zaruri ihtiyaçlarımızı alıp üç ay salonda yerde oturup yerde yemeğimizi yerken de çok mutluyduk. Markete gittiğimizde iktisatlı alışveriş yaparken de mutluyduk. Bir kıyafet veya eve bir şey alacağımız zaman aylarca dolaşıp bakınıp sonra aldığımızda da mutluyduk. İlk klimalı arabamızı aldığımızda da mutluyduk. Tüm eksiklerimizi tamamlama sürecinde tamamladığımız her eksik bize mutluluk veriyordu. Çok sıkıntı çektik ama sonrasında yavaş yavaş her şey oldu. En başlarda söylemiş olduğum gibi, çok zengin değiliz ama çok şükür kimseye muhtaç olmayacak bir hale geldik. Bundan daha büyük bir şans olur mu?

HAYAT, BAKIŞIMIZLA ANLAM KAZANIR… Eski zamanların birinde bir adam hayatın anlamının ne olduğuna takmış kafayı... Bulduğu hiçbir cevap ona yeterli gelmemiş ve başkalarına sormaya karar vermiş… Ama aldığı cevaplar da ona yetmemiş. Fakat mutlaka bir cevabı olmalı diyormuş. Dolaşıp herkese bunu sormaya karar vermiş. Köy, kasaba, ülke dolaşmış bu arada zaman da durmuyor tabi ki. Tam umudunu yitirmişken bir köyde konuştuğu insanlar ona *:"Şu karşı ki dağları görüyor musun, orada yaşlı bir bilge yaşar. İstersen ona git belki o sana aradığın cevabı verebilir."* demişler. Çok zorlu bir yolculuk sonunda bilgenin yaşadığı eve ulaşmış adam. Kapıdan içeri girmiş ve bilgeye hayatın anlamının ne olduğunu sormuş. Bil-

ge *"Sana bunun cevabını söylerim ama önce bir sınavdan geçmen gerekiyor."* demiş.

Adam kabul etmiş. Bilge bir çay kaşığı vermiş adamın eline ve içine de silme bir şekilde zeytinyağı doldurmuş. "Şimdi çık ve bahçede bir tur at tekrar buraya gel. Yalnız dikkat et kaşıktaki zeytinyağı eksilmesin eğer bir damla eksilirse kaybedersin." Adam gözü çay kaşığında bahçeyi turlayıp gelmiş. Bilge bakmış "Evet, kaşıkta yağ eksilmemiş, peki bahçe nasıldı?". Adam şaşkın bir şekilde şunu söylemiş: *"Ben kaşıktan başka bir yere bakmadım ki"*. Bunun üzerine bilge *"Şimdi tekrar bahçeyi dolaşıyorsun kaşık yine elinde olacak ama bahçeyi inceleyip gel."* demiş. Adam tekrar bahçeye çıkmış gördüğü güzellikler büyülemiş muhteşem bir bahçedeymiş çünkü. Geri geldiğinde bilge, adama *"Bahçe nasıldı?"* diye sormuş. Adam gördüğü güzellikler karşısında büyülendiğini anlatmış. Bilge gülümsemiş, *"Ama kaşıkta hiç yağ kalmamış."* demiş ve eklemiş:

"Hayat senin bakışınla anlam kazanır.

Ya sadece bir noktayı görürsün hayatın akıp gider; sen farkına varmazsın… Ya da görebileceğin tüm güzelliklerin tam ortasında hayatı yaşarsın; akıp giden zamanın anlam kazanır... Hayatının anlamı senin bakışlarında gizlidir."...

Düşlediklerimize sahip olabilmek için düşlediğimiz insan olmamız gerekiyor. Hiçbir düş kendiliğinden gerçekleşmez. Kendinizi değiştirmek için uğraşmayın, bakış açınızı değiştirmek için uğraştığınızda göreceksiniz ki hayatınız değişmeye başlamış. Siz değiştikçe etrafınızdaki dünya da değişmiş olacak.

Göreceksiniz ki, kendinizin farkına vardığınızda o düşlediğiniz insan olacaksınız.

Babamın bana dediklerini size bir kez daha söylemek istiyorum: ***"Her şey daha güzel olacak."***

İnanın sizin için de her şey çok daha güzel olacak. Sadece siz inanın, isteyin ve dürüstçe bu kişisel gelişim yolculuğunuza çıkın!

SON SÖZLER

Hayat bana bir çalım attı ben de hayata… Hayatla birlikte sendeledik, sarsıldık, hatta bazen birbirimizi acıttık ama hiç kanatmadık. İşte hayat bu yüzden ben seni çok seviyorum.

Ah ne zormuş büyümek, ne zormuş ağlayamamak! Ve ne kadar zormuş bunca adamın arasında ayakta kalabilmek!

Özlediğim çocukluğumun o koskocaman bahçesine nasıl da geri dönerim, içimi acıttıklarında sızım sızım sızladığında yüreğim. Kapatırım dünyamı tüm insanlara yumarım gözlerimi ve geri dönerim, o koskocaman bahçeli evimizin beton avlusunda sek sek oynarım ablama… Kiraz ağaçlarına çıkarım, tadınca doyasıya yerim, ah o dutlar ne kadar da tatlılar…

Evimizin önünden cümle kapıya uzanan üzeri salkım salkım üzüm dolu asmaların altındaki o upuzun yolun başında babamın gelişini bekler, kapıda gözüktüğünde bana açtığı kollarına koşarım…

Sarılırım…

O da beni koklar, yavrum der ve boynumdan öper…

Annemin ablamla ikimize ördüğü kısa kollu, boyu ancak dizlerimize uzanan o yeşil elbiseyi onca senedir hiç çıkarmadım üzerimden.

Büyüdüm çıkartmadım, kocaman kadın oldum çıkartmadım, anne oldum ama çocukluğumun elbisesi hala üstümde. Hala bana oluyor, hiç dar gelmiyor. Ne kadar da huzurluyum o elbisenin içinde, o masum çocukluğumun gölgesinde.

Ablamın eli omzumda, ikimizin de saçları kısacık. Üzerimizdeki elbiselerimizle bir de resim çektirdik. Halen sararmayan bir resim; iki küçük kız çocuğu, biri abla diğeri "hala" çocuk…

Annem bembeyaz ve yumuşacık elleriyle evimizin avlusundaki sedire oturur, beni kucağına alır ve o cılız saçlarımı hiç canımı yakmadan tarar, erkek kardeşimin eteklerinden ötekileştirmesine hiç aldırmadan öper koklar beni. Kıskanır yaramaz ama ben de küçük paşamıza kıyamam, kucağıma alır, sarı saçlı bebeğimi eline verir, saçlarını kopartmasına kızmam. Çünkü her ağladığında yüreğim acır hala yüreğim sızlar ve ona hiç kıyamam…

Yumuk yumuk ellerini öperim, içlerime bir yerlere gizlerim bebek gözlerindeki masumiyeti.

Kimseleri almam yanıma giderken gerilere, koklarken çocukluğumun baharlarında açan beyaz papatyaları, mırıldanırken köy kokusu türkülerimi. İşte o zaman sadece iki damla yaş süzülür gözlerimin kenarlarından, silmem, kurumasını beklerim…

Yanaklarımın üzerinde iki iz oluşur, kupkuru sert bir yol gibi, yılların acımasızlığını bir o kadar da verdiği güzellikleri hissederim.

Derin "Ah" çekerim. İşte böyle çekip giderim içimi acıttıklarında sızım sızım sızladığında yüreğim.

Ne zormuş kadın olmak, ne zormuş kadın olarak yaşamak, ne zormuş adamların arasında adam yerine konulmayı başarabilmek.

Ellerimin arasından kimi zaman kayıp gidecekmiş gibi olan cesaretimi, sevgilerimi, isteklerimi, gururumu, gülüşlerimi, onurumu ve sevgili kalbimi her seferinde yeniden ayağa kaldırabilmek ve dimdik.

Yılmadım…

Yorulmadım…

Kimselere aldırmadım…

Ah anne bir sen anlarsın beni, bir sen bilirsin büyümeyen yanlarımı ve bir sen bilirsin kanayan yanlarımı…

Küçük bir kız çocuğu olurum içimi acıttıklarında, yüreğimi sızım sızım sızlattıklarında, insanlardan ürktüğümde, insanlar beni yorduğunda, küçük kısa saçlı yeşil elbiseli bir kız çocuğu oluveririm…

Ne zormuş büyümek ne zormuş sevmek ve ne kadar zormuş en sıcak yazlarda üşümek, tir tir titremek…

Sevgilerimi saklarım ta derinlerimde, en kuytu köşelerimde…

Kimseler dokunmasın, kimseler çalmasın, kimseler bilmesin, kimseler sahip çıkmasın diye…

Bir elimde umutlarım, bir elimde sevdam; bakmaya doyamadığım, üzmeye kıyamadığım, yaşamadığım, hiç kavuşamadığım…

İşte bu sevgiler bu darbeler, bu gitmeler-gelmeler, mücadeleler, savaşlar, itilmeler insanı adam ediyor da gönül kocaman oluyor, sığmıyor olduğu bedene…

Tutulup kalıyor dilim, konuşamıyorum…

İsyanlar bana göre değil sesiz çığlıklarım asaletim…

Sızlanmak bana göre değil, başardıklarım en güzel resimlerim…

Suçlamak en kolayı kaderi, benim derdim kader değil SÖYLEYEMEDİKLERİM…

Bir gökkuşağı çizmekti hedefim ve çizdim…

Hayat bana bir çalım attı, ben de hayata… Hayatla birlikte sendeledik, sarsıldık, hatta bazen birbirimizi acıttık ama hiç kanatmadık. İşte hayat bu yüzden ben seni çok seviyorum.

Taşkent Ocak 2004