Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

'Holiday has helped bring the ancient teaching of Stoicism to millions'

Good Morning America

THE STOIC VIRTUES SERIES

DISCIPLINE IS DESTINY

THE POWER OF SELF-CONTROL



RYAN HOLIDAY

#1 *New York Times*-bestselling author of
The Obstacle is the Way and *The Daily Stoic*

DİSİPLİN KADERDİR



DİSİPLİN

DIR-DİR

KADER

ÖZ KONTROLÜN GÜCÜ



RYAN TATİL

PROFILE BOOKS

İlk olarak 2022'de Büyük Britanya'da yayınlandı.
Profil Kitapları Ltd.
29 Kumaş Fuarı
Londra
EC1A 7JQ
www.profilebooks.com

İlk olarak Amerika Birleşik Devletleri'nde 2022'de Penguin Random House LLC'nin bir baskısı olan Portfolio Penguin tarafından yayınlandı.

Telif hakkı © Ryan Holiday, 2022

Daniel Lagin'in kitap tasarımı

1 3 5 7 9 10 8 6 4 2

Yazarın manevi hakkı ileri sürülmüştür.

Her hakkı saklıdır. Yukarıda saklı tutulan telif hakkı kapsamındaki hakları sınırlamaksızın, bu yayının hiçbir bölümü, herhangi bir biçimde veya herhangi bir yöntemle (elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt veya başka türlü) çoğaltılamaz, saklanamaz veya bir erişim sistemine dahil edilemez veya iletilemez. hem telif hakkı sahibinin hem de bu kitabın yayıncısının önceden yazılı izni.

Bu kitap için bir CIP katalog kaydı British Library'den temin edilebilir.

ISBN 978 1 78816 633 1
eISBN 978 1 78283 758 9

İyilik için çabalarken ve kötülükten sakınırken iki kelime dikkate alınmalı ve uyulmalıdır - kusursuz ve sorunsuz bir yaşam sağlayacak kelimeler: sebat etmek ve direnmek.

EPİKTETOS

İÇİNDEKİLER

Dört Erdem

giriiş

Bölüm I: DIŞ(VÜCUT)

Vücuda Hükümdar Olmak...

Şafağa Saldırmak

Yorucu Hayat Köle Olmayı

Bırakan En İyi Hayattır

Fazlalıklardan Kaçının

Masanızı Temizleyin

Sadece Ortaya Çıkın

Ufak Şeyleri Dert Et

Koş, Koş, Koş

Yavaşlayın... Daha Hızlı Gitmek İçin Pratik

Yapın... Sonra Daha Fazla Pratik Yapın Sadece

Çalışın

Başarı için giyin

Rahatsızlık Ara

Yükü Yönet

Uyku Bir Karakter Eylemidir

Nelere Dayanabilirsiniz?

Bedenin Ötesinde...

Bölüm II: İÇ ALAN(MİZAH)

Kendine Hükmetme... Her Şeye

Böyle Bak Ana Şeyi Ana Şeyde Tut

Odaklan, Odaklan, Odaklan

Bu Tatlı Meyveyi Bekleyin

Mükemmeliyetçilik Bir

Ahlaksızlıktır Önce Zor Şeyi

Yapın Ayağa Kalkabilir

Misiniz? Acıya Karşı Savaş

Hazza Karşı Savaş

Provokasyona Karşı Savaş

Bu Çılgınlığa Dikkat Edin

Sessizlik Güçtür

Tutun, Ateşinizi Tutun

Hırsınızı Azaltın

Para (Tehlikeli) Bir Araçtır Her

Gün Daha İyi Olun

Yükü Paylaşın

Saygı Zamanı

Sınırları Kaldır

En iyisini yap

Mizaç Ötesinde...

Bölüm III: YARGIÇ(RUH)

Kendini Yükseltmek...

Başkalarına Karşı Hoşgörülü. Kendinle Sıkı.

Başkalarını Daha İyi Yap

Baskı Altındaki Grace

Başkalarının Yükünü Taşı

Kendine Karşı Nazik Ol

Gücü Vermenin Gücü Diğer

Yanağınızı Döndürün

Bir Çıkışın Dayanılmaz Olana

Dayanmasını Nasıl Sağlarsınız?

En iyi ol

Esneklik Başarıyla

Değişmeyen Güçtür

Öz Disiplin Erdemdir. Erdem Öz Disiplindir.

sonsöz

Sırada Ne Okumalı?

teşekkürler

Dört Erdem



Herkül'ün yol ayrımına gelmesinin üzerinden çok zaman geçti.

Yunan mitinin büyük kahramanı, ilk kez Yunanistan'ın tepelerindeki sakin bir kavşakta, yumrulu çam ağaçlarının gölgesinde kaderiyle karşılaştı.

Tam olarak nerede ya da ne zaman olduğunu kimse bilmiyor. Bu anı Sokrates'in hikayelerinde duyarız. Rönesans'ın en güzel sanatında yakalandığını görebiliriz. Klasik Bach kantatında tomurcuklanan enerjisini, kaslarını ve ıstırabını hissedebiliriz. John Adams 1776'da yolunu bulmuş olsaydı, yol ayrımındaki Herkül, yeni kurulan Amerika Birleşik Devletleri'nin resmi mührü üzerinde ölümsüzleştirilirdi.

Çünkü orada, adamın ölümsüz şöhretinden önce, on iki emekten önce, dünyayı değiştirmeden önce, Herakles bir krizle karşı karşıyaydı, bu kriz, herhangi birimizin şimdiye kadar karşılaştığı kadar hayat değiştiren ve gerçek bir krizdi.

Nereye gidiyordu? Nereye gitmeye çalışıyordu? Hikayenin amacı bu. Yalnız, bilinmeyen, emin olmayan Herkül, birçokları gibi bilmiyordu.

Yolun ayrıldığı yerde, ona hayal edebileceği her türlü cazibeyi sunan güzel bir tanrıça yatıyordu. Şık giysilerle süslenmiş, ona rahat bir yaşam sözü verdi. Asla istek, mutsuzluk, korku ya da acıyı tatmayacağına yemin etti. Onu takip et, dedi ve her arzusu yerine getirilecekti.

Diğer yolda saf beyaz bir cübbe giymiş sert bir tanrıça duruyordu. Daha sessiz bir arama yaptı. Sıkı çalışmanın sonucunda gelenler dışında hiçbir ödül vaat etmedi. Uzun bir yolculuk olacak, dedi. fedakarlık olurdu. Korkunç anlar olurdu. Ama tanrıya yakışır bir yolculuktu. Onu, atalarının olmasını istediği kişi yapacaktı.

Bu gerçek miydi? Gerçekten oldu mu? Sadece bir efsaneyse, fark eder mi? Evet, çünkü bu bizim hakkımızda bir hikaye. İkilemimiz hakkında. Kendi kavşağımız hakkında.

Herkül için seçim ahlaksızlık ve erdem, kolay yol ve zor yol, iyi bilinen yol ve daha az gidilen yol arasındaydı. Hepimiz bu seçimle karşı karşıyayız.

Herkül sadece bir saniye tereddüt ederek tüm farkı yaratanı seçti.

O erdemi seçti. "Erdem" modası geçmiş görünebilir. Yine de erdem-*arete*- çok basit ve çok zamansız bir şeye dönüşür: Mükemmellik. ahlaki. Fiziksel. zihinsel.

Antik dünyada erdem dört temel bileşenden oluşuyordu.

Cesaret.

Ölçülülük.

Adalet.

Bilgelik.

Filozof-kral Marcus Aurelius onları "iyiliğin mihenk taşları" olarak adlandırdı. Milyonlarca kişi, ana erdemler olarak bilinirler, Hıristiyanlık ve Batı felsefesinin çoğu tarafından benimsenen, ancak Budizm, Hinduizm ve hayal edebileceğiniz diğer tüm felsefelerde eşit derecede değer verilen dört neredeyse evrensel ideal. CS Lewis, kilise yetkililerinden geldikleri için değil, Latin kökenli oldukları için "kardinal" olarak adlandırıldıklarını belirtti.*kardo*veya menteşe.

Onun*önemli*şey. İyi yaşama açılan kapının dayandığı malzemedir.

Bunlar aynı zamanda bu kitap ve bu dizi için de konumuz.

Dört kitap.*Dört erdem. Bir amaç:

seçim yapmanıza yardımcı olmak...

Cesaret, yiğitlik, metanet, onur, fedakarlık... Ölçülülük, özdenetim, ölçülülük, soğukkanlılık, denge... Adalet, dürüstlük, hizmet, arkadaşlık, iyilik, nezaket... Bilgelik, bilgi, eğitim, hakikat, kendini yansıtma, barış...

Bunlar onurlu, şanlı bir hayatın anahtarıdır.*mükemmellik*Her anlamda. John Steinbeck'in mükemmel bir şekilde "sahipleri için hoş ve arzu edilir ve ona gurur duyabileceği ve memnun olabileceği eylemlerde bulunmasını sağlayan" olarak tanımladığı karakter özellikleri. Ama*O*tüm insanlığı kastetmek gerekir.

Kelimenin kadınsı bir versiyonu yoktu.*erdem*Roma'da. Erdem erkek ya da kadın değildi, sadece*öyleydi*.

Hala öyle. Erkek ya da kadın olmanız fark etmez. Fiziksel olarak güçlü veya acı verici derecede utangaç, dahi veya ortalama zekaya sahip olmanız fark etmez. Erdem evrensel bir zorunluluktur.

Erdemler birbiriyle ilişkilidir ve birbirinden ayrılamaz, ancak her biri diğerlerinden farklıdır. Doğru olanı yapmak neredeyse her zaman cesaret ister, tıpkı neyin seçilmeye değer olduğunu bilecek bilgelik olmadan disiplinin imkansız olması gibi. Adalete başvurulmazsa cesaretin ne faydası var? Bizi daha alçakgönüllü yapmıyorsa bilgeliğin ne faydası var?

Kuzey, güney, doğu, batı—dört erdem bir tür pusuladır (bir pusuladaki dört noktaya "ana yönler" denmesinin bir nedeni vardır). Bize rehberlik ediyorlar. Bize nerede olduğumuzu ve neyin doğru olduğunu gösteriyorlar.

Aristoteles erdemi bir tür zanaat, tıpkı herhangi bir meslekte veya beceride ustalık peşinde koşmak gibi sürdürülmesi gereken bir şey olarak tanımladı. "İnşa ederek inşaatçı, arp çalarak arpçı oluyoruz" diye yazmıştı. "Benzer şekilde, adil davranışlarda bulunarak adil, ölçülü eylemlerde bulunarak ölçülü, cesur eylemlerde bulunarak cesur oluruz."

Erdem, yaptığımız bir şeydir.

Bu bizim seçtiğimiz bir şey.

Bir kez değil, çünkü Herkül'ün yol ayrımı tekil bir olay değildi. Bu, bir kez değil, sürekli ve tekrar tekrar karşılaştığımız günlük bir meydan okumadır. Bencil mi yoksa özverili mi olacağız? Cesur mu, korkmuş mu? Güçlü mü zayıf mı? Bilge mi yoksa aptal mı? İyi bir alışkanlık mı yoksa kötü bir alışkanlık mı geliştireceğiz? Cesaret mi, korkaklık mı? Cehaletin mutluluğu mu yoksa yeni bir fikrin meydan okuması mı?

Aynı kalmak mı yoksa büyümek mi?

Kolay yol mu, doğru yol mu?

---

* Bu 2. kitap.

giriiş



Büyük bir imparatorluğunuz olur muydu? Kendinize hakim olun.

PUBLILIUS SİRUS

En yakın atalarımız için bile anlaşılmaz olan bolluk ve özgürlük zamanlarında yaşıyoruz.

Gelişmiş bir ulustaki sıradan bir kişinin emrinde, her şeye gücü yeten kralların bir zamanlar elde etmeye aciz kaldığı lüksler ve fırsatlar vardır. Kışın sıcacık, yazın serin, aç olmaktan çok tok oluyoruz. İstediğimiz yere gidebiliriz. Biz ne istiyorsak onu yapalım. Ne istediğimize inan. Parmak şıklatmamız ile zevkler ve dikkat dağıtıcı şeyler ortaya çıkar.

Nerede olduğun için sıkıldın mı? Seyahat.

İşinden nefret mi ediyorsun? Değiştir. Canın mı

istiyor? Sahip olmak.

Düşün? Söyle. İstiyor?

Satın al. Hayal et?

Peşinden koş.

Neredeyse istediğiniz her şey, ne zaman isterseniz, nasıl isterseniz, o sizindir.

Bu bizim insani hakkımızdır. Olması gerektiği gibi.

Ve yine de... tüm bunlar için ne göstermemiz gerekiyor? Kesinlikle yaygın bir gelişme değil. Güçlendirilmiş, zincirlerinden kurtulmuş, beklentilerin ötesinde kutsanmış - neden bu kadar mutsuzuz?

Çünkü özgürlüğü ehliyetle karıştırıyoruz. Eisenhower'ın ünlü bir şekilde söylediği gibi, özgürlük aslında yalnızca*"öz disiplin için fırsat."* Başıboş, savunmasız, düzensiz, bağlantısız olmayı tercih etmedikçe kendimizden sorumluyuz. Teknoloji, erişim, başarı, güç, ayrıcalık, bu yalnızca en önemli erdemlerin ikincisi eşlik ettiğinde bir nimettir: kendine hakim olma.

Temperantia.

ılımlılık.

Enkrateia.
Sophrosyne.
Majjhimāpatipada.
Zhongyong.
Vasat.

Aristoteles'ten Herakleitos'a, Aziz Thomas Aquinas'tan Stoacılara,*İlyada* İncil'e, Budizm'e, Konfüçyüsçülük'e, İslam'a - eskilerin evrenin zamansız bir kanunu anlamına gelen birçok kelimesi ve sembolü vardı: Kendimizi kontrol altında tutmalıyız ya da yıkım riskini almalıyız. Veya dengesizlik. Veya işlev bozukluğu. Veya bağımlılık.

Elbette herkesin derdi bolluktan kaynaklanmıyor ama*herkes* öz disiplin ve öz denetimden yararlanır. Hayat adil değil. Hediyeler eşit olarak dağıtılmaz. Ve bu eşitsizliğin gerçeği şu ki, dezavantajlı durumda olan bizler, bir şansa sahip olmak için daha da disiplinli olmalıyız. Daha çok çalışmak zorundalar, hataya daha az yer var. Daha az özgürlüğe sahip olanlar bile, hangi dürtülere boyun eğecekleri, hangi eylemleri yapacakları, kendilerinden neyi kabul edecekleri veya talep edecekleri konusunda sayısız günlük seçimle karşı karşıya kalıyor.

~

Bu anlamda hepimiz aynı gemideyiz: Talihliler de, talihsizler de duygularını yönetmeyi, uzak durulması gerekenlerden kaçınmayı, uyulması gereken standartları seçmeyi bilmeli. Biri ya da başka bir şey tarafından yönetilmeyi tercih etmiyorsak kendimize hakim olmalıyız.

Her birimizin bir üst ve bir alt benliği olduğunu ve bu iki benliğin birbiriyle sürekli bir savaş halinde olduğunu söyleyebiliriz. bu *olabilmek*karşı*meli.* Nelerden kaçabiliriz ve ne*en iyi*. Odaklanabilen taraf ve kolayca dikkati dağılan taraf. Çabalayan ve ulaşan taraf, eğilen ve taviz veren taraf. Denge arayan taraf, kaosu ve aşırılığı seven taraf.

Eskilere göre bu iç savaş için kullanılan kelime şuydu:*akrasia*, ama gerçekten bir kez daha aynı Herkül kavşağı.

Neyi seçeceğiz? Hangi
taraf kazanacak?

kim olacaksın

BÜYÜKLÜĞÜN NİHAİ ŞEKLİ

Temel erdemler üzerine bu serinin ilk kitabında cesaret, bir şey için, biri için, yapmanız gerektiğini bildiğiniz bir şey için kıçınızı tehlikeye atma istekliliği olarak tanımlanıyordu. Öz-disiplin - ölçülü olma erdemi - daha da önemlidir, kıçını tutma yeteneği*Çizgide.*

Yetenek ...

... çok çalışmak

... hayır demek

... iyi alışkanlıklar edinmek ve sınırlar koymak ...

eğitmek ve hazırlanmak

... baştan çıkarmaları ve provokasyonları görmezden

gelmek ... duygularınızı kontrol altında tutmak ... acı

verici zorluklara katlanmak.

Öz disiplin, sahip olduğunuz her şeyi vermektir... ve neyi tutacağınızı bilmektir. Bunda bir çelişki var mı? Hayır sadece*denge.* Bazı şeylere direniriz, bazı şeylerin peşine düşeriz; her şeyde ölçülü, kasıtlı, makul, tüketilmeden veya kendimizi kaptırmadan ilerliyoruz.

Ölçülülük yoksunluk değil, fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak kendine hakim olmaktır - hiç kimse bakmadığında bile, daha az izin verildiğinde bile kendinden en iyisini talep etmektir. Bu şekilde yaşamak cesaret ister - sadece zor olduğu için değil, sizi farklı kıldığı için.

Disiplin, o halde, hem öngörücü hem de deterministiktir. Başarılı olma olasılığınızı artırır ve başarı ya da başarısızlık, ne olursa olsun, *harikasın*. Tersi de doğrudur: Disiplin eksikliği sizi tehlikeye sokar; aynı zamanda kim ve ne olduğunuzu da renklendirir.



Eisenhower'a ve özgürlüğün kendi kendini disipline etme fırsatı olduğu fikrine geri dönelim. Kendi hayatı bunu kanıtlamıyor mu? Rütbeyi kazanmadan önce otuz yıl kadar gösterişsiz askeri görevlerde bulundu.

general ve meslektaşlarının savaş alanında madalya ve beğeni kazanmasını izlemek zorunda kaldı. 1944'te, II. Dünya Savaşı'nda Müttefik Kuvvetlerin Başkomutanı olarak atandığında, birdenbire yaklaşık üç milyon kişilik bir orduyu kontrol etti; Orada, yedi yüz milyondan fazla vatandaştan oluşan bir uluslar ittifakının başında, kurallardan muaf olmak bir yana, kendine karşı her zamankinden daha katı olması gerektiğini keşfetti. Liderlik etmenin en iyi yolunun zorla ya da buyrukla değil, ikna yoluyla, uzlaşmayla, sabırla, öfkesini kontrol ederek ve hepsinden önemlisi örnek olarak olduğunu keşfetti.

Savaştan çıktıktan sonra, hiçbir silahlı adamın asla sahip olmadığı ve umarız bir daha asla başaramayacağı bir seviyede fetih elde ederek, galiplerin galibi oldu. Daha sonra, yeni bulunan bir nükleer silah cephaneliğini denetleyen başkan olarak, kelimenin tam anlamıyla dünyanın en güçlü insanıydı. Ona ne yapması gerektiğini söyleyecek, onu durdurabilecek hiçbir şey, ona hayranlıkla bakmayan ya da korkuyla ondan uzaklaşmayan neredeyse hiç kimse ya da hiçbir şey yoktu. Yine de başkanlığı yeni savaşlar, o korkunç silahların kullanımı, çatışmaların tırmanması anlamına gelmiyordu ve savaş yaratan mekanizma, sözde askeri-endüstriyel kompleks hakkında ileri görüşlü uyarılarla görevinden ayrıldı. Gerçekten de, Eisenhower'ın görevde en dikkate değer güç kullanımı, okula giden bir grup siyah çocuğu ilk kez korumak için 101'inci Hava İndirme Tümeni'ni göndermesiyle geldi.

Ve skandallar neredeydi? Kamu zenginleştirme? Tutulmayan sözler mi? Hiç yoktu.

Onun büyüklüğü, tüm gerçek büyüklükler gibi, saldırganlıkta, egoda, iştahta ya da muazzam bir servette değil, basitlik ve kısıtlamada yatıyordu - kendine nasıl hükmettiğinde, bu da onu başkalarına hükmetmeye layık kılıyordu. Onu zamanının fatihleriyle karşılaştırın: Hitler. Mussolini. Stalin. Onu çağdaşlarıyla karşılaştırın: MacArthur. Patton. Montgomery. Onu geçmişteki akranlarıyla karşılaştırın: Büyük İskender. Serhas. Napolyon. Sonunda kalıcı olan, gerçekten hayret ettiğimiz şey hırs değil, kendine hakim olmaktır. Öz-farkındalık.*Ölçülülük*.

Eisenhower'ın annesi genç bir adamken ona Atasözleri Kitabından bir mısra aktarmıştı: "Geç öfkelenen güçlüden iyidir," demişti ona, "ruhunu yöneten kişi, bir şehri ele geçirenden daha ” Ona, Seneca'nın tavsiye ettiği yöneticilere aşılamaya çalıştığı dersin aynısını öğretti: "En güçlü kişi, kendi gücüne sahip olandır."

Ve böylece, Eisenhower kelimenin tam anlamıyla önce kendini fethederek dünyayı fethetti.

Yine de bir yanımız kutlayan, belki de kıskanan, daha fazlasına kapılanları, kendilerini düşük standartlarda tutanları - rock yıldızlarını, ünlüleri, kötüleri. Daha kolay görünüyor. Daha eğlenceli gibi. Hatta ilerlemenin yolu bile olabilir.

Bu doğru mu?

Hayır, bu bir illüzyon. Daha yakından incelendiğinde: Hiç kimse tembelden daha zor zamanlar geçiremez. Kimse oburdan daha fazla acı çekmez. Hiçbir başarı pervasız veya sonsuz derecede hırslı olandan daha kısa ömürlü değildir. Tam potansiyelinizin farkına varamamak korkunç bir cezadır. Açgözlülük, kale direklerini hareket ettirerek, kişinin sahip olduklarından zevk almasını engeller. Dış dünya onları kutlasa bile, içeride sadece sefalet, kendinden nefret etme ve bağımlılık vardır.

Ölçülü olmakla ilgili olarak, eskiler bir arabacı metaforuna düşkündüler. Yarışı kazanmak için sadece atları hızlı koşturmak yetmez. - aynı zamanda ekibi kontrol altında tutun, sinirlerini ve gerginliklerini yatıştırın, dizginleri o kadar sıkı kavrayın ki en zor koşullarda bile nokta atışı hassasiyetle yönlendirebilirler. Arabacı, sertlik ve nezaketi, hafif ve ağır dokunuşu nasıl dengeleyeceğini bulmalıdır. Kendilerini ve hayvanlarını hızlandırmak ve gerektiğinde hızın her zerresini bulmak zorundalar. Kontrolsüz bir sürücü hızlı gidecek... ama kaçınılmaz olarak kaza yapacak. Özellikle arenanın keskin virajlarında ve dolambaçlı, çiçek bozguna uğramış yaşam yolunda. Özellikle de kalabalık ve rekabet tam olarak bunu istiyorsa.

Disiplin sayesinde sadece her şey mümkün olmakla kalmaz, aynı zamanda her şey gelişir.

Öz disiplini olmayan gerçekten harika birini adlandırın. En azından kısmen öz disiplin eksikliğinden kaynaklanmayan felaketli bir geri dönüş söyleyin.

Yetenekten daha fazlası, hayat mizaçla ilgilidir. Ve ölçülülük.

Bu kitapta en çok hayran olduğumuz ve inceleyeceğimiz kişiler -Marcus Aurelius, Kraliçe II. Tarihin uyarıcı öyküleri - Napolyon, Büyük İskender, Jül Sezar, Kral IV. George - kendi kendilerini yok etmeleriyle bizi hayrete düşürür. Ve her birimiz çokluk içerdiğinden,

bazen aynı kişide hem aşırılığı hem de kısıtlamayı görürüz ve her ikisinden de öğrenebiliriz.

Özgürlük disiplin gerektirir.
Disiplin bize özgürlük verir.
Özgürlük ve büyüklük.
Kaderin orada. dizginleri
eline alacak mısın?

DİSİPLİN KADERDİR

BÖLÜM I

DIŞ (VÜCUT)



Vücudumuz bizim ihtişamımız, tehlikemiz ve bakımımızdır.

MARTHA GRAHAM

Benlikle, yani fiziksel formla başlıyoruz. Aziz Pavlus'un Korintliler'e yazdığı ilk mektubunda, bir kazazede durumuna düşmemek için cesedin altında kalmamız ve onu boyun eğdirmemiz söylendi. Stoacılara göre Roma geleneği, "dayanıklılık, tutumlu bir diyet ve diğer maddi varlıkların mütevazı kullanımı" ile ilgiliydi. İşlevsel giysiler ve ayakkabılar giydiler, işlevsel tabaklardan yemek yediler, işlevsel bardaklardan ölçülü bir şekilde içtiler ve ciddiyetle eski yaşamın ritüellerine adadılar. Buna üzülüyor muyuz? Veya sadeliğine ve saygınlığına hayran mısınız? Bolluk dünyasında, her birimiz arzularımızla, dürtülerimizle ve hayatın iniş çıkışları için kendimizi güçlendirmek için zamansız savaşla boğuşmalıyız. Bu karın kası yapmak veya iyi hissettiren her şeyden kaçınmakla ilgili değil. bunun yerine seçtiğimiz yol için gerekli metaneti geliştirmekle ilgili. Bu, mesafe kat edebilmek ve yol boyunca çıkmaz sokaklardan ve seraplardan kaçınmakla ilgilidir. Kendimize fiziksel olarak hakim olmazsak, kim ve ne hakim olur? Dış güçler. Tembellik. Sıkıntı. Entropi. Atrofi. İşi bugün ve her zaman yapıyoruz çünkü bunun için buradayız. Ve biliyoruz ki zevk merkezlerimizi şımartmak kolay ve daha zevkli görünse de, uzun vadede çok daha acı verici bir yoldur.

Bedene Hükümdar Olmak...



Ateş ve migrenlerle oynadı. Sakatlayan sırt ağrısıyla oynadı; çekilmiş kaslar; burkulan ayak bilekleri; ve bir kez, saatte seksen millik hızlı bir topun kafasına çarpmasının ertesi günü, giyinip Babe Ruth'un şapkasıyla oynadı, çünkü şişlik kendi başına giymesini imkansız kılıyordu.

Lou Gehrig, art arda 2.130 maç boyunca New York Yankees için ilk aşamada oynadı, sonraki beş buçuk yıl boyunca ayakta kalan bir fiziksel dayanıklılık serisi. Bu, insan dayanıklılığının bir başarısıydı ve o kadar uzun süre ölümsüzleştirildi ki, gerçekte ne kadar inanılmaz olduğunu gözden kaçırmak çok kolay. O günlerde Major League Baseball normal sezonu 152 maçtı. Gehrig'in Yankees'i, neredeyse her yıl sezon sonrası derinlere inerek yedi kez Dünya Serisine ulaştı. On yedi yıl boyunca Gehrig, Nisan'dan Ekim'e kadar dinlenmeden, akla gelebilecek en yüksek seviyede oynadı. Sezon dışında, oyuncular ambar fırtınası yapıp gösteri oyunlarında oynadılar, bazen bunu yapmak için Japonya kadar uzağa seyahat ettiler. Yankees'le geçirdiği süre boyunca Gehrig, yaklaşık 350 çift kafa oyunu oynadı ve çoğu tren ve otobüsle ülke çapında en az iki yüz bin mil yol kat etti.

Buna rağmen hiçbir maçı kaçırmadı.

Asla yaralanmadığı veya hasta olmadığı için değil, bırakmayı reddeden, başkalarının bahane olarak kullanacağı acıyı ve fiziksel sınırları zorlayan bir adamın Demir Atı olduğu için. Bir noktada Gehrig'in ellerinin röntgeni çekildi ve hayrete düşen doktorlar en azından*on yedi* iyileşmiş kırıklar. Kariyeri boyunca neredeyse parmaklarının her birini kırmıştı ve bu onu yavaşlatmadığı gibi bu konuda tek kelime bile etmemişti.

Başka bir anlamda, yol boyunca biriktirdiği istatistikleri gölgede bırakan galibiyet serisiyle neredeyse haksız yere ünlü. Kariyer vuruş ortalaması inanılmaz bir .340'tı ve bunu yalnızca önemli olduğunda zirveye çıkardı ve sezon sonrası kariyerinde .361'e ulaştı. (İki farklı Dünya Serisinde,*.500'ün üzerinde vuruş yaptı.*) Yirmi üç grand slam dahil 495 home run yaptı - bu, yetmiş yıldan fazla süredir devam eden bir rekor. 1934'te MLB Triple Crown'u kazanan üçüncü oyuncu oldu ve

vuruş ortalamasında lig, ev koşuları ve RBI'ler (vuruş yapılan koşular). 1.995 RBI ile tüm zamanların altıncısı, bu da onu oyun tarihindeki en büyük takım arkadaşlarından biri yapıyor. İki kez MVP, yedi kez All-Star, altı kez Dünya Serisi Şampiyonu, Hall of Famer ve numarası emekli olan ilk oyuncuydu.

Seri, Haziran 1925'te Gehrig'in bir Yankees efsanesi olan Wally Pipp'in yerini almasıyla ciddi bir şekilde başlarken, gerçekte Herkül dayanıklılığı erken yaşta görülebiliyordu. 1903'te New York'ta Alman göçmenlerin çocuğu olarak dünyaya gelen Gehrig, dört çocuktan bebeklik döneminde hayatta kalan tek kişiydi. Dünyaya tam on dört poundla girdi ve annesinin Alman yemekleri onu oradan şişmanlatmış gibi görünüyor. Genç çocuğun kararlılığını ilk kez katılaştıran ve onu babasının yanına gönderen, okul çocuklarının alaylarıydı.*dönüş*, Gehrig'in daha sonra birçok koşuda kullanılan güçlü alt vücudunu geliştirmeye başladığı bir Alman jimnastik kulübü. Doğal olarak koordineli olmayan bir çocukluk arkadaşı, bir keresinde Gehrig'in vücudunun genellikle "sarhoşmuş gibi davrandığını" söyleyerek şaka yapmıştı.

O bir sporcu olarak doğmadı. Kendini bir yaptı.

Fakir bir göçmen olarak hayat kolay değildi. Gehrig'in babası ayyaştı ve biraz da tembeldi. Babasının kronik mazeretlerini ve hasta günlerini okumak ironik olmaktan çok daha fazlası. Bu örnek Gehrig'i utandırdı, ona güvenilirliği ve sağlamlığı tartışılmaz varlıklara dönüştürmesi için ilham verdi (biraz önceden haber vermek gerekirse, okulun bir gününü bile kaçırmadı). Neyse ki annesi ona sadece değer vermekle kalmadı, aynı zamanda inanılmaz bir sessiz, yorulmaz iş ahlakı örneği sağladı. Aşçı olarak çalıştı. Çamaşırcı olarak çalıştı. Fırıncı olarak çalıştı. Oğluna daha iyi bir yaşam için bir bilet vermeyi umarak temizlikçi olarak çalıştı.

Ama yoksulluk, yoksulluk hep oradaydı. Bir sınıf arkadaşı, "Lou ile okula giden hiç kimse, soğuk kış günlerini ve Lou'nun okula [a] haki gömlek, haki pantolon ve ağır kahverengi ayakkabılarla ama paltosuz ve şapkasız gelişini unutamaz" diye hatırlıyordu. Zavallı bir çocuktu, kimsenin seçmeyeceği bir kaderdi ama onu şekillendirdi.

Stoacı filozof Cleanthes'in soğuk bir günde Atina'da yürürken ince pelerinini sert bir rüzgarla yarmasıyla ilgili bir hikaye vardır. Gözlemciler, dondurucu soğuklara rağmen altında çok az şey olduğunu görünce şaşkına döndü. Yavaş yavaş, katıksız dayanıklılığı karşısında alkışlamaya başladılar. Böylece, Yankees maaşı onu Amerika'nın en yüksek maaşlı sporcularından biri yapmasına rağmen, Gehrig ile gitti.

New York kışlarında şapkada hatta yelekte nadiren görülür. Ancak daha sonra, nazik ve sevgi dolu bir kadınla evlendiğinde, onun iyiliği için palto giymeye ikna edebildi.

Çoğu çocuk spor yapmayı sever. Lou Gehrig oyunda daha yüksek bir çağrı gördü. Beyzbol, vücudun kontrolünü ve aynı zamanda bakımını talep eden bir meslekti - çünkü başarının hem engeli hem de aracıydı.

Gehrig ikisini de yaptı.

Herkesten çok çalıştı. Bir takım arkadaşı onun hakkında "Fitness onun için neredeyse bir dindi" derdi. Gehrig, "Ben beyzbolun kölesiyim," dedi. İstekli bir köle, işini seven ve sadece oynama fırsatına sonsuza dek minnettar kalan bir köle.

Bu tür bir özveri, temettü öder. Gehrig tabağa çıktığında ilahi bir şeyle iletişim kuruyordu. Bugün hiçbir oyuncunun performans sergileyemeyeceği ağır yün bir üniformanın içinde sakince duruyordu. Ayaklarının arasında ağırlık değiş tokuşu yaparak vuruş pozisyonuna geçiyordu. Bir sahada savurduğunda, işi yapan devasa bacaklarıydı - topu sopasından derine, derine, oyun sahasının dışına gönderiyordu.

Bazı vurucuların tatlı bir noktası vardır; Gehrig herhangi bir yerden, herkesten vurabilirdi. Ve ne zaman yaptı? O*koştu.*"Piyano bacakları" olduğu için alay edilen bir adam için, Gehrig'in kariyeri boyunca bir düzineden fazla ev plakası çalmış olması oldukça dikkat çekici. Tam güç değildi. O da hızlıydı. Acele. İncelik.

Daha fazla yeteneğe, daha fazla kişiliğe ve daha fazla parlaklığa sahip oyuncular vardı; ama kimse ondan daha fazla çalışamadı, kimse kondisyona onun kadar aldırış etmedi ve kimse oyunu onun kadar sevmedi.

İşi sevdiğinizde, onu ya da sizden istediği talepleri aldatmazsınız. Takibin en önemsiz yönlerine bile saygı duyuyorsunuz - o asla sopasını fırlatmadı, hatta ters çevirdi bile. Yönetimle başının belaya girdiği tek anlardan biri, eski mahallesinin sokaklarında yerel çocuklarla, hatta bazen Yankees maçlarından sonra bile stickball oynadığını öğrendikleri zamandı. Oynama fırsatını kaçıramazdı...

Yine de, hissetmediği o kadar çok gün olmuş olmalı ki. Bırakmak istediğinde. Kendinden şüphe duyduğunda. Zar zor hareket edebildiğini hissettiğinde. Kendi yüksek standartlarından hüsrana uğradığında ve yorulduğunda. Gehrig insanüstü değildi - kafasında hepimizin sahip olduğu sesin aynısı vardı. Sadece gücünü geliştirdi - bir alışkanlık yaptı - yapmamak

onu dinliyorum Çünkü taviz vermeye başladığınızda, şimdi*sen* sınırlı ...

Oynama isteğim var dedi. “Beyzbol zor bir iştir ve gerginlik muazzamdır. Tabii, zevkli ama zor.” Herkesin oynama isteği olduğunu düşünürsünüz, ama elbette bu doğru değil. Bazılarımız, asla test edilmemeyi umarak, doğal yeteneklerimizle geçiniriz. Diğerleri adanmıştır*Bir noktaya kadar*, ama çok zorlaşırsa bırakırlar. Bu, şimdi olduğu gibi o zamanlar da doğruydu, seçkinler düzeyinde bile. Gehrig'in zamanındaki bir yönetici, bunu bir “mazeret çağı” olarak tanımladı; herkesin bir bahanesi vardı. Ellerinden gelenin en iyisini verememeleri, sıraya girmek zorunda kalmamaları, kampa hazırlıksız gelmeleri için her zaman bir sebep vardı.

Bir çaylak olarak, Joe DiMaggio bir keresinde Gehrig'e rakip takım için kimin atacağını düşündüğünü sordu, belki de kolay vurulacağını duymak umuduyla. Gehrig, "Bunu hiç dert etme, Joe," diye açıkladı. "Yankiler için her zaman en iyiyi sakladıklarını unutma." Ve ek olarak, Yankees'in her üyesinin de yanlarında ellerinden gelenin en iyisini getirmesini bekliyordu. Anlaşma buydu: Kime çok şey verilirse, çok şey beklenir. Bir şampiyonun yükümlülüğü, kanıtlayacak bir şeyi olan biri kadar sıkı çalışırken bir şampiyon gibi davranmaktır.

Gehrig içkici değildi. Kızların, heyecanların peşinden koşmuyor ya da hızlı araba kullanmıyordu. Sık sık "hoş vakit geçiren Charlie" olmadığını söylerdi. Aynı zamanda, "Ben bir vaiz değilim ve bir aziz değilim" dedi. Gehrig'den sadece birkaç yıl önce New York'ta büyüyen biyografi yazarı Paul Gallico, adamın “temiz yaşamının kendini beğenmişlik ve iffet düşkünlüğünden, kişisel kutsama arzusundan kaynaklanmadığını yazdı. İnatçı, zorlayıcı bir hırsı vardı. Bir şey istedi. Onu elde etmek için en mantıklı ve etkili yolu seçti.”

İnsan bedeniyle ilgilenmez, çünkü onu kötüye kullanmak günahtır, çünkü tapınağı kötüye kullanırsak, başarı şansımızı herhangi bir tanrı kadar aşağılamış oluruz. Gehrig disiplininin birkaç zevki kaçırdığı anlamına geldiğini kabul etmeye tamamen hazırdı. Ayrıca, hızlı ya da kolay bir hayat yaşayanların da bir şeyi kaçırdıklarını biliyordu; kendi potansiyellerini tam olarak gerçekleştirmekte başarısız oluyorlar. Disiplin mahrumiyet değildir... ödüller getirir.

Yine de Gehrig kolayca farklı bir yöne gidebilirdi. Küçük liglerde oynarken erken bir kariyer çöküşünün ortasında, Gehrig bir gece bazı takım arkadaşlarıyla dışarı çıktı ve o kadar sarhoş oldu ki, ertesi gün hala ilk sahada sarhoştu. Her nasılsa, sadece başaramadı

ama aylardır oynadığından daha iyi oynadı. Mucizevi bir şekilde, sinirlerin, aşırı düşünmenin, vuruşlar arasında bir şişeden birkaç yudumla kaybolduğunu fark etti.

Gehrig'i fark eden ve oturtan deneyimli bir koçtu. Bunu daha önce görmüştü. Kısayolun kısa vadeli faydalarını biliyordu. Serbest kalma ve zevk alma ihtiyacını da anlamıştı. Ancak uzun vadeli maliyetleri açıkladı ve daha sürdürülebilir başa çıkma mekanizmaları geliştirmezse Gehrig'in gelecekte neler bekleyebileceğini dile getirdi. Bize söylenene göre bu işin sonu buydu ve "bir içki içmenin kötü ya da yanlış olduğu gibi titiz bir dürüstlük anlayışı yüzünden değil, büyük ve başarılı bir top oyuncusu olmak için azimli, bitmek bilmeyen bir hırsı olduğu için. Bu hırsa engel olan her şey onun için zehirdi."

Futbolcu olmak, Yankee olmak, birinci nesil bir Amerikalı olmak, çocukların örnek aldığı biri olmak onun için bir anlam ifade ediyordu.

Gehrig, tesadüfen, ilk on sezon boyunca ailesiyle birlikte yaşamaya devam etti ve genellikle stadyuma metroyla gitti. Mali açıdan rahat olmanın ötesinde, daha sonra New Rochelle'de küçük bir evi oldu. Gehrig için para en iyi ihtimalle bir araç, en kötü ihtimalle bir ayartmaydı. Yankees oyuna hükmederken, takım, eski Spartan yedek kulübesinin yerini yastıklı koltuklarla yükseltilmiş bir sığınakta muamele gördü. Gehrig, takımın menajeri tarafından bir bölümü koparırken görüldü. Bir sporcunun en parlak dönemindeki lüks hayatından "Minderlerin üzerinde oturmaktan yoruldum" dedi. "Arabamdaki minderler, evdeki sandalyelerdeki minderler - gittiğim her yerde minderleri var."

Rahat olmanın düşman olduğunu ve başarının, rahata kavuşmak için bitmeyen bir dizi davet olduğunu biliyordu. Hiçbir şeyin yokken disiplinli olmak kolaydır. Her şeye sahip olduğunda ne olacak? Peki ya her şeyi vermeyerek paçayı sıyırabilecek kadar yetenekliysen?

Lou Gehrig ile ilgili olan şey, o*seçti*kontrolde olmak. Bu, yukarıdan veya ekip tarafından uygulanan bir disiplin değildi. Ölçülülüğü, ruhunun derinliklerinden yayılan içsel bir güçtü. Fedakarlıklara, diğerlerinin böyle bir kefaretten vazgeçip paçayı sıyırmasına rağmen, o bunu seçti. Genellikle tanınmamasına rağmen - zaten o gittikten çok sonrasına kadar.

Ruth'un efsanevi home run'undan hemen sonra Lou Gehrig'in de bir tane vurduğunu biliyor muydunuz? Herhangi bir dramatik jest de olmadan. Aslında onundu*ikinci*oyunun Veya aynı numaraya sahip olduklarını

lig vuruş unvanları? Ya da Ruth'un Gehrig'den neredeyse iki kat daha fazla vurduğunu? Lou sadece vücudunu Ruth'un yapmadığı şekilde kontrol altında tutmakla kalmadı (Ruth 240 pound'a yükseldi), Gehrig de egosunu kontrol etti. Bir muhabir, "bozulmamıştı, en ufak bir ego, kibir veya kibir izi olmadan" yazacaktı. Takım her zaman önce gelirdi. Kendi sağlığından bile önce. Bırakın manşetler onları isteyene gitsin.

Aksini yapabilir miydi? Evet, ama yine de hayır. Bunu kendi içinde asla tolere edemezdi.

Antrenörü bile bir keresinde şaka olarak, "Bütün oyuncular Gehrig gibi olsaydı, top kulüplerinde antrenörlerin işi olmazdı" diye yakınmıştı. Gehrig kendi hazırlıklarını yaptı, antrenmanlarıyla kendi ilgilendi - tıpkı dindar bir şekilde sezon dışında da - ve nadiren masaja veya rehabilitasyona ihtiyaç duyuyordu. Personelden istediği tek şey, maçtan önce dolabına kendisi için bir sakız konmasıydı; Bir gözlemci, Gehrig'in ününü hafife aldığını, ancak bunun getirdiği yükümlülükleri ciddiye aldığını belirtti.

Ancak spor, sadece kas ve yetenekten daha fazlasıdır. Sert bir orospu çocuğu olmadan kimse arka arkaya bu kadar çok maç oynamaz. Üçüncü kaleciden gelen kötü bir atış, Gehrig'i toprakta topu tutmaya zorladı ve burada başparmağını yere sıkıştırdı. Sığınakta, takım arkadaşı lanet okuyacağını düşündü. Gehrig'in tek söylediği, "Sanırım kırıldı," oldu. Takım arkadaşı şaşkınlıkla, "Lou'nun sesini duymadın," dedi. "Kötü atışım ve parmağına yaptığı şey hakkında tek bir şikayet bile etmedi." Ve tabii ki ertesi gün kadroya geri döndü.

Haziran 1934'te Gehrig'i bir atışla bayılttıktan sonra bir atıcı, "Sanırım galibiyet serisi bitti," diye şaka yaptı. Beş korkunç dakika boyunca, orada hareketsiz, dünya için ölü yattı - miğferlerden önceki çağda ölüm gerçek bir olasılıktı. Hastaneye kaldırıldı ve kafatası kırığı için çekilen röntgen filmi negatif çıksa bile iki hafta dışarıda kalması bekleniyordu. Ertesi gün yine vurucunun kutusuna geri döndü.

Yine de bir sonraki top hızla ona doğru geldiğinde bir duraksama, bir irkilme bekleyebilirdin. Atıcıların zaman zaman vurucu olmasının nedeni budur - çünkü bu onları temkinli yapar, vurucunun kendini koruma içgüdüsü, bir milimetrenin tüm farkı yaratabileceği bir oyunda geri adım atmalarına neden olur. Bunun yerine Gehrig eğildi... ve üçlük attı. Birkaç vuruş sonra, başka birine vurdu. Ve oyun yağmur yağmadan önce, beynine aldığı neredeyse ölümcül bir darbeden kurtulurken üçüncü vuruşunu yaptı. Maç sonrası yaptığı tek yorum, "Böyle bir şey biz Hollandalıları durduramaz," oldu.

Bir insanı kendini bu şekilde zorlamaya iten nedir? Bazen, basitçe vücuda kimin sorumlu olduğunu hatırlatmak içindir. "Sadece kendimi hemen kanıtlamam gerekiyordu," dedi. "Kafama indirdiğim o büyük darbenin beni silahtan çekinmediğinden emin olmak istedim."

Gehrig kişisel bir kutsama peşinde koşmamış olabilir ama gerçek şu ki bunu yine de başarmıştı. Takım arkadaşlarından biri, "Dünyada yürüyen daha iyi bir adam yoktu" dedi. "İçmedi, çiğnenmedi veya sigara içmedi. Ve her gece dokuz buçukta ya da onda yatağındaydı. Mükemmel erişilebilir alışkanlıklar ve yine de ona inanılmaz bir saygı kazandırdı. Neden? Muhammed Ali daha sonra "Bir insan hayatını, fiziksel ihtiyaçlarını, nefsini kontrol edebildiği zaman kendini yükseltir" diyecekti.

Gehrig'in galibiyet serisine başladığında Yankees'le oynadığı ilk maç hakkında eski bir hikaye var. Güya o gün de topla vurulmuştu. "Seni dışarı çıkarmamızı ister misin?" diye sordu. "Asla!" Gehrig'in haykırdığı söylendi. "Bu oyuna girmem üç yılımı aldı. Beni oradan çıkarmak için kafama bir darbe indirmekten daha fazlası gerekecek."

On yedi yıl sonra, sonunda bir şey onu alt etti ve bu, vahşi bir adımdan çok daha ciddiydi. Uzun süredir kontrolü elinde tutmaya alışmış biri için, vücudunun her zamanki gibi tepki vermeyi bırakması Gehrig'i şaşırtmış olmalı. Yavaş ama fark edilir bir şekilde, vuruşu o kadar hızlı değildi. Eldivenini çıkarmakta zorlandı. Pantolon giyerken düştü. Yürürken ayaklarını sürüdü. Yine de katıksız iradesi onu, çok az kişinin bir şeylerin ters gittiğinden şüphelendiği bir dereceye kadar bir arada tuttu. Bir ara kendini bile kandırdı.

Gehrig'in Ağustos 1938'deki programından sadece bir örnek: Yankees otuz beş günde otuz altı maç oynadı. On oyun çift başlıydı; bir durumda, arka arkaya beş gün vardı. Trenle binlerce mil yol kat ederek beş şehre seyahat etti. Dokuz home run ve otuz sekiz RBI ile .329'a ulaştı.

Bir sporcunun otuzlu yaşlarının ortalarında bunu maç kaçırmadan, vuruş kaçırmadan yapması etkileyici. Ancak Lou Gehrig bunu, ALS'nin ilk evreleri vücudunu harap ederken, motor becerilerini yavaşlatırken, kaslarını zayıflatırken ve ellerini ve ayaklarını kasarken yaptı.

Gehrig'in vücudunun tamamen pes etmesi neredeyse tam bir ek sezon olacaktı. Seri kendi başına bir can almıştı. Devam etti, Gehrig sahada ara sıra ama karakteristik olmayan hatalara rağmen vuruşları ve kaçışları ortadan kaldırdı.

Ancak vücudunu tanıyan bir adam, onlar sınırlarını zorlarken ve iterken bile, ne zaman duracağını da bilmelidir.

1939'da sıradan bir Mayıs gününde Yankees menajerine "Joe," dedi. "Artık takıma yardım edemeyeceğimi hissettiğimde kendimi dizilişten çıkaracağımı her zaman söyledim. Sanırım o zaman geldi."

"Ne zaman bırakmak istiyorsun, Lou?" McCarthy yanıtladı.*Çıkış yapmak.*O korkunç kelime yandı. Hâlâ gelecekte bir tarih hakkında konuştuklarını düşünen menajeri, birlikte daha çok zaman geçirmelerini umuyordu. Ama bedeni çok uzaktaydı. "Şimdi," diye yanıtladı Gehrig kendinden emin bir şekilde. "Babe Dahlgren'i koy."

Ne değişmişti? Haftalarca süren tutarsız oyunun ardından, Gehrig bir yerden top attı ve sağlam bir çıkış yaptı. Kariyerinde binlerce kez oynadığı bir oyundu. Ancak takım arkadaşları, Seri kazanan homer'larından biri gibi kutlamışlardı. O anda biliyordu. Onları geride tutuyordu. Kendine yalan söylüyordu.

Harrow School'daki genç çocuklara "Asla pes etmeyin, asla pes etmeyin, asla, asla, asla, asla - büyük ya da küçük, büyük ya da küçük hiçbir şeyde ... Asla güce boyun eğmeyin; düşmanın görünüşteki ezici gücüne asla boyun eğmeyin." Gehrig hayatı boyunca aynı şekilde direnmişti. Yoksulluk onu engellememişti. Yaralanmaları ya da profesyonel sporlarda başarılı olma ihtimalleri de yoktu. Ayartmaya direnmişti, kendini beğenmişliğe ve hatta yorgunluğa boyun eğmeyi reddetmişti. Ve yine de burada, Churchill'in ortaya koyduğu iki istisnadan birindeydi - "onur ve sağduyulu inançlar dışında asla pes etmeyin" - şimdi, yolun sonunda, Gehrig'in yapabileceği tek şey aynı duruşla çıkmaktı. ve oynadığı kontrol.

Kükreyen Yirmili yılların zorlu günlerinde başlayan, Büyük Buhran'da devam eden ve 1938 Dünya Serisi ile zirveye ulaşan seri, başladığı kadar uğursuz bir şekilde sona erdi. Yeni biri ilk aşamada şansını deniyordu. Yerine gelen Dahlgren için tam bir sürpriz oldu. Çok büyük ayakkabılara adım atıyordu. Gehrig'in söyleyebildiği tek şey, "İyi şanslar," oldu.

Başlama sırası, Detroit'teki yaklaşık on iki bin kişiye hoparlörlerden çağrıldığında, spiker de aynı derecede şaşkına döndü. 2.130 maçta ilk kez Gehrig'in adı anılmayacaktı. Yine de spiker kendini tutamadı, "Bugün arka arkaya 2.130 maç oynayan Lou Gehrig için bir ele ne dersiniz?" Gehrig'in iş için kasabaya gelen bir arkadaşının da dahil olduğu kalabalık - biricik ve tek

Gehrig'in ilk olarak on dört yıl önce yerini aldığı Wally Pipp, bunun ne anlama geldiğini anlamaya çalıştı. Sonra kalabalık sürekli bir alkışla patlak verdi.

Gehrig el salladı ve sığınağa doğru çekildi. Takım arkadaşları, Demir At'ın yıkılıp ağlamasını sessizce izledi.

Hala şansın varken elinden gelenin en iyisini yapmalısın. Hayat kısa. Oyunun, vücudunun senden ne zaman alınacağını asla bilemezsin. Boşa harcama!

4 Temmuz 1939'da son kez üniformalı olarak Yankee stadyumuna girdi. Uzun süredir ona hizmet eden kaslardan sıyrıldığında, geriye yalnızca adamın kendisi, cesareti ve kendine hakimiyeti kalmıştı. Yine de, başka bir anlamda, vücuduna karşı verdiği eski savaşın aynısıydı - yorgunluğa karşı verilen savaş, kendini zorlama savaşı. Konuşmak için yalvarmaya çalıştı ama kalabalık, "Lou'yu istiyoruz!" Lou'yu istiyoruz!" Kendini tutmaya çalışırken söyleyeceği sözler, Ali'nin ne demek istediğini kanıtlayacaktı - nefsimizde ustalaştığımızda kendimizi daha yüksek bir düzeye yükseltiriz. Kendini toparlamaya çalışırken, "Son iki haftadır kötü bir ayrılık hakkında okuyorsun," dedi. "Yine de bugün kendimi dünyadaki en şanslı adam olarak görüyorum."

Ama sonunda bu şans, hepimiz için olduğu gibi tükenecekti.

"Ölüm saat 10:10'da eski 'Demir Adam'a geldi"*New York Times* 1941'de yazdı. "Rekor defteri, plakadaki başarılarıyla bolca dolu." Yine de onun mirasını gerçekten yakalayan, rekor kitaplarında veya başka yerlerde onun hakkında yazılanlar değildi.

Cenaze sadece sekiz dakika sürdü. Adamın arkadaşlarına ve takım arkadaşlarına bakan rahip, süslü bir övgüyü gereksiz buldu. Vaiz adam için "Hiçbirine ihtiyacımız yok," dedi, "çünkü hepiniz onu tanıyordunuz." Övgüye gerek yoktu, hayatı, örneği kendi adına konuşuyordu.

Lou Gehrig gibi, her birimiz fiziksel formumuzla bir savaş içindeyiz. Birincisi, ona hakim olmak ve tam potansiyeline getirmek. İkincisi, yaşlandıkça veya hastalandıkça, düşüşünü durdurmak - elimizden geldiğince hayatı ondan tam anlamıyla çekip almak. Bedenin bir mecaz olduğunu anlamalısınız. Bu bir eğitim alanı, zihin ve ruh için bir kanıtlama alanı.

Neye katlanmaya hazırsın? Onsuz
ne yapabilirsin?
Kendini neyin içine atacaksın?

Bununla ne üretebilirsin?

Yaptığın işi sevdiğini söylüyorsun. Kanıtın nerede? Bunun için nasıl bir çizgi göstermen gerekiyor?

Çoğumuzun izleyen milyonlarca hayranı yok. Veya bizi teşvik eden milyonlarca dolar. Günlük ilerlemeyi izleyen bir koçumuz veya eğitmenimiz yok. Bizim mesleğimizin bir mücadele ağırlığı yoktur. Bu aslında işimizi, hayatımızı zorlaştırıyor çünkü kendi kendimizin yöneticisi, efendisi olmamız gerekiyor. Kendi koşullanmamızdan sorumluyuz. Kendi alımımızı izlemeli, kendi standartlarımıza karar vermeliyiz.

İyi.

Gerçekten kendini adamış olanlar, kendileri için dışarıdan herhangi bir kişinin olabileceğinden daha zordur.*Ölçülülük*özellikle seksi bir kelime değildir ve pek de eğlenceli bir kavram değildir, ancak mükemmelliğe götürebilir.

Temperlenmiş bir kılıç gibi ölçülülük. Sadelik ve tevazu. Kararlılığımız ve dayanıklılığımız dışında her şeyde metanet ve özdenetim.

Devam etmeyi kendimize, hedeflerimize, oyuna borçluyuz. İtmeye devam etmek için. saf kalmak için. sert olmak

Onlar bizi fethetmeden önce bedenlerimizi fethetmek için.

Şafağa Saldır



Toni Morrison yazmak için uyandığında erkendi, her zaman erkendi. Karanlıkta sessizce hareket eder, ilk kahvesini yapardı. Küçük dairesinde masasına oturur ve zihni berraklaşıp güneş doğup odayı ışık doldurduğunda yazardı. Bunu için yaptı*yıl*, sadece yazarlar tarafından değil, sayısız meşgul ve azimli insan tarafından her zaman kullanılan bu dünyevi ritüeli uygulamak.

"Yazarların hepsi, temas kurmayı umdukları o yere yaklaşmanın yollarını bulurlar," diye daha sonra, "buraya geldikleri veya bu gizemli sürece girdikleri yer" diye düşünecekti. Benim için ışık, geçişteki sinyaldir. olmak değil*içinde*ışık, orada olmak*gelmeden önce*. Bir anlamda bana olanak sağlıyor."

Ama tabii ki manevi olduğu kadar pratikti. Çünkü kariyerinin başında, Morrison aynı zamanda iki genç erkek çocuğu olan, bekar, çalışan bir anneydi. Random House'un editörü olarak işi günlerini, çocuklarını her iki dakikada bir meşgul ediyordu ve akşamın geç saatlerine kadar tükenmişti, düşünemeyecek kadar yorgundu. Oğulları bir kelime söylemeden önce, akşamın karanlığı ile yükselen şafak arasındaki değerli sabah saatleriydi.*anne*İşten gelen el yazmaları yığını dikkatini çekmeden önce, işe gidip gelmeden önce, telefon görüşmeleri yapılmadan önce, faturalar gelmeden, bulaşıkların yıkanması gerekmeden önce, o zaman yazar olabilirdi.

Erken, özgürdü. Erken, kendinden emin, aklı başında ve enerji doluydu. Önceleri, yaşamın zorunlulukları gerçekte değil, yalnızca teoride vardı. Tek önemli olan, orada olan tek şey hikayeydi - ilham ve sanat.

İşte oradaydı, 1965'te ilk romanına başlıyordu, yeni boşanmış, otuz dört yaşında ve inanılmaz derecede beyaz bir erkek endüstrisindeki birkaç siyah kadından biri olarak mücadele ediyordu. Yine de onun zihninde bu "hayatın zirvesi" idi. Artık bir çocuk değildi ve yine de tüm sorumluluklarına rağmen her şey oldukça basitti: Çocuklarının onun bir yetişkin olmasına ihtiyacı vardı. Bitmemiş romanı da öyle.

Uyanmak.

Ortaya çıkmak.

Mevcut olun.

Sahip olduğun her şeyi ver.

Ki o yaptı. Sonra bile*En Mavi Göz*1970 yılında yayımlandı ve eleştirmenlerce beğenildi. Bunu on roman, dokuz kurgusal olmayan eser, beş çocuk kitabı, iki oyun ve kısa öykü izledi. Ve kendine bir Ulusal Kitap Ödülü, bir Nobel Ödülü ve bir Başkanlık Madalyası kazandı. Yine de tüm alkışlara rağmen, bunu yapmış olmaktan çok gurur duymuş olmalı. *sırasında*harika bir anne olmak, harika*çalışma*anne.

Tabii ki, erken uyanmak pek eğlenceli değil. Ömür boyu ondan fayda görmüş insanlar bile hala onunla mücadele ediyor. Sabah insanı olmadığını mı düşünüyorsun?*Kimse sabah insanı değildir.**

Ama en azından sabahları özgürüz. Hemingway nasıl erken kalktığından bahsederdi çünkü "sizi rahatsız edecek kimse yoktu ve hava soğuk ya da soğuk ve işinize gelirsiniz ve yazarken ısınırsınız." Morrison, günün bedelini ödemeden ve zihni tazelenmeden önce, sabahları kendine daha çok güvendiğini fark etti. Çoğumuz gibi, "güneş battıktan sonra çok parlak, çok esprili veya çok yaratıcı olmadığını" fark etti. Kim olabilir? Sıradan konuşmalar, hayal kırıklıkları, hatalar ve yorgunlukla geçen bir günün ardından.

Her şey zeki olmakla ilgili değil. CEO'ların spor salonuna erken gitmelerinin bir nedeni var - o zaman hala iradeleri var. İnsanların sabahları okuyup düşünmelerinin bir nedeni var; daha sonra vakit bulamayacaklarını biliyorlar. Antrenörlerin tesise herkesten önce varmasının bir nedeni vardır; bu şekilde rekabette öne geçebilirler.

Kalk ve yap.

Tazeyken. Yapabiliyorken. Gün ışığından önce o saati yakala. Trafikten bir saat önce kapın. Kimse bakmıyorken, herkes hala uykudayken onu alın.

Marcus Aurelius'un eserinde*Meditasyonlar*, dünyanın en güçlü adamının, alt tarafı çaresizce kalmak isterken, şafak vakti yataktan kalkmaya kendini ikna etmeye çalıştığını duyuyoruz. "Dır-dir*Bu*ben ne için yaratıldım?" isteksizliğini soruyor. Battaniyelerin altına sokulup ısınmak için mi?

Evet, orası daha güzel. Ama biz bunun için mi doğduk? İyi hissetmek için mi? Hayatın armağanını, bunun armağanını böyle harcayacaksın.

bir daha asla sahip olamayacağın şimdiki an? "Bitkilerin, kuşların, karıncaların, örümceklerin ve arıların bireysel görevlerini yerine getirdiklerini, dünyayı ellerinden geldiğince düzene soktuğunu görmüyor musun?" dedi kendine ama bize de. "Ve bir insan olarak işinizi yapmaya istekli değil misiniz? Doğanın gerektirdiğini yapmak için neden koşmuyorsun?”

Yine de buradayız, binlerce yıl sonra hala alarmlarımızı ertele düğmesine basıyoruz. İşte buradayız, günün en verimli saatlerini harcıyoruz, kesintilerden, dikkat dağınıklıklarından, dünyanın geri kalanı da kalkıp gitmeden önce bu anları reddetmeyi seçiyoruz. Çiçeklenme potansiyelimizi en taze ve sabah çiyiyle parıldarken toplama fırsatını kaçırıyoruz.

1720'lerde teolog Jonathan Edwards, "İsa'nın mezarından çok erken kalkarak sabah erken kalkmayı tavsiye ettiğini düşünüyorum" dedi. Bu yüzden mi sessiz sabahlar kutsal görünüyor? Belki de dua etmek, çiftçilik yapmak, nehirden veya kuyudan su getirmek, güneş çok ısınmadan çölü geçmek için erken kalkan atalarımızın geleneklerinden yararlanıyoruz.

Uyanmakta güçlük çektiğinizde, zorlandığınızda, kendinize kimden geldiğinizi, geleneği hatırlatın, neyin tehlikede olduğunu kendinize hatırlatın. Morrison'ın yaptığı gibi, daha fazla çocuğu olan ve daha da zor bir hayatı olan büyükannesini düşünün. Kesinlikle kolay olmayan ve yine de erken kalkan Morrison'ın kendisini düşünün.

Ne kadar şanslı olduğunu düşün. Uyanık olduğunuza sevinin (çünkü bu, bir gün hepimizin selamlayacağı alternatiften daha iyidir). Sevdiğiniz şeyi yapabilmenin sevincini hissedin.

Zamana değer ver. Ama hepsinden önemlisi,*kullanmak*BT.

---

* Erken uyanmanın kesinlikle herkese göre olmayabileceğini söylesek de...*neredeyse* herkes.

Yorucu Hayat En İyi Hayattır



Kral George IV, kötü şöhretli bir oburdu. Kahvaltısı iki güvercin, üç biftek, neredeyse dolu bir şişe şarap ve bir bardak brendiden oluşuyordu. Zamanla o kadar şişmanladı ki artık yatarak uyuyamaz oldu ya da kendi göğsünün ağırlığı onu boğabilirdi. Belgeleri imzalamakta güçlük çekiyordu - sonunda görevlilerine, onu bu basit çabadan bile kurtarmak için imzasına bir damga vurdurdu. Yine de, genellikle kral olma işini ihmal ederken, birkaç gayri meşru çocuğun babası olmayı başardı.

Kral George, sağlık ve insanlık kurallarından muaf olduğuna açıkça inanan türden bir insandı. Bedeninin sınırsız istismara sonuçsuz katlanabileceğini ve katlanacağını. Gerçekten de, yıllarca süren kötü alışkanlıklar ve uyuşukluk sonunda 1830 yazında sabah 3:30'da onu yakaladığında son sözleri şunlardı:

“Aman Tanrım, bu nedir?”

Sonra ne olduğunu anladı.

"Oğlum," dedi bir sayfanın elini tutarken, "bu ölümdür."

Ölümlü olduğunu öğrendiğinde neredeyse şaşırmış gibiydi... ve vücuduna kırk yıl boyunca bir çöp tenekesi gibi davranmanın sonuçları oldu.

Hiç kimse mutluluğa giden yolu içti mi ya da yedi mi? HAYIR.

Erken bir mezar mı? Sefalet? Pişmanlık?

Emin ol.

Lou Gehrig ile birlikte oynayan Babe Ruth'un diyetine bir göz atın. Kahvaltı, zencefilli gazozla karıştırılmış bir bardak viski, ardından biftek, dört yumurta, kızarmış patates ve bir demlik kahveden oluşuyordu. Öğleden sonra atıştırması için, her biri bir şişe Coca-Cola ile yıkanmış dört sosisliydi. Her biri aynı olan erken bir akşam yemeği ve geç bir akşam yemeği yedi: iki porterhouse biftek, mavi peynir sosuna batırılmış iki marul, iki tabak dolusu evde kızartılmış patates ve ardından iki elmalı turta. Oh ve iki akşam yemeği arasında, dört sosisli sandviç ve dört şişe daha Coca-Cola yedi.

Belki de söylenmesi gereken tek şey, Ruth'un bir keresinde hastaneye kaldırıldığıdır.*çok fazla soda içmek ve çok fazla sosisli sandviç yemek.*

Düşerken eğlenceliydi ama ağızda kalan tat acıydı.

"Dinle Lou," dedi Babe bir keresinde Gehrig'e. "Aptal olma. durumda tutun. Kendinizi yumuşatmayın. Gelirken çok hata yaptım. Doğru beslenmedim ve doğru yaşamadım. Daha sonra tüm bu hataların bedelini ödemek zorunda kaldım. Senin de aynı şeyi yapmanı istemiyorum."

Babe Ruth'un atletik becerileri, ne kadar ilham verici olsa da, onlarla birlikte bir parça hüzün taşıyor. Babe Ruth daha disiplinli olsaydı neler başarabilirdi? Masada hangi büyüklüğü bıraktı? Çünkü evet, büyükler bile daha büyük olabilirdi.

Aşırılığın zevki her zaman geçicidir. Bu yüzden öz disiplin hazzı reddetmek değil, onu kucaklamanın bir yoludur. Bedenimize iyi davranmak, arzularımızı yumuşatmak, çok çalışmak, egzersiz yapmak, koşuşturmak - bu bir ceza değildir. Bu sadece zevkin ödülü olduğu iştir.

Kral George'u başka bir devlet başkanı olan Başkan Theodore Roosevelt ile karşılaştıralım. Şimdi, hareketsiz yaşamak için bir mazereti olan biri varsa, o da Teddy'ydi. Zayıf ve savunmasız bir çocuk olarak doğdu. İlgi alanları akademikti. Miyop gözlerinden daha kötü olan tek şey, en ufak bir streste bile isyan eden ciğerleriydi.

"Beni azarlama," demişti bir keresinde babasına, "yoksa astım olacağım."

Ve birçok gece yaptı. Onu neredeyse öldüren sakatlayıcı, korkunç saldırılar.

Ancak babasının sabırlı teşvikiyle Teddy çalışmaya başladı. Caddenin aşağısındaki bir spor salonunda başlayıp, ardından ailenin verandasındaki bir spor salonunda ve daha sonra Harvard'da Theodore sadece vücudunu değil, hayatını ve bir anlamda dünyayı da yeniden yarattı.*yorucu hayat*, buna eylem, etkinlik ama en önemlisi egzersiz yaşamı derdi.

Yürüme. kürek çekme Boks. Güreş. Doğa yürüyüşü. avlanmak Binicilik. Futbol. Hepsini Roosevelt yaptı. Aktif olarak spor yapmadığı, spor yapmadığı, doğaya çıkmadığı gün neredeyse yoktu. Başkan olarak bile, çok daha genç insanları utandıracak kadar aktifti. Roosevelt, "Beyaz Saray'dayken, her zaman öğleden sonraları birkaç saat egzersiz yapmaya çalışırdım," diye yazmıştı.

Günde birkaç saat! Başkan olarak!

Sabah uyandığında kendini daha iyi hisseden kim sence? Hayatı zevkten ibaret olan tembel Kral George mu? Ya da Rock Creek ya da Potomac'ta tenis oynamak ya da soğuk yüzücülük yapmak gibi "zorlu yaşamı" seçen ara sıra ağrıyan Theodore Roosevelt? Yaralandığında bile (örneğin, başkanken bir boks olayından dolayı tek gözünü kaybetti), daha iyi vakit geçiriyordu!

Ve sizce Teddy bizim hareketsiz, dijital hayatlarımız hakkında ne düşünürdü? Ya da çok meşgul ya da çok yorgun olduğumuz bahanemiz?

Biz sadece var olmaktan daha fazlası için yaratılmışız. Ortalıkta dolanıp zevk aramaktan daha fazlası için buradayız. Doğa tarafından inanılmaz hediyeler verildi. Biz bir tepe avcısıyız, milyonlarca yıllık evrimin son derece seçkin bir ürünüyüz. Bu ödülü nasıl harcamayı seçeceksiniz? Varlıklarınızın körelmesine izin vererek mi?

Bu sadece kişisel bir seçim değil. Hepimizi etkiler.

Genç Amerikalıların yaklaşık yarısı aslında sağlık veya zindelik nedenleriyle ABD ordusuna katılmaya uygun değil. Aşırılık şaka değil. Oburluk iyi değildir. Bu sadece varoluşsal bir mesele değil, aynı zamanda bir ulusal güvenlik meselesi.

Amacımız büyüklükse, toplumun üretken, cesur bireyleri olmak istiyorsak, bedenimize iyi bakmamız gerekir. Sadece spor salonunda değil, mutfakta da. Sağlıklı bir diyet ve uyuşturucu veya içkiyi kötüye kullanmamak, ağır kaldırmanın çoğunu yapar. Sen üst düzey bir yarış arabasısın. Buna göre yakıt.

Stoacı Musonius Rufus, "Açıkçası, filozofun bedeni fiziksel aktivite için iyi hazırlanmış olmalıdır," diye açıkladı, "çünkü erdemler bunu genellikle yaşam meseleleri için gerekli bir araç olarak kullanır. Kendimizi soğuğa, sıcağa, susuzluğa, açlığa, yetersiz tayınlara, sert yataklara, zevklerden kaçınmaya ve acıya sabretmeye disipline ettiğimizde her ikisinde de ortak olan eğitimi kullanırız. Çünkü bu şeylerle ... beden güçlenir ve zorluklara dayanabilir, çalışabilir ve her göreve hazır hale gelir."

Hayat her türlü zorluk ve zorlukla doludur. İş her zaman iyi gitmeyecektir. Ama çalışmak? Çalışmak bizim kontrolümüzde. Tek potansiyel engelin bizim kararlılığımız ve taahhüdümüz olduğu kapalı bir alandır.

yüzün Ağırlık kaldır. Jujitsu'da eğitim. Uzun yürüyüşlere çıkmak. Aracı seçebilirsiniz ama yöntem olmazsa olmaz: Aktif olmalısınız. Günlük kazancınızı alın. Seneca'nın bize söylediği gibi bedene sert davran ki, zihne itaatsizlik etmesin. Çünkü kas inşa ederken aynı zamanda

irade inşa etmek. Daha da önemlisi, çoğu insan oluşturmazken siz bu iradeyi ve kuvveti inşa ediyorsunuz.

1902'deki Kömür Grevi'nin ortasında Teddy'nin yorulduğu anlar olduğunu düşünmüyor musun? Tröstlerle, onların avukatlarıyla ve basındaki ajanlarıyla savaşmak sizce de yorucu olmadı mı? Bir konuşmadan birkaç dakika önce o suikastçının kurşunu göğsünü delip geçtiğinde nasıl hissettiğini hayal edebiliyor musunuz?

Evet, bırakmak istedi. Evet, sınırlarına yaklaştığını biliyordu. Evet, biliyordu ki*abilir*diğer liderler kesinlikle daha azını yapmak zorunda hissettiler. Ama bunu kendi içinde asla kabul etmezdi.

Devam etti. Bu konuda tecrübesi vardı. Kafasındaki o küçük sesin, yorgunluğun ve zayıflığın sesinin her zaman dikkate alınması gerekmediğini biliyordu.

Bunun için eğitim almıştı.

Neler yapabileceğini biliyordu.

Vücudunu yaratmıştı ve şimdi yapılması gerekeni ona yaptırabilirdi.

Köle Olmayı Bırak



Normandiya'ya inmişti.

Nazileri yenmiş ve Almanya'yı işgal etmişti.

Anılarını yayımlamış ve bir servet kazanmıştı.

1949'da geriye sadece kendini fethetmek kaldı.

Böylece, bir ömür boyu süren savaşlardan sonra, bir ömür boyu süren irade savaşlarında, Dwight Eisenhower kendine emri verdi.

Sigarayı bırakmak.

Ve böylece otuz sekiz yıllık bir alışkanlıkla savaşa gitti. Hayatının kapsamı içinde bu çok büyük bir şey gibi görünmeyebilir, ancak her bağımlı bilir ki, içindeki bir iblisi yenmek, herhangi bir dış düşmandan daha zor olabilir. Biyografi yazarı Jean Edward Smith, "Kamu hayatında çok az kişi Dwight D. Eisenhower'ın iradesine sahipti" diye yazdı. "Hayatı boyunca günde üç ila dört paket sigara içen Eisenhower, soğuk hindiyi bıraktı ... ve bir daha asla sigaraya dokunmadı."

"Durmanın tek yolu durmaktır," derdi bir yardımcıya, "ve ben durdum." Onu kimse "yaratmadı" -kimse yapamazdı- ama o bunu kendisine dayatmayı görevi olarak gördü. Ömrüne yıllar katacaktı. Ve vücudunu koruyarak ve ona hakim olarak, gergin ve gergin bir dönemde önce NATO'ya liderlik ederek ve ardından Amerika başkanlığını üstlenerek dünyaya hizmet etmesini sağladı.

Peki ya sen?

Neye bağlısın? Ne olmadan yapmakta zorlanıyorsun?

1949'da sıradan bir öğleden sonra -Eisenhower'ın sigarayı bıraktığı yıl- fizikçi Richard Feynman işine giderken bir içki içme ihtiyacı hissetti. Hiçbir şekilde yoğun bir istek değildi, ama kişinin çok çalışmanın ödülü olarak kazandığı zevkten tamamen boşanmış, rahatsız edici bir alkol arzusuydu. Feynman hemen oracıkta içkiyi bıraktı. Hiçbir şeyin onun üzerinde bu tür bir güce sahip olmaması gerektiğini hissetti.

Sözlere göre kendimizi tekmelediğimiz o yere varmadan işi bırakmak istedi...

Bir daha asla
Daha önce yemin
ettiğin şey mi

Bu kendine hakim olma fikrinin temelinde, bize hakim olan her şeye karşı içgüdüsel bir tepki yatıyor. Bir bağımlılık uzmanının dediği gibi, "çekinme özgürlüğünü" kaybettiğinde kim özgür olabilir?

Özerkliğin peşinde olduğumuzu söylüyoruz, ama yine de kendimizi isteyerek bize söyleyen alışkanlıklara teslim ediyoruz ... daha fazlası*Ben*tüm ihtiyacın olan. Bu bize onlarsız mutsuz, aç, yalnız, acı içinde, zayıf olacağımızı söyler.

Bu ne kadar acıklı?

"Bana köle olmayan bir adam gösterin" diyen Seneca, köle sahiplerinin bile kölelik kurumunun sorumluluklarına zincirlenmiş olduğuna işaret etti. “Biri seksin, bir başkası paranın, bir başkası hırsın kölesidir; hepsi umudun ya da korkunun kölesidir.” İlk adım, dedi, kendinizi bağımlılığınızın cehaletinden, her ne olursa olsun, kurtarmaktı. O zaman temizlenmen gerekir - metresinden, çalışma bağımlılığından, güç tutkundan, her neyse. Modern çağda, sigara veya gazlı içecekler, sosyal medyadaki beğeniler veya kablolu haber izleme bağımlısı olabiliriz. Toplumsal olarak kabul edilebilir olup olmaması önemli değil, önemli olan sizin için iyi olup olmadığıdır. Eisenhower'ın alışkanlığı onu öldürüyordu, çoğumuz gibi - yavaş yavaş, fark edilmeden.

Ama öyle olmasalar bile, zararsız olsalar bile, neden karnımızdan, kasıklarımızdan ya da bu noktada neredeyse fiziksel olarak bize bağlı görünen cihazdan emir alalım? Vücut sorumlu olamaz. Alışkanlık da olamaz.

Patron biz olmalıyız.

Bazı yönlerden, alışkanlığın kendisi, gerçekte bıraktığımız şeyden, yani bağımlılıktan daha az önemlidir. Budistler ne diyor*tanha*. bu *susuzluk.* bu*özlem*. Belki zamanla eğlence amaçlı kullanıma geri dönebilirsin - her ne ise - ama bunu yapmak için bile önce alışkanlığı bırakman gerekecek. Mesele seks, beğeni ya da içki değil. Bu*ihtiyaç*. Ve ıstırabın kaynağı da bu ihtiyaçtır.

Uyuşturucuyla yok edilen Amy Winehouse ya da metresleri tarafından mahvolan Tiger Woods olsun, dünya içlerindeki parazit tarafından yok edilen, beslenmeye, beslenmeye ve beslenmeye ihtiyaç duyan ama asla doymayan birçok yetenekli ev sahibine yas tutuyor. Maliyet sadece kişisel değil, hepimiz tarafından paylaşılıyor, asla yazılmamış senfonilerde, asla başarılmamış ustalıklarda, asla yapılmamış iyiliklerde, sıradan bir günün potansiyeli asla yerine getirilmedi.

Köleliğin, sefaleti ve gaddarlığının yanı sıra son derece verimsiz ve aşağılık bir ekonomik sistem olduğunu unutmamalıyız. Neden biri olmayı seçtin?! Özellikle de giderek daha az iyi hissettiren bir şey için?

İşte aydınlatıcı bir test: Bugün icat edilseydi, başlatır mıydınız? Şimdi, tüm belirleyicileri ve riskleri bilinen alkol size ilk kez tanıtılsaydı, yine de içer miydiniz? Şu anda üzerinde ne kadar zaman harcadığınızı bildiğinize göre, bugün piyasaya çıksa bu uygulamayı yine de indirir miydiniz? Terfinin ve başarının sizi boşanmış ve zenginliğinize rağmen mutsuz bırakacağını bilseydiniz, bunca yıl önce yine de bu yola koyulur muydunuz? Ancak başlamış olmanız, devam etmeniz gerektiği anlamına gelmez. O zaman bilmiyor olman, senin olduğun gerçeğini değiştirmez. *seçmek*şimdi.

Herkesin başa çıkma mekanizmaları vardır, avantaj sağlayan şeyler... ama çok geçmeden, yeterli miktarlarda, bunlar bizim üstünlüğümüzü tamamen köreltir. Bunlar bizi rahatlatabilir ama bizim dostumuz değiller. Lou Gehrig'in koçu, Lou'yu maçlardan önce sinirleri için bir ısırık alırken yakaladığında ona söylemeye çalıştığı şey buydu.*Bu yolun bittiği yeri sevmeyeceksin*, o diyordu. *Ve her zaman aynı yerde bitiyor gibi görünüyor.*

Kötü alışkanlık ne olursa olsun, sosyal olarak kabul edilebilir ya da değil hayatınızı yöneten şey ne olursa olsun, bırakmalısınız. İster soğuk hindi olsun, ister yardımla, her ne ise, bu şeylerden kurtulmalısınız.

Herkesin, ne kadar güçlü olursa olsun, mücadele ettiği bazı kötü alışkanlıkları vardır, ama aynı zamanda geri dönüp onu yenmek için asla geç değildir.

Eisenhower elli sekiz yaşındaydı. Alışkanlığının kendisi neredeyse orta yaşlıydı.

Bu önemli değil. Önemli olan, bugün bu konuda ne yaptığımızdır.

Köle olmayı bırakmayı seçtiğimizi.

Biz özgürlüğü seçiyoruz.

Dünyayı kurtarabilmek (ve kurtarmaya devam edebilmek) için kendimizi kurtarıyoruz.

Fazlalıklardan Kaçının



Yaşlı Cato asla birkaç dolardan fazlaya mal olan bir giysi giymedi. Tarlalarda düzenli olarak yan yana çalıştığı köleleriyle aynı şarabı içerdi. Yiyeceklerini halk pazarlarından satın aldı. Yüksek sosyetenin pahalı süslerini reddetti.

"Hiçbir şey ucuz değildir," dedi, "gereksizse."

İhtiyacı yoksa, satın almıyordu... eğer umursamıyorsa, herkesin umurunda olsa da umurunda değildi. Ama bu tutumluluğun anlamı yoksunluk değil, bağımsızlıktı. Cato, kahramanlarından biri olan Manius Curius'tan esinlenerek mütevazi bir evde yaşıyordu. Büyük fatihin gücünün zirvesindeyken, bazı adamlar Curius'a rüşvet vermek için gönderildi ama onu mutfağında şalgam kaynatırken buldular. Bir anda görevlerinin boşuna olduğunu anladılar. Bu kadar az şeyle tatmin olan bir adam asla baştan çıkarılamaz.

İhtiyacımızdan fazlasını arzuladığımızda kendimizi savunmasız hale getiririz. Kendimizi fazla büyüttüğümüzde,*takip etmek*, kendi kendimize yeterli değiliz. Cato'nun pahalı hediyeleri reddetmesinin, siyasi görevini karşılıksız yapmasının, az sayıda hizmetkarla seyahat etmesinin ve her şeyi basit tutmasının nedeni budur.

Bir zamanlar Spartalı bir krala, Spartalıların "spartalı" alışkanlıklarından ne elde ettikleri sorulmuştu. "Özgürlük, bu yaşam tarzından elde ettiğimiz şeydir" dedi ona.

Boksör Rubin Carter, on dokuz yıl kadar haksız yere hapsedildi. Nasıl? Onu ayakta tutan zenginliği değil, tam tersiydi. Hapishanedeki en temel olanaklardan kasıtlı olarak mahrum kaldı: yastık yok, radyo yok, kilim yok, TV yok, porno yok. Neden? Böylece ondan hiçbir şey alınamaz. Böylece gardiyanların onun üzerinde hiçbir etkisi kalmamıştı.

Kendimize biraz sert davranarak, başkalarının da bize karşı sert olmasını zorlaştırır. Kendimize karşı katı davranarak, başkalarının bizim üzerimizdeki gücünü ortadan kaldırırız.

İmkanlarının altında yaşayan bir kişi, bunu yapamayan bir kişiden çok daha fazla serbestliğe sahiptir. Sanatçı Michelangelo bu yüzden böyle yaşamadı.

Cato kadar katıydı ama zengin müşterilerinin salladığı hediyelerden kaçınıyordu. Kimseye borçlu olmak istemiyordu. Gerçek zenginliğin özerklik olduğunu anladı.

Bir Cato veya Michelangelo'nun hayatı zor gibi görünebilir, ancak birçok yönden daha kolaydır. Endişelenecek daha az şey var. Öpülecek daha az yüzük. Kıskanılacak bir şey yok... ya da kıskananın sizden alacağından korkacaksınız.

Unutmayın: Hiç kimse, kapısında borçlular olan, aşırı yüklenmiş, aşırı bağlı bir kişiden daha az eğlenemez. . . ya da kaybetmeyi göze alamayacakları yüksek maaşlı bir iş. Daha hızlı, daha hızlı ve daha hızlı hareket eden, ancak hiçbir yere gitmeyen koşu bandında mahsur kalan kişiden daha az özgür kimse yoktur.

İsterim*ölmek*[lüks öğeyi ekle] olmadan, şaka olarak söyleyeceğiz.*Bir insan nasıl böyle yaşayabilir?*retorik olarak değil soracağız.

Cevap? Senden daha güçlüler.

Editör Maxwell Perkins şömine rafına "Bir insan ne kadar çoksa, o kadar az ister" diye yazmıştı. Gereksizleri ve fazlalıkları attığınız zaman geriye sadece siz kalırsınız. Geriye ne kaldı, önemli olan o.

Bir şeyin gereksiz olup olmadığını nasıl anlarsınız? Peki, bir gösterge ne kadar zor olabilir*diğer insanlar*üzerinize itiyor. Güvensizler, onlar gibi olmamız için sürekli baskı yapıyor. Bir diğeri, ilginizin ne kadar motive olduğudur.*ayak uydurmak*veya bir*kaçırma korkusu.*Kendinize sorun: Ben ve insanlık oldukça uzun bir süre bu olmadan hayatta kalmadık mı? En son can attığım şeyi aldığımda işler nasıl gitti - bu duygu ne kadar sürdü (alıcının vicdan azabına kıyasla)? Ve bu şeyin aslında hayatınızı kolaylaştırmayacağını nasıl bileceksiniz? Çünkü son şey de olmadı! Kanıt için git çöp çekmeceni veya dolabının arkasını kontrol et.

Sadece birkaç yıl önce daha azıyla ne kadar mutlu olduğunuzu bir düşünün. Ne kadar da tutumluymuşsun... zorunlu olarak. Ne kadar az idare ettin. Geriye dönüp çabaladığınız, mücadele ettiğiniz o gençlik yıllarına bir şekilde eksikmiş gibi bakıyor musunuz? Acı çektiğin bir şey olarak mı?

Genellikle değil. Bunlar mutlu günlerdi. Neredeyse onları özlüyoruz. O zaman işler daha basitti. Temizleyici. Daha fazla netlik vardı. Gelecekteki lükslerin çoğundan haberimiz bile yoktu. Onlar için özlem duymadık. Olasılıklarından bile habersizdik!

Yapacağı şey, sizi daha az özgür, daha bağımlı hale getirmektir.

Ne kadar az arzularsan, o kadar zenginsin, o kadar özgürsün, o kadar güçlüsün.

Bu kadar basit.

Masanızı Temizleyin



Robert Moses kibar bir adam değildi ama etkiliydi. İktidarda olduğu on yıllarda, birkaç kişinin yapabileceğine inandığından daha fazlasını yaptı, 2.567.256 dönümlük park alanı, 658 oyun alanı, 416 millik park yolları, 13 köprü, konut, tüneller, stadyumlar, şehir merkezleri, sergi salonları inşa etti - toplamda yaklaşık 27 milyar dolar New York genelinde bayındırlık işleri. Sadece işini iyi yapmakla kalmadı, birden fazla işi iyi yaptı, aynı anda on iki pozisyonda görev yaptı; bunlar arasında New York City Parks Komiseri, Eyalet Güç Komisyonu başkanı ve kırk yılı aşkın bir süredir Triborough Köprüsü ve Tünel Kurumu başkanı. dört yıllık kariyer.

Batı Yakası Otoyolundan karşıya geçin, bu Robert Moses. Harlem Nehri'ni Triborough Köprüsü'nden geçin - Robert Moses. Niagara Şelalesi Eyalet Parkı'na gidin—Robert Moses. Jones Beach'i ziyaret edin—Robert Moses. Astoria Havuzunda yüzün - Robert Moses. 1964–65 New York Dünya Fuarı—Robert Moses. Central Park Hayvanat Bahçesi, Shea Stadyumu, Brooklyn–Battery Tüneli, Jones Beach Tiyatrosu, Lincoln Center—Robert Moses.

Biyografi yazarı, 1924'ten 1968'e kadar New York şehrini şekillendiren ve tanımlayan başarılarının, seleflerine ve haleflerine ve hatta diğer şehirlere karşı değil, ölçülmeyi hak ettiğini söyledi.*tüm medeniyetler.*

Bunu nasıl yaptı?

Ham Makyavel gücü, elbette. Çılgın bir iş ahlakı. İkincil hasara karşı duygusuz bir duyarsızlık, eylemlerinin sonuçlarına karşı bir kayıtsızlık. New York'un yollarına, parklarına ve silüetine damgasını vurmak için itici bir hırs ve amansız bir arzu. Ama bunun da ötesinde, ona saygı duysanız da hor görseniz de, başarısının sırrının oldukça basit olduğunu bilmelisiniz: temiz bir masaya sahip olmak.

Aslında, Robert Caro'nun gözlemlediği gibi, teknik olarak bir masa değildi. Robert Moses büyük bir masa üzerinde çalışmayı tercih etti çünkü bu onu daha etkili kılıyor ve daha iyi iş akışını teşvik ediyordu. Musa inandı *işleme*: Bir şey geldi ve o halletti. Posta, notlar, raporlar - izin vermedi

bırakın yığılmayı, hepsi oturuyor. Caro, Moses'ın sistemi hakkında “Masanın çekmecesi olmadığından,” diye yazmıştı, “kağıtları saklayacak yer yoktu; dırdırcı bir sorundan ya da yanıtlaması zor bir mektuptan bir şekilde kurtulmaktan başka kaçış yoktu.”

Masasını ve ofisini düzenli tutarak Moses işleri halletti.

Ama sen?

Kağıtların arasında boğuluyorsun. Veya dijital olarak, gelen kutunuz taşar, masaüstünüz simgelerle, telefonunuz sonsuz bir uygulama ve program mozaiği ile dolar. Sonra neden strese girdiğini, neden geri kaldığını ve neden bir şey bulamadığını merak ediyorsun. Kıymetli dakikalara ve saatlere dönüşen değerli saniyeler karıştırma, kaydırma, arama ve hareketle harcandı. İçinde yuvarlanmaya karar verdiğimiz karmaşa yüzünden dikkatimizin dağılmaması, bitkin düşmemek imkansız olurdu.

Böylece yazar Gretchen Rubin'in aksiyomu:*Dış düzen, iç sakinlik.*

İyi düşünmek ve iyi çalışmak istiyorsak, bu zihinle başlamaz. Etrafta dolaşmak ve temizlik yapmakla başlar.

Toni Morrison, "Öğrencilerime şunu söylüyorum," diye açıkladı, "bilmeleri gereken en önemli şeylerden biri, yaratıcı olarak ellerinden gelenin en iyisini yaptıkları zamandır. Kendilerine ideal oda nasıl görünüyor diye sormaları gerekiyor. müzik var mı Sessizlik var mı? Dışarıda kaos mu var yoksa dışarıda huzur mu var? Hayal gücümü serbest bırakmak için neye ihtiyacım var?

Mesleği ne olursa olsun çok azımız için "En iyi halin ne zaman?" “Evrak işleri, kirli bulaşıklar, yarı boş su şişeleri ve süpürülmemiş yerler arasında boğulduğumda” diye cevap verilir. Ağırlıklar istiflendiğinde ve dambıllar doğru yerde olduğunda ağırlık odasındaki seans daha iyi geçer. Atölye düzenli olduğunda usta daha güvende olur. Soyunma odası hazır olduğunda takım daha iyi oynuyor. Konferans odası taze ve seyrek olduğunda toplantılar daha sıkı geçer. General, kendi mahallelerini sade ve lekesiz tutarak birlik disiplinini sağlar.

Büyük işlerin yapıldığı yer kutsaldır. saygı duymalıyız.

Çünkü dağınık bir çalışma alanında rahat olan bir kişi, özensiz işlerde rahat olacaktır. Gürültüyü ortadan kaldırmayan bir kişi ilham perilerinden gelen mesajları kaçırır. Gereksiz sürtüşmelere katlanan bir kişi sonunda yıpranacaktır.

Tabii ki, bu tükürmek ve cilalamaktan çok düzenlilik veya *kosmiyotlar*, Stoacıların dediği gibi. Şefler konuşuyor*mise en place*— işe koyulmadan ve işe koyulmadan önce ihtiyacınız olan her şeyi hazırlamak ve organize etmek. Hiçbir şey başka bir şeyin üzerine dökülmüyor. Rastgele bir şey yok. Hiçbir şey yoluna çıkmıyor, hiçbir şey hiçbir şeyi veya kimseyi yavaşlatmıyor.

Her şeyi önceden proaktif bir şekilde düzene sokacak disipline sahip olsaydınız neler yapabileceğinizi hayal edin. Düzeni taahhüt ettiyseniz ve bunu kendinize uyguladıysanız. Bunu başka bir yükümlülük, endişelenecek başka bir şey olarak düşünme. Çünkü pratikte sizi özgürleştirecektir.

Sistemler bir kez yerine oturduğunda, düzen bir kez kurulduğunda, ancak o zaman ve ancak o zaman kendimizi yaratıcılığın kaprislerine ve öfkelerine, kendimizi fiziksel olarak zorlamaya, cüretkar icatlara veya yatırımlara teslim etmeye gerçekten izin verebiliriz.

Romancı Gustave Flaubert'in buyurduğu gibi:

> Hayatında düzenli ve düzenli ol ki, çalışmalarında şiddetli ve özgün olabilesin.

Masanı temizle. Yatağını yap. Eşyalarını sıraya koy. Şimdi peşine düş.

Sadece göster



Thomas Edison'un dehası aklında değildi. Çok daha sıradan ve çoğu zaman çok daha az saygı duyulan bir şeydi.

Bir keresinde "Hayal gücüm yok," dedi. “Asla rüya görmem. Ben hiçbir şey yaratmadım.”

Edison'dan hoşlanmayan biriyseniz, icatlarını Nikola Tesla gibi diğer, daha parlak mucitlerden çaldığını kabul eden Edison olduğunu düşünebilirsiniz.

Tam olarak değil, ama takdirin çoğunun beyninden başka bir şeye ait olduğunu hemen kabul etti.

Edison, "'Dahi' laboratuvarında gece gündüz dolaşıyor" dedi. “Bir şey olursa, onu yakalamak için oradadır; olmasaydı, aynısı olabilirdi, ama asla onun olmayacaktı.

bahsettiği şey*göstermek*. Her gün saat tutmanın, kıçınızı koltuğa koymanın inanılmaz, küçümsenen gücü ve bunun kaçınılmaz olarak ürettiği şans gibi görünüyor. Edison laboratuvarında yaşıyordu ve Gehrig gibi hastayken, yorgunken ya da bir trajedi ya da felaketle karşılaştığında bile bir günü bile kaçırmadı.

O halde laboratuvarına kadar izini sürebileceğimiz modern kolaylıklar, beyninden çok vücuduna, katıksız parlaklıktan çok tutarlılığın birleştirme gücüne borçludur. İlhamla ilgili değildi. İşe gitmekle ilgiliydi.

Göster ve dene. Koşu bandına çık. Kemanı al. Bazı e-postaları yanıtlayın. Bazı sahnelerin senaryosunu yazın. Bazı müşterilere ulaşın. Bazı raporları okuyun. Birkaç ağırlık kaldırın. Bir mil koş. Yapılacaklar listesinden bir şeyin üzerini çizin. Bir ipucunu takip et.

Ne olduğu önemli değil; hayatımızın tüm yönleri bu sınırlı disiplin türünden yararlanır. Arnold Schwarzenegger, pandeminin sonsuz bulanıklığı sırasında formda ve üretken kalmaya çalışan insanlara, "Her gün bir şeyler yaptığınız sürece, önemli olan bu," dedi.

Ortaya çıkmak ...

... yorgun olduğunuzda ... buna gerek olmadığında ... bir mazeretiniz olsa bile ... meşgul olsanız bile ... bununla tanınmayacak olsanız bile ... son zamanlarda kıçınızı tekmeliyor olsa bile.

Bir şey bittiğinde, üzerine inşa edebilirsiniz. Bir kez başladıktan sonra ivme artabilir. Ortaya çıktığınızda şanslı olabilirsiniz.

Bu hala zor mu? Evet. Ama iyi haber şu ki, zor olduğu için çoğu insan bunu yapmıyor.

Ortaya çıkmıyorlar. Günde en ufak bir şeyi bile yapamazlar.

Yani evet, yağmurda pistte yalnızsın. Noel'de yanıt veren tek kişi sensin. Ancak liderliğe sahip olmak, tanımı gereği, biraz yalnızlıktır.

Sabahları sessiz olmasının da nedeni budur. Tüm fırsatlara sahipsin.

Herhangi bir rekor kırma konusunda endişelenmeyin... sadece göreve rapor verin. Bahane yok. Ve işte ironi: Bu aynı zamanda rekor kırmanın bir yolu!

Tutarlılık bir süper güçtür. Günlük irade inanılmaz derecede nadirdir. Lou Gehrig sağlam bir pozisyon oyuncusu ve iyi bir vurucuydu.*Ancak başarısının temelinde, pek çok gün çalışmayı kaçırmaması yatıyordu. Normal hızında devam etmiş ve ALS'ye yakalanmamış olsaydı, Babe Ruth'unkini aşan kariyer rakamları ortaya koyacaktı.

Gehrig, yaralanmalara ve yorgunluğa rağmen ortaya çıkamadı. Ayrıca can sıkıntısı, şüphe ve sadece düz bir şekilde zorlamak zorunda kaldı.*hissetmemek* Hepimiz gibi o da düşüş yaşadı ama bunların ne anlama geldiğini de anladı. Küçük bir lig oyuncusu olarak, plakada mücadele etmiş ve bırakmayı düşünmüştü. Yankees'in sahibi, Gehrig'i bir vuruş ortalamasının çok temel matematiğinde gezdirmesi için bir gözcü gönderdi. İyi bir vurucu .300'ü vurur ve .350'yi vurmak müthiştir. .400'e ulaşmak neredeyse duyulmamış bir şey. Bu ne anlama geliyor? *On denemede altı denemede kayıp.*

Bir vurucu topa dokunmadan günlerce, haftalarca da gidebilir! Scout'un ona söylediği buydu:

Genç bir top oyuncusunun öğrenebileceği en önemli şey, her gün iyi olamayacağıdır.

Her zaman muhteşem olmak zorunda değilsin. Sen *Yapmak* her zaman ortaya çıkmak zorunda. Önemli olan bir sonraki yarasa için ortalıkta dolanmak.

Bunu yapabilme yeteneği, yazarken John Steinbeck'in "berbat günler" dediği şeye katlanma yeteneğiyle birleştiğinde *Cennetin Doğusu*- her şeyin alt üst göründüğü, sadece hissetmediğiniz, dikkat dağıtıcı şeylerin durmadığı o günler - mükemmelliğe giden ilk adımdır.

Gerçekten.

Bunu yapacak öz disiplin olmadan harika olamazsın. Her gün bir şey ekleniyor. Her gün birikiyor. Ancak sayılar yalnızca büyük miktarlarda biriktiklerinde ilgi çekicidir.

---

* Bunların çoğu, Gehrig'in elli altı yıl sonra arka arkaya oynadığı maçları kıran Cal Ripken Jr. için de geçerli.

Sevimli küçük şey



Ülkedeki en iyi acemi oyunculardan bazıları olmalarına ve bunu hayatlarının neredeyse her günü yapmalarına rağmen, Koç John Wooden her UCLA sezonunun başında ilk takım toplantısına basit bir egzersizle başlardı.

“Erkekler,” dedi, “ayakkabılarınızı ve çoraplarınızı böyle giyersiniz.”

Bu kesinlikle bekledikleri gibi değildi. Spor tarihinin en kazanan koçlarından birinden alacaklarını düşündükleri türden bir talimat değil. Ama aslında tam olarak ihtiyaç duydukları şey buydu ve sonunda hem sahada hem de hayatta başarının gerçek sırrını anladılar.

Sert bir zeminde oynanan bir oyun olan basketbolda, bir sporcunun ayakkabısı inanılmaz derecede önemlidir. Uygun olmayan şekilde giyilen bir ayakkabı, enfeksiyona, ayağın kaymasına, yanlış bir ribaund için ayağa kalkmaya, ayak bileğinin kırılmasına veya dizinin şişmesine yol açabilen su toplamasına yol açabilir.

Wooden, "Sadece birkaç dakika sürdü," diye açıkladı, "ama oyuncularıma bunu nasıl yapmalarını istediğimi gösterdim. Çorabı yukarı kaldırın, küçük parmak bölgesi ve topuk bölgesi çevresinde kırışmayacak şekilde gezdirin. İyice düzeltin. Ardından ayakkabıyı giyerken çorabı yukarıda tutun. Ve ayakkabı birbirinden ayrılmalıdır - sadece üst bağcıklardan çekilmemelidir. Her bir delikten sıkıca sıkarsınız. Sonra bağlarsın. Ve sonra, çözülmesin diye çift bağlarsın çünkü antrenman ya da maç sırasında ayakkabıların çözülmesini istemiyorum.”

Tabii ki, hepimiz bunu aştığımızı düşünüyoruz.

Düşünecek daha önemli bir şeyimiz var. Daha heyecan verici bir şeyler yapmak istiyoruz. Daha az temel, daha az temel.

Biz istiyoruz*Gerçekten*Kendimize meydan okuyun, bazı kontrol listelerini gözden geçirerek, antrenmandan önce gerinerek, dalmak yerine talimatları okuyarak zaman kaybetmeyin.

Ama asıl mesele şu: Büyük sorunları ancak önce küçük şeyleri doğru yaparsak çözebiliriz. Hiçbir strateji, ne kadar parlak olursa olsun, göz ardı edilirse başarılı olamaz.*lojistik.*

Büyük amiral Hyman Rick-over, "Şeytan ayrıntılarda gizlidir," derdi, "ama kurtuluş da öyle."

Ve pervasız ve sorumsuz Zelda Fitzgerald'ın sadece biraz kendinin farkında olarak söylediği gibi, bunun tersi de doğrudur. "Erkeklerin kendilerini astığı şey yarım kalmış işlerdir," diye yakındı.

Forma odaklanarak, küçük şeyleri terleterek, kendimizi daha güçlü hale getiririz - aslında, acele edip kendimizi sözde daha zor sorunlara atmış olmaktan daha güçlü. Küçük şeyleri görmezden gelerek kendimizi savunmasız hale getiriyoruz.

Dikkatsizlikle daha iyi bir şey yapılır mı? filozof Epiktetos sorardı. *Tabii ki değil!* İster marangoz, ister atlet, ister yatırımcı, ister piyade subayı olun, büyüklük ayrıntılarda gizlidir. Detaylar öz disiplin gerektirir. Başka kimse fark etmese de... veya umursamasa bile.

Belki de çok eski zamanlara dayanan bir atla ilgili şiir ve atasözüdür. “Bir çivi yüzünden ayakkabı kayboldu” diye başlıyor. Ve sonra nal yüzünden at kaybedildi ve at yüzünden binici ve binici yüzünden mesaj ve mesaj yüzünden savaş ve savaş yüzünden krallık kayboldu. *Bir çivi yüzünden krallık kaybedildi.*

Bir kabarcık nedeniyle oyun kaybedildi.

Küçük şeyler görmezden gelindiği için, disiplin sona erdiği için her şey kaybedildi.

Kendini kurtar. Dünyayı kurtar. Küçük şeyleri doğru yapın.



Bu en çıldırtıcı şey ama yine de şimdiye kadar çıkmış hemen hemen her çatışmada mektupları ve gönderileri dolduruyor. Korkudan, tembellikten, kötü yönetimden, bir general birliklerini harekete geçiremez. Hayatları boyunca -savaşmak için- eğittikleri şey bu ve zamanı geldiğinde yavaşlar.

Örneğin, Amerikan İç Savaşı'nda, General George McClellan, onunla çalışan herkesi tamamen çileden çıkaracak şekilde, savaşa hızla girmekten tamamen aciz görünüyordu. Generali sahada ziyaret ettikten sonra karısına şaka yapan Lincoln, park halindeki komutanıyla dalga geçti. "Yeterince uzun süre oturabilirsek [eğer] fotoğraflanmak üzereyiz" dedi. "General M.'nin sorun yaşamaması gerektiğini düşünüyorum." Sekreterlerinden biri, ancak Lincoln'ün "keskin sopalarla" defalarca dürtüklemesinden sonra dedi.
- McClellan nihayet 1862'de Potomac'ı geçmek için dokuz gün alarak Lee'ye karşı hareket etmeye başladı mı? “O var*yavaşlar*Lincoln hayal kırıklığı içinde söyledi.

McClellan parlak bir askerdi. Ancak bagaj treninin, muhafazakarlığının, yetkilerinin, paranoyasının ve tedbirinin ağırlığı altında inleyerek, her şeyi hızlı yapmak, aceleci davranmak ve kendisini bekleyen insanlarla ilgilenmek için yapısal olarak yetersizdi. Daha da kötüsü, düşmana karşı harekete geçtiğinde, sadece gönülsüzdü ve Antietam'dan sonra Lee'nin ordusuna ciddi bir darbe indirdiğinde ancak onu takip etmeyi reddettiğinde yaptığı gibi, genellikle kısa durdu.

Tüm kaynaklara, tüm yeteneğe, tüm insan gücüne
sahipti. Kalbi içinde değildi.*

Elbette ateş altında cesurdu ama kaybedebileceğini bildiği bir savaşı başlatacak veya bitirecek kadar cesur değildi. Kendini zorlayacak kadar disiplinli değildi.

Sonunda, savaş -yaşam gibi- ayağa kalkıp gitmekle ilgilidir. Dalmak hakkında, korkutucu, zor veya belirsiz olsa bile.

Askeri komutanlar değer hakkında konuşuyor*hız*, çabukluk ve saldırganlıkla hareket ediyor. Per Se'deki mutfağın duvarında,

dünyanın en iyi restoranları sloganıdır:*Aciliyet duygusu*.

Bunun için diğer, daha pratik kelime*acele.*İster iş, ister spor veya dövüş olsun, tüm büyükler buna sahiptir. Olmayanlar? ağıt yakıyoruz *ne olabilirdi.*

Kaçınılmaz olarak, kişi*seçer*Manny Machado'nun 2018'de bir Ulusal Lig Şampiyonası serisi maçında yaptığı gibi, ne zaman denemek ve ne zaman denememek yanlış seçim yapmak ve takımlarına ihanet etmekle yükümlüdür. "Ben 'Johnny Hustle' olacak türden bir oyuncu değilim." Machado gazetecilere verdiği demeçte, kısa stoper için deliğin derinliklerinde bir topa vurduktan sonra yarı koşarken dışarı atıldıktan sonra, "çizgiden aşağı koş ve ilk aşamaya kay. Bu benim kişiliğim değil, bu benim tarzım değil, ben bu değilim."

Lou Gehrig'in bunun hakkında ne düşüneceğini bir düşünün. "Her zaman onları tüketin. Asla söyleyemezsin," Yankees kulüp binasının emri buydu. Harika bir oyuncuya bunun hatırlatılmasına bile gerek yok - bu onların kanında olmalı. Gehrig, "Bir oyuncunun acele etmemesi için hiçbir mazeret yoktur," derdi. "Her oyuncunun kendisine, kulübüne ve seyirciye sahada olduğu her dakika koşuşturma borcu olduğuna inanıyorum."

Acele eden biri değilsen, kimsin? Bu size güvenen insanları nerede bırakıyor?

Machado, gelecek yıl serbest oyuncu olarak büyük bir sözleşme imzalamasına rağmen, ilk tercihi olan Yankees ile değildi. Takımın sahibi nedenini açıkladı: Acele etmemek "beyzbol oynadığımız yerde satış yapmayacak."

Bir hayran olarak yargılamak ve eleştirmek kolaydır, ancak sporun (veya savaş biliminin) hayatımızda oynaması gereken tek rol bu değildir. Bu bir ayna görevi görmelidir.

Hepimizin içinde bir parça McClellan var. Hepimizin içinde biraz Machado. Yoruluyoruz. Korktuk. Zor olacağını biliyoruz. Haklı ve boşuna oluyoruz. Noktayı görmüyoruz. Aptal gibi görünmek istemiyoruz.

Bunu aşmak zorundayız.

savaşları kaybedebilirsin, Napolyon dedi ki,*ama tembellik için asla bir dakika kaybetme.*

Çok azımız elimizden geldiğince koşuşturuyoruz. Meslektaşlarınızın ve müşterilerinizin size ihtiyaç duyduklarında yanlarında olacağına güvenebilecekleri biri misiniz? Yoksa üretmek zorunda kalacaklar mı? Yalvarmak zorunda kalacaklar mı? Tekrar tekrar tekrarlamak zorunda kalacaklar mı?*aciliyet*durumun?

Ve eğer yaparlarsa, senin hakkında ne diyecek?

Öyleyse daha iyi olmak için, bunun peşinden gitmek için kendimizi zorlayalım. Acele et çünkü önemsiyoruz. Çünkü oyuna önem veriyoruz. Çünkü sebebi önemsiyoruz.

Acele ediyoruz çünkü asla bilemezsiniz - ne zaman bir fark yaratacağını, ne zaman birinin izliyor olabileceğini, ne zaman son denememiz olabileceğini, "yavaşlamaların" ne zaman bize her şeye mal olacağını bilemezsiniz.

Onları her zaman tüketmeliyiz. Koş,
nokta. Çünkü biz buyuz.

---

* Bazıları, McClellan'ın her iki tarafın da kendilerini tüketmesini ve müzakere edilmiş bir barışla Birliği köleliğe dokunmadan korumasını istediğini düşünüyor.

Yavaşlayın... Daha Hızlı Gitmek İçin



Octavian, Jül Sezar'ın varisi seçildiğinde henüz on sekiz yaşındaydı. On dokuz yaşında, Roma'nın elitlerinin katıldığı Forum'da, üvey babasının heykelini işaret ederek, başarısını başarı ile karşılaştıracağına yemin etti. Bu, yerlere giden genç bir adamdı...*yerlere aceleyle gitmek*, ifade devam ederken. Ve yine de ünlü olmadı *Ağustos*veya hızlı hareket ederek "saygıdeğer".

Zaten düşündüğün gibi değil. Tahta taliplikten yükselişi, aslında, iki büyük Stoacı öğretmen Athenodorus ve Arius Didymus tarafından tavsiye edildiği gibi, dikkate değer ölçüde metodik ve sabırlıydı. Mark Antony ile gücü paylaşarak on yıl geçirdi. olarak yaklaşık beş yıl geçirdi.*Princeps senatusu*(Senato lideri). Sonra nihayet, 27'deM.Ö, kendisini Augustus Caesar ilan etti.

Seleflerinin ve haleflerinin çoğunun aksine, aslında takılıp kalan göz kamaştırıcı bir yükseliş. Çünkü en sevdiği söze uygundu, *festina lente.* Yani acele etmek*yavaşça.*

Tarihçi Suetonius'tan öğrendiğimiz gibi, Suetonius, "İyi eğitimli bir lidere en az acele ve düşüncesizce yaklaşmayı düşündü" diye yazmıştı. “Ve buna göre, en sevdiği sözler şunlardı: 'Daha fazla acele, daha az hız'; "Güvenli bir komutan, cesur bir komutandan daha iyidir"; ve 'Bu, yeterince hızlı yapılır ve yeterince iyi yapılır.'”

Evet, acele etmek önemlidir. Oyalayamayız, geciktiremeyiz veya bir yavaşlama vakası geliştiremeyiz. Evet, süratle koşmalıyız. Aynı zamanda yolumuz disiplinli ilerlemeyi de gerektiriyor. Acele eden kişi, etkinliği etkinliğin önüne koyan, "küçük şeyleri" görmezden gelen kişi, sonunda çok verimli değildir.

Octavian, Roma'yı ele geçirdiğinde, burası tuğladan bir şehirdi. Ona büyük bir mermer imparatorluk bırakmaktan gurur duyduğunu söyledi. Zaman aldı, pek çok küçük şeyi düzeltmek gerekti ama buna değdi.

Hızlı gitmek kolaydır. her zaman değil*en iyi.*

Orduda yavaşın pürüzsüz ve pürüzsüzün hızlı olduğunu söylemeyi severler.

Doğru yapın ve hızlı gider. Çok hızlı gitmeye çalışın ve doğru gitmeyecek.

koşuşturmayı nasıl dengelersiniz*festina lente*?

Belki de en iyi farklı bir İç Savaş generali olan General George Thomas'ta somutlaştırılmıştır. Thomas, hızıyla pek tanınmazdı. Aslında takma adı, bir süvari komutanı olarak uyguladığı disiplin nedeniyle kazandığı "Eski Yavaş Tırıs" idi. Ama gerçekten yavaş değildi; kasıtlıydı. Bloğundan atılmayacak ve amacından caydırılmayacaktı. George McClellan gibi güzel havalarda bir generali kolayca alt edebilecek büyük bir düşman saldırısına karşı dimdik durduğu için diğer takma adı olan "Chickamauga Kayası"nı bu şekilde kazandı. Thomas, General Hood'un Nashville'deki ordusuna karşı yeterince hızlı hareket edemediği için Grant'le anlaşmazlığa düştü ve Grant'in "hemen saldır" emrini yerine getirmek için o kadar çileden çıkaracak kadar uzun zaman aldı ki, Grant onu kişisel olarak rahatlatmak için harekete geçti.

Yine de, bu Thomas'a haksızlıktı ve tam da bu nedenle, birinin her zaman acele etmesi gerektiğini söylemek çok basit. Grant, Thomas'ın acele etmediğini, ayak sürüdüğünü düşündü. Aslında, kendini tamamen adamıştı, yavaş ilerliyordu çünkü ilk başta her şeyi doğru yapıyordu. Düzgün hazırlanmış, yeterince tedarik edilmiş, etkili bir şekilde eğitilmiş, doğru anı beklemiş ve*Daha sonra*kasıtlı bir hızla saldırdı. Thomas, Aralık 1864'te savaşın en büyük zaferlerinden biri olan Nashville Savaşı'nda düşmanını yok etti.

Eski Yavaş Tırıs bir kayaydı. Bir kez yuvarlandığında hiçbir şeyin engelleyemeyeceği bir şey.*

bu*festina lente*.

Enerji artı ılımlılık. Ölçülen efor. İstekli, kontrollü.

Şair Juan Ramón Jiménez, "Yavaş yavaş," derdi, "her şeyi doğru yapıyorsun." Bu, ağırlık kaldırmak, koşmak ve yazmak kadar liderlik için de geçerlidir. Hustle her zaman acele etmekle ilgili değildir. İşleri halletmekle ilgili,*düzgün bir şekilde*. Hiç durmamak şartıyla, yavaş hareket etmekte sorun yok. Kaplumbağa ile tavşanın hikayesinde koşuşturanın aslında kaplumbağa olduğunu anlamıyor muyuz? Tavşan, Manny Machado veya George McClellan'dı. Parlak, seri çekimlerde bile hızlı ama her zaman öyle değil.

Jiménez, eleştirmenlere, editörlere ve hatta sabırsız okuyuculara, "İşleri kötü yapmak," derdi, "sana yetkililerden acele etme hakkını vermez.

onları iyi yapan kişi.

Ve bu yüzden, sadece acele etmemizi isteyen diğer insanlara -patronumuza, izleyicilere, tedarikçilere- karşı değil, aynı zamanda kendimizi çok seven parçamıza karşı da bu tavrı sergilemeliyiz.*yapmak*, hazır olmadan önce başlamak istedik. Kavgayı seven, aksiyonu seven, doğrudan işe koyulmak isteyen yanımız.

Tabii ki, bu dürtüye sahip olmak, sahip olmamaktan daha iyidir, ancak doğru yönetilmezse, bir varlıktan bir yükümlülüğe dönüşecektir.

---

* Thomas, 1870 yılında, savaşta elinden gelenin en iyisini yaptığı suçlamasına karşı kendini savunan bir mektup yazarken felç geçirerek öldü.

Pratik Yapın... Sonra Daha Fazla Pratik Yapın



Usta kılıç ustası Nakayama Hakudo'nun günde yaklaşık iki bin kez kılıcını çekme alıştırması yaptığı söylenir. Hayashizaki tapınağında, bir dayanıklılık eğitimi maratonunda kılıcını çekerken kaydedildi.*on bin kez*tek bir yirmi dört saatlik süre içinde.

Bunu yapmak için gereken katıksız hızı ve aynı zamanda bu kadar kısa sürede bu kadar çok tekrar yapmak için gösterilen özeni hayal edebiliyoruz. Ama neden böyle bir şey yapsın ki?

Çünkü Octavian'ın öğretmeni Arius Didymus'un dediği gibi "Uzun süre pratik yapmak ikinci doğaya dönüşür."

Vesileyle yükselmiyoruz, eğitimimizin seviyesine düşüyoruz.

Samuray Musashi'ye bir zamanlar kendisini dünyanın en iyilerinden biri sanan Miyake Gunbei adlı bir savaşçı meydan okudu. Başarısızlığından bıkmış olan Gunbei, üçüncü saldırısında agresif bir hamle ile Musashi'ye saldırdı. Defalarca tamı tamına bu senaryoya hazırlanmış olan Musashi, "Yapman gereken bu değil" diye cevap verdi, sonra tek kılıçla darbeyi savuşturdu ve adamın Musashi'nin diğer kılıcına kendi yanağını yarasını izledi.

Nasıl bilmişti?

Pratik.

*Cho tan seki ren*Musashi'nin ifadesi buydu.*Sabahtan akşama eğitim.* Ah, bunu yaptın mı? Tamam aşkım. Biraz daha yap. Ve ondan sonra?

Daha fazla. Daha fazla. Daha fazla.

Musashi, "Gelişmek için bin günlük eğitim," diye yazardı, "cila etmek için on bin günlük eğitim." Bir samuray için böyle bir şey yoktu.*oldukça iyi.*Oldukça iyi bir kılıç ustası, daha iyi bir dövüşçüyle tanışırsa... ölecekti. Basketbol Hall of Fameri Bill Bradley'in gözlemi gibi: Antrenman yapmadığın, kendini geliştirmediğin, çalışmadığın zaman -bir yerlerde başka biri var... ve onlarla karşılaştığında, seni yenecekler.

Ya da seni öldürürüm.

Gunbei bu dersi öğrenecek ve bunu anlatacak kadar şanslıydı. Aslında, Musashi adamın yarasını tedavi ettikten sonra, Gunbei onun rakipsiz olduğunu kabul etti ve Musashi'nin öğrencisi oldu, bu tür düşüncesizlikten kaynaklanan hatalara artık yatkın olmayana kadar onun altında eğitim aldı ve pratik yaptı.

Bak, bu bir tatbikat değil. Pratik olmadan büyüklük olmaz.

Bol pratik.

Tekrarlayan uygulama.

Yorucu, kemik kıran, ruh kıran uygulama.

Ancak bu uygulamadan ortaya çıkan şey, bu üç duygunun tam tersidir.

Enerji.

Kuvvet.

Kendinden emin.

Bunu hak ediyorsun. Evet, vücudun yanacak ama kanıtı bu. Bu yanmadan gerçek ısı gelir, zanaatınıza, işinize, hayatınıza uygulayabileceğiniz ısı.

Çellist Pablo Casals hayatının geç dönemlerinde, hatta bir usta olarak kabul edildikten çok sonra bile sürekli olarak pratik yaptı, çünkü hâlâ ilerleme kaydettiğine inanıyordu. Aslında, ilerleme ve uygulamanın eşanlamlı olduğunu söyleyebiliriz. İkincisi olmadan birincisine sahip olamazsın. Ve ikincisi, birincisi olmadan değersizdir.

Kılıcı kınından çekmek. İtme. engelleme. Bu beceriler için dayanıklılığınızı artırmak için ağırlık kaldırırsınız, kondisyon yaparsınız. Hepsini bir araya getirmek için dövüşürsünüz. Müzikte de aynı şey var. Diğer yetenekli müzisyenlerle birlikte çalabilir, yeni şarkılar öğrenmek için tüm bu seansları bir araya getirebilirsiniz. Ancak tüm bunlardan önce, Casals'ın yaptığı gibi, tartılarınızı yatak odanızda saatlerce pratik yapabilirsiniz. Sence bu terazi nedir? Bilsen iyi olur ve onları yapıyor olsan iyi olur.

Ne yaparsan yap, pratik yapmak seni daha iyi yapacaktır. Florence Nightingale, genç hemşirelerin hemşireliğin "herhangi bir ressam veya heykeltıraşın işi kadar zorlu bir hazırlık" gerektiren bir sanat olduğunu anlamalarını istedi. Churchill birçok akşamını "doğaçlama" performanslarını uygulayarak geçirdi.

Bir samuray, olimpik bir atlet, mükemmellik peşinde koşan bir usta gibi sanatınızda antrenman yapmanın nasıl bir şey olduğunu yalnızca siz bilirsiniz. sadece sen bileceksin

Sabahtan akşama kadar uygulamanız gerekenleri, on bin kez tekrarlamanız gerekenleri.

Kolay olmayacak ama bu yükte özgürlük ve güven de var. Akış halinin keyfi. İkinci doğanın ritmi.

Uygulamadan, önemli olduğunda tam olarak ne yapacağınızı bileceğinizi bilmenin sessiz sakinliği ... aynı zamanda bunu yapmanın gururu ve güvenilirliği.

Sadece iş



Yazar Joyce Carol Oates'in hiçbir profilinin, yayımladığı kitap sayısından bahsetmeden başlayamayacağı söylenir. Ancak bu, en azından yetmişlerden beri geçerli ve o, yayınlamayı bırakmadı.

İlk kitabı,*Titreyen Düşüş ile*, 1964'te yayınlandı. 1980'lerde on dokuz kitaba kadar çıktı. 90'larda, yirmi yedi. 2000'lerin ilk on yılında on kitap daha yayınladı. Sonraki on yılda, on bir tane daha. Bu süre zarfında ayrıca bir düzineye yakın takma adla roman, kırk beş kısa öykü derlemesi, on iki şiir derlemesi, on bir kısa roman, dokuz oyun, altı genç yetişkin romanı ve dört çocuk kitabı yayımladı. Seksenlerine rağmen hala çalışıyor. Toplamda kaç kelime olmalı? On beş milyon? 20 milyon mu?

Ama büyükler böyle yapar, öylece ortaya çıkmazlar, pratik yapmaktan fazlasını yaparlar,*işi yaparlar.*

Genellikle daha ünlü ve erkek olan akranları süslü partilere katılırdı. Skandal ilişkileri vardı. Edebi kişiliklerini geliştirdiler. Yazar tıkanması yüzünden umutsuzluğa kapıldılar. Bağımlılıkları beslediler. Joyce Carol Oates çalıştı ve öğretmenlik yaptı. Öğretti ve çalıştı.

O*yayınlanan.*

"İnsanların bunun hakkında konuşmaktansa çalıştıkları bir dünyadan geliyorum" dedi. "Ve eğer yazamayacağınızı düşünüyorsanız veya çok yorgunsanız veya bu, bu ve diğer, sadece düşünmeyi bırakın ve gidin ve çalışın."

Oates'in elli sekiz yıllık kariyeri boyunca neredeyse her gün yaptığı da buydu. İlk müsveddeleri uzun elle yazarken kurşun kalemleri ve tükenmez kalemleri öğütüyordu, daktiloları ve ardından müsveddelerini parlatırken dizüstü bilgisayarları yıpratıyordu.

Antik Yunanistan'da, bu tür aralıksız çalışma ahlakını tanımlayacak tek bir kelime yoktu;*philoponia*bunun için ödüller bile vardı. Lou Gehrig gibi birini tanımlayan bu emek, süreç sevgisidir. 1933'te Gehrig'e herhangi bir fikri olup olmadığını soran muhabir Dan Daniel'di.

art arda kaç oyun oynamıştı. Gehrig birkaç yüz tahmin etti. Aslında, zaten bunun iki katından fazlaydı. Aynı şey muhtemelen Oates için de geçerli: Kaç kitap yazdığı sorulsa, muhtemelen eksik sayardı. O böyle düşünmüyor. İşi düşünür,*el trabajo gustoso*, bir yazarın dediği gibi - zevkli iş - diğer taraftan çıkan şey değil.

"Her zaman çok geleneksel bir ılımlı hayat yaşadım," diye açıkladı, "kesinlikle düzenli saatler, egzotik hiçbir şey yok, hatta zamanımı düzenlemeye bile gerek yok. Her birimizin yirmi dört saatlik bir günü var ve bu, yapmamız gerekeni yapmak için fazlasıyla yeterli bir zaman."

Bugün, kendimizi içinde kaybetmektense iş hakkında konuşmaya daha yatkınız. Sosyal medyada büyük bir gösteri yapmayı seviyoruz. Doğru araçları edinmek veya şık bir ofis kurmak için çok para harcıyoruz.

Aşağı inmek mi? Her gün?

Kulağa işkence gibi geliyor.

Bazen o*dır-dir*işkence!

Kelimelerin kolay gelmediği günler vardır, kırılganlığın canını acıttığı günler vardır. Özellikle Oates'in durumunda, el yazısıyla yazdığı için parmaklarınızın ağrıdığı ve gözlerinizin bulanıklaştığı günler vardır. Ama başka türlü olmazdı.

Doğru yaparsan, aynı zamanda işkence*Olumsuz*yapmak için. Kızak köpeği koşum takımını takmazsa endişelenir. At dışarı çıkıp tırıs gitmek istiyor. Arı kovandan koparsa ölür. Ne yapman gerektiğini bulduğunda, *sen yap.*

Dansçı Martha Graham, onu bir kuş gösterisinin izlediği vodvil günleriyle ilgili bir hikaye anlatırdı. Müzik devam ettiğinde, yıllarca pekiştirme ve ritüelle eğitilmiş beyaz kakadular, sahneye çıkıp performans gösterme zamanına gelene kadar heyecanla, kafesi tırmalayarak ve döverek neredeyse histerik hale gelirlerdi.*"Kuşlar, kahretsin, kuşlar!"*tam taahhüdünü vermeyen öğrencilere bağırırdı. Kuşlar onu senden daha fazla isteyemez.

Bazıları soruyor, Bütün bu emeğin karşılığı nedir? Bunun ödüller, ün ve en çok satanlar listesindeki haftalar olduğunu düşünüyorlarsa yanılıyorlar. Diğerleri bir garanti istiyor: On bin saatimi harcarsam işi alır mıyım? O zaman profesyonel olabilir miyim? O zaman zengin olacağım? Hayır, bu böyle gitmez.

Her zaman ve sonsuza dek, ödül iştir. Bu başlı başına bir keyif. Bu bir işkence ve aynı zamanda cennettir - terli, harika bir kurtuluş.

Ve bu şekilde muazzam miktarlarda yapmayı başarırsınız - gönülsüzce değil, sevgiyle.*

Oates, "Özellikle çok çalışmanın veya 'çalışmanın' bilincinde değilim," dedi. "Yazmak ve öğretmek benim için her zaman o kadar zengin bir şekilde ödüllendirici olmuştur ki, onları kelimenin olağan anlamıyla iş olarak düşünmüyorum."

Bu hayatta çalışmadan bir yere varamayız. Ama iş gibi bile gelmeyen bir işi yaptığımızda büyülü bir yere gidebiliriz. Bizi koşum takımına sokan, bizi tarlalara çıkaran heyecanı takip ettiğimizde, hareket etme ve ona ulaşma dürtüsünü takip ettiğimizde.

Kim olmak istediğine karar ver, Stoacılar bize emrediyor,*ve sonra bu işi yap.*

Bunun için tanınacak mıyız?

Belki, ama bu ekstra olacak.

---

* Sektördeki en çalışkan müzisyenlerden biri olan Bruce Springsteen, buna hala "çalma" denmesinin bir nedeni olduğunu belirtiyor.

Başarı için giyin



Angela Merkel, komünizmin çöküşünden önce Doğu Almanya'da büyüdü. Temel lüksler mevcut değildi. Muhbirler, hiçbir şeyle, özellikle de nasıl giyinildiğiyle öne çıkmamanın en iyisi olduğunu açıkça belirttiler.

1990'da, Berlin Duvarı'nın arkasından ve uzun yıllar kuantum kimyacısı olarak çalıştığı akademi dünyasının tecrit edilmiş dünyasından çıkarak siyasete atıldı. Birdenbire, Merkel'i şaşırtacak şekilde, nasıl göründüğüne her türlü dikkat gösterildi. Bir siyasi danışman, tarzını geliştirmesi için onu cesaretlendirmeye çalıştığında, Merkel utandı.

Doğu Bloku ülkelerinde böyle şeyler yapılmazdı. Yine de bir politikacı *mutlak*böyle şeyler yap Özellikle çifte standardın gerektirdiği gibi, bir kadın politikacı.

Bir keresinde bir muhabir, Merkel'in neden bu kadar sık aynı takım elbise içinde görüldüğünü sormuştu - başka bir şeyin yok mu? Merkel, "Ben bir devlet memuruyum, model değilim" yanıtını verdi.

Yine de siyasetten bir "gösteri" olarak söz edecek kadar anlayışlı. Ve alışılmadık bir tane giymeye karar verdi.

Sade giyinir. Modaya uygun veya pahalı tasarımcıları görmezden gelir. Rahat ayakkabılardan yanadır. Kutu şeklindeki saç kesimini korudu. Çoğu gün ofiste ya da televizyonda göründü, tıpkı Tanrı'nın onu yarattığı gibi - makyajsız, çalışmaya hazır. Bu basit bir görünüm... ama her zaman profesyonel. Her zaman uygun.

Hem Merkel'i eleştirenlerin hem de hayranlarının anlatmaktan hoşlandığı bir şaka var:

Merkel eski kıyafetlerini ne yapıyor?
Onları giyiyor.

İnsanlar onun görünüşünü fark etti... bu yüzden o, alçakgönüllülük ve özgünlük hakkında bir açıklama yapmak için kullandı. Kimi kendini oyuna kaptırır, kimi de altından kalktığını düşünür. Merkel, oyunu kendi ölçülü ve otantik tarzında nasıl oynayacağını buldu.

Stoacılar, kinikler tarafından yaygınlaştırılan, filozofun toplumun standartlarını ve modasını reddetmesi gerektiği fikrini reddettiler. iken

Kinikler paçavralar içinde ortalıkta dolaşıyor, Stoacılar normal insanlar gibi giyiniyordu. üzerinde ne olup olmadığıydı*içeri*önemli olan farklıydı.

Yine de gereksiz lüks ya da aptalca heveslerden kaçındılar. Gaius Musonius Rufus, "Giysi ve ayakkabıların tıpkı zırh gibi kullanılması gerektiğini, yani gösteriş için değil, vücudun korunması için kullanılması gerektiğini" söyledi. Bu nedenle, nasıl en güçlü silahlar ve taşıyıcıyı korumak için en iyi hesaplanmış olanlar en iyisidir ve parlaklığıyla göze çarpanlar değil, aynı şekilde vücut için en yararlı olan giysi veya ayakkabı da en iyisidir. akılsızın dönüp bakmasına neden olur."

Bir lider küçük şeyleri terletmeli ama aynı zamanda sadece küçük insanlar için neyin önemli olduğunu da bilmelidir. Kendimizi nasıl giydirdiğimiz ve şekillendirdiğimiz, "ölçülülüğü" kesin olarak belirlemeyi zorlaştıran o incelikli uç durumlardan biridir. Özensiz ve özensiz bir kişinin özellikle disiplinli olduğu pek söylenemez. Ancak öte yandan, yüzeysel olana -keskin kırışıklıklar, marka adları veya en havalı yeni stiller- gerçek değerden daha fazla değer verenler de aynı şekilde yoldan sapıyorlar.

Belki de bu yüzden Steve Jobs rahat bir süveter ve bir marka kot pantolon seçti ve tüm hayatı boyunca onlara bağlı kaldı. Ucuz değillerdi. İyi uyuyorlar. Her durumda çalıştılar. Zamansız bir tarzdaydılar... ve sonra onları bir daha hiç düşünmedi.

General Zachary Taylor üniforma giymekten nefret ederdi ve rütbesini veya onurunu sergilemekten hoşlanmazdı ki bunlar önemliydi. Ancak Taylor, Meksika-Amerikan Savaşı sırasında Rio Grande'de Amiral David Conner ile buluştuğunda, donanma subayları için tam kıyafet beklendiği için konuğunu daha rahat hale getirmek için giyindi. Bu arada, Amiral Conner, meslektaşının mütevazi tarzına saygı göstergesi olarak sivil kıyafetle geldi! Bütün bunlar demek ki her durum, her insan farklı bir yaklaşım gerektirebilir.

Çoğu zaman "sahada" değiliz. Bazen bir iş görüşmesindeyiz, kamera karşısına çıkıyoruz veya önemli biriyle tanışıyoruz. Yüzeysel şeylere fazla önem vermememiz, diğer insanların izlenimlerinin önemli olmadığı anlamına gelmez - özellikle de bir şeyi başarmaya veya birini bir şeye ikna etmeye çalışıyorsak. Sunum önemlidir... ve diğer insanların duyguları da öyle. Öyle değil*her şey*, ama tehlike size ait olacak şekilde görmezden gelirsiniz.

Ve temizlikle ilgili bir şey olabilir - güzel bir tıraş, yeni ütülenmiş giysiler - tıpkı temizlik yapmak gibi bizi doğru kafa boşluğuna yerleştiren bir şey olabilir.

masamızın üzerinde çalışmak üretkenliğimiz ve odaklanmamız için harikalar yaratabilir. Gehrig'in Yankees takımının menajeri Joe McCarthy bu yüzden soyunma odasında tıraş olmayı yasakladı. Tıraşsız sporcular istediği için değil; aksine, tıraşlı ve işe koyulmaya hazır görünmelerini talep etti. Kimse bornozuyla elinden gelenin en iyisini yapmıyor... bu yüzden evden çıkmayacak olsak bile sabah duş alıp hazırlanmalıyız. ayakkabılarınızı parlatın ... kadar*Sen*parlayan onlar.

Dünya öngörülemez olsa da, kontrol ettiğimiz bir şey kendimize nasıl baktığımızdır. Yatağımızı yapmak, gömleğimizi sokmak, saçımızı taramak, her zaman yapabileceğimiz küçük şeyler, dağınık bir durumda düzen ve temizlik sağlayan uygulamalar.

Savaş esirleri ve Holokost'tan sağ kurtulanlar, içinde bulundukları koşulların pisliği ve dehşeti içinde bile, görünüşlerinin küçük kısımlarını temiz tutmanın ve korumanın yollarını nasıl bulmaya çalıştıklarını anlattılar. Bunu yaptıkları için kimse onları kibirle suçlamaz; bunun yerine onu, onları esir alanların onlardan çalmak istedikleri itibarın cesur bir iddiası olarak anlıyoruz.

Ufak şeyleri dert edin... ama yüzeysel olmayın.

Temperance'a hoş geldiniz. Tanım gereği, karşıtların dengesidir.

Bazen biraz Commodore Conner, bazen de General Taylor olmalıyız. Angela Merkel'in anladığı şeyi çıkarmalıyız: görünüş oyununu dikkati dağılmadan veya başkaları tarafından tüketilmeden nasıl oynanır?*dış görünüş*.

İyi giyiniyoruz... ama çok iyi değil.

Kendi başımızın çaresine bakmaya özen gösteririz... ama asla bakımımız altındaki insanları veya nesneleri ihmal etmeyiz.

Görünüşümüzü ciddiye alıyoruz... kendimizi ciddiye almadan. Moda çevrelerinde denildiği gibi biz takım elbise giyeriz takım elbise bizi giymez.

Keskin kalmak, keskin olmak için keskin görünüyoruz... çünkü keskiniz.

Rahatsızlık Ara



Seneca zengin bir adamdı. Babasından miras kaldı. Roma imparatorluğu boyunca iyi yatırımlar yaptı. İmparatorun hizmetinde daha da büyük bir servet biriktirdi.

Yine de arada bir, birkaç gün boyunca, yalnızca en kıt yiyecekleri yer ve en kaba giysilerini giyerdi. Acımasız yoksulluğu ve daha sert yaşam koşullarını taklit ederek aktif olarak rahatsızlığı arardı. Yerde yattı ve kendini ekmek ve su dışında her şeyden mahrum etti.

Şimdi, bunun buz banyosu yapmak veya kamp yapmak gibi ayrıcalıklı insanlar için değerli, hatta küçümseyici bir hobi olduğunu düşünebilirsiniz. Ama bundan çok daha fazlasıydı. İlk olarak, Seneca mücadelenin ciddi olduğundan emin olmak için çaba sarf etti. Bu istemli rahatsızlığı denemesini tavsiye eden bir arkadaşına, "Palet gerçek olmalı," diye yazmıştı, "aynısı önlüğünüz için de geçerli ve ekmeğiniz sert ve kirli olmalı. Tüm bunlara üç veya dört gün, bazen daha fazla katlanın, bu yüzden bu gerçek bir sınavdır, eğlence değil.

Mesele haklarla övünmek ya da ahlaki saflık değildi. Seneca, vatandaşlarının büyük çoğunluğunun, tam da gönüllü olarak yaşadığı koşullarda sessizce ve şikayet etmeden yaşadığını biliyordu. Aslında mesele şuydu: Buna katlanmanın tamamen mümkün ve normal olduğunu kendi kendine netleştirmek istiyordu. Seneca, zengin arkadaşlarının birçoğunun korktuğu, onları riskten hoşlanmayan ve endişelendiren şeyle yakından ve kişisel olarak ilgilenerek kendi kendine şöyle diyebilirdi:

> Korktuğun şey bu muydu?

Bu uygulama Seneca için birden çok kez işe yaradı - aslında sonunda hayatını kurtardı. Nero delirirken Seneca, özgürlüğü için servetinin tamamını gelişigüzel bir şekilde sunarak ayrılma hamlesini yaptı. Nero şok olmuştu - kim her şeyden vazgeçebilirdi? Kim şerefe paradan daha çok değer verebilir? Öfkelenen Nero, daha sonra ülkesindeki inziva yerinde Seneca'yı zehirlemeye çalışacaktı, ancak başarısız oldu, çünkü adamın meyve ve sudan oluşan yetersiz diyeti bunu imkansız kılıyordu.

Ama çoğumuz hayatımızı hoş olmayan şeylerle aramıza duvarlar örerek geçiririz... Bunun bizi ne kadar bağımlı hale getirdiğini anlamayız. Başarının tüm noktasının, asla mücadele etmek zorunda kalmamak, sadece ihtiyacımız olana değil, istediğimiz her şeye talep üzerine sahip olmak olduğunu hissediyoruz: sıcak su. Güzel kıyafetler. En iyi restoranlar tarafından pişirilen en iyi malzemelerden oluşan yiyecekler ... dakikalar içinde kapımıza kadar teslim edilir - en ufak bir açlık sancısında.

Bu ölçülü bir şekilde zevk almak için gayet iyi. Neden hayat genellikle rahat olmasın? Yine de, modern dünyanın bize karşı komplo kurduğunu, en ufak bir zorluğa bile dayanma yeteneğimizi düşürmeye çalıştığını anlamalıyız. Bizi şımartır... ve bizi başarısızlığa veya köleliğe ayarlar.

Kolay yolu seçiyoruz, çünkü o orada. Kim soğuk olmayı seçer ki? Klimayı açabiliyorsan sıcak olmanın ne anlamı var? Neden birinin sizin için almasını sağlayabileceğiniz ağır şeyleri gereksiz yere taşıyasınız? Araba kullanabilecekken kim yürür?

Disiplinin değerini anlayan bir kişi. Rahatsız olmaktan rahat olan bir kişi.

Git bir maraton koş.

Yerde uyu. Ağır bir
şey kaldırın.

El işçiliğini kendiniz yapın.

Soğuk göle atla.

Başarı yumuşaklığı besler. Aynı zamanda korkuyu da besler: Yaratık konforumuza bağımlı hale geliriz. Ve sonra onları kaybetmekten korkar hale geliriz. Seneca günden güne Cato değildi, ama muayenehanesinden biliyordu ki,*abilir*gerekirse olur.

Rahatsızlığı arayarak kendimizi sertleştiririz. Her gün tamamen Spartalı bir yaşam sürmeyeceksek, o zaman en azından yeterince düzenli bir şekilde tokluk egzersizi yapsak ve bundan korkmasak daha iyi olur. Gandhi'yi daha sonraki zorlukları için hazırlayan, basit bir hukuk öğrencisi olarak ilk günleriydi. Küçük şeylerle geçinmeye alıştı. Aç veya üşümüş olmak. Daha sonra Rubin Carter gibi hapse atıldıklarında hazırdı. Ondan alabilecekleri, onsuz gitmeyi denemediği hiçbir şey yoktu.

Tüm öz disiplin bedenle başlar, ancak sihirli bir şekilde gerçekleşmez. Bu, Sokrates'in geliştirdiği bir beceriydi, tıpkı Buda'nın sayısız geceyi açık havada ve sert cüppeler içinde uyuyarak geçirmesi gibi, aradığı zorluklarla inşa ettiği bir kastı. Bu tedavi nasıl*huysuzluk*A

kısa süreliğine sıcağa ve soğuğa, çeliğe saldıran ve onu sertleştiren ortamlara maruz bırakır. Ve böylece en iyilerimiz aynı zorluklara göğüs gererek, bedenlerimizi değişmeye ve uyum sağlamaya zorlayarak en iyisi oluyoruz.

Gerçek şu ki, bir gün hayat bizi ciddi rahatsızlıklarla karşı karşıya bırakacak.

Bundan korkacak mıyız? Yoksa sadece hazır olmak mı?

Kendimizi bir kendini koruma biçimi olarak kendimizi inkar etme konusunda eğitiyoruz. WEB Du Bois kızına "Soğuk banyoyu cesurca yap" diye yazdı. "Nefsine üstünlük sağlamak için kendine tatsız şeyler yaptır."

Ruhuna hakim olan kişi, onsuz gidebilen kişi, değişimden, rahatsızlıktan veya talihin tersine dönmesinden korkmayan kişi? Bu kişiyi öldürmek ve yenmek daha zordur. Ayrıca daha mutlu, daha dengeli ve daha iyi durumdalar.

Şimdi, bolluk zamanlarında ölçülü davranmalıyız, çünkü hiçbirimiz geleceğin ne getireceğini bilmiyoruz - sadece bu bolluk asla sürmez.

Yükü Yönet



Gregg Popovich'e 250.000 $'a mal oldu ama ona iki lig şampiyonluğu ve beşinci şampiyonluğunu kazandırdı. Ayrıca NBA'i ve tüm sporları değiştirdi.

2012'de San Antonio Spurs altı maçlık bir deplasman gezisinden dönüyordu. Orlando Magic'e karşı galibiyetlerinden sadece yirmi dört saat sonra ve Toronto'da 2.700 mil uzakta Raptors'a karşı çifte uzatma galibiyetinden yetmiş iki saat sonra, beş gece içindeki dördüncü maçlarıydı. Her zamankinden daha fazla arka arkaya oyunla altmış altı maçlık sıkıştırılmış bir programdı. Dahası, geçen sezon Popovich'in iki yıldızı Manu Ginóbili ve Tony Parker, playofflardan doğruca kendi milli takımları için başladıkları Olimpiyatlara gitmişti. Belki de gelmiş geçmiş en iyi forvet oyuncusu olan Tim Duncan, ligdeki on altıncı yılındaydı. Toplu olarak, aralarında üç binden fazla profesyonel oyun vardı ve Spurs hanedanlığının bir parçası olarak sürekli olarak playoffların derinliklerine gittiler.

Popovich'in en iyi oyuncularından dördünü ulusal çapta yayınlanan bir maç sırasında kasıtlı olarak dinlendirme kararı şok edici derecede tartışmalıydı. Takım onların oynamasını istiyordu.*Hayranlar sinirlendi ve para iadesi istedi. TV spikerleri öfkeliydi, yayın haklarını ödeyen kanallar da öyle. Diğer antrenörler şikayet etti ve sporcular onu kınadı. Ligin cezası hızlı ve maliyetliydi.

Ancak Popovich'in daha uzun bir oyun oynama disiplini vardı - sporcularını stratejik olarak dinlendirmek, böylece play-off'lara kadar derin bir koşu yapmak için yeterli yakıta sahip olmak ve böylece daha uzun kariyerlere sahip olmak ve elit bir seviyede oynamaya devam etmek.

Bunun için basit isim:*yük yönetimi.*

"Popüler bir karar yerine daha akıllıca bir karar verme umuduyla bunu daha önce yaptık," dedi bir muhabire, her yerde bulunan bir koçluk uygulaması haline gelecek olan şey. "Oldukça mantıklı."

Mantıklı, evet. Tükenmişlik ve yaralanmalar izinden çok daha pahalıdır.

Popüler miydi? Hayır. Ve kesinlikle kolay değil.

Kararlı olduğumuzda, azimli olduğumuzda, kazanmak istediğimizde, öz disiplin genellikle daha erken kalkmak ve daha fazla iş yapmak şeklini alır. Ama bazen, seçim ne kadar zorsa, kendini dizginleme egzersizi o kadar fazla, dinlenmektir. Yükü düşünmeden omuzlarınıza (veya dizlerinize) atmak yerine yönetmektir. Çok farklı yerlerden gelmelerine rağmen, bir antrenmanı atlama isteği ile çok fazla çalışma dürtüsü aynı yerde son bulur. Bu, uzun vadeli sonuçları olan kısa vadeli bir pazarlık, tıpkı şekerleme veya uyuşturucunun verdiği hazzın bedelinin ileride faiziyle ödenmesi gibi.

Ve bu, sporcular ve nispeten kısa kariyerleri için karşılanamazsa, bunun geri kalanımız için ne kadar belirgin olduğunu bir düşünün. Biz bu kariyerin içindeyiz, onlarca yıl bu eziyetin içinde olacağız. Bunun için varız *hayat.*

Biraz daha fazlasını alarak, biraz daha ileriye giderek ilerlediğinizi sanıyorsunuz. Ağrının küçük uyarı işaretlerini zorlamanın etkileyici olduğunu düşünüyorsunuz. Hayır, hayır, asıl noktayı kaçırıyorsun. John Steinbeck bundan "fazla çalışmanın disiplinsizliği" olarak söz etti ve bunun "ekonomilerin en sahtesi" olduğunu kendisine hatırlattı.

Kanıt? Çok erken zirve yapan takımlar. Kariyeri bitiren yaralanmalar. Açıkça aceleye getirilmiş kitaplar. Baskı altında alınan kötü kararlar. Önlenebilir hastalık nedeniyle kaçırılan günler. Tükenmişlik.

Ya da daha kötüsü.

Amerika için James Forrestal kadar kimse çalışmadı. Wall Street'teki kariyerini iki kez bıraktı. Önce I. Dünya Savaşı'nda savaş pilotu olmak, ardından 1940'ta Donanma sekreter yardımcısı olmak. Bu ona kelimenin tam anlamıyla yüzbinlerce dolarlık maaş kaybına mal oldu, ancak o bunu yaptı ve bu süreçte Donanmada devrim yarattı ve sonuç olarak II. Dünya Savaşı'nı kazandı. James Forrestal'ın yorulmak bilmeyen çabaları olmasaydı Eisenhower veya MacArthur için hiçbir başarı olmazdı.

Savaştan sonra, silahlı kuvvetleri tek bir departmanda birleştirmekle görevlendirildiği Amerika'nın ilk Savunma Bakanı oldu. Milyonlarca asker, sivil ve kilometrelerce okyanusu oluşturan, sonsuz sorumlulukların ve muazzam egoların işiydi. Onu gözlemleyenler, işin ona, evliliğine, ofis dışındaki bir hayata benzeyen her şeye verdiği zararı görebiliyordu. "Neden eve gitmiyorsun?" bir yardımcısı ona sonra dedi

onu bir kez daha geç saatlere kadar çalışırken bulmak. "Eve git?" Forrestal yanıtladı. "Neye eve?"

Bunun yerine Forrestal çalışmaya, çalışmaya, çalışmaya devam etti; kilolar eriyip cildi sararıp sarkarken bile. Açıkça depresyondaydı, açıkça tatminsizdi, açıkça mücadele ediyordu ama devam etti. Karar verme süreci acı çekti. Nadiren gülümserdi. Takdir edilmediğini hissetti. Tüm siyasi atamaların yaptığı gibi rol sona erdiğinde bile duramadı. Yere bastı.

Kısa süre sonra kendini hastanede buldu ve koridor penceresinden atlayarak kendi canına kıydı. Son sözleri bizim için bilinmez ama ne okuduğunu görebiliriz, Sofokles'ten bir sayfayı işaretleyerek, belki de iş bağımlısı arkadaşlarına ve dönmekte güçlük çeken hepimize trajik bir uyarı olarak işaretlemişti.*BT*kapalı.

Zaman kaybıyla yıpranmış—Rahatsız,
isimsiz, umutsuz kurtarış
Esneyen mezarın karanlık görünümünde... .

Evet, işimiz önemli. Evet, acele ediyoruz. Evet, motivasyonumuz nasıl başarılı olduğumuz, oyuna olan aşkımız bizi buraya getiren şey. Ama bunu dizginleme yeteneği olmadan, uzun süre dayanamayacağız. Sadece şimdi hızlı ve güçlü olmak istemiyoruz, uzun süre hızlı ve güçlü olmak istiyoruz.

Biz istiyoruz*kale*kazanan. Ancak kontrol edilmeyen hiçbir şey uzun sürmez. Kendi kendini yönetme becerisine sahip olmayan hiç kimse yönetmeye yetkili değildir - buna yalnızca kendinizi öne sürmek değil, aynı zamanda dinlenmeniz, denge bulmanız, size "Kırılmak üzereyim!" dediğinde vücudunuzu dinlemeniz de dahildir.

Goethe'nin dediğine göre, ne türden olursa olsun mutlak faaliyet eninde sonunda iflasa yol açar.

Büyük Lou Gehrig bile bunu biliyordu. Elbette, beyzboldaki en uzun galibiyet serisine sahipti, ancak birçok durumda, performansının oyunun ortasında sıkıntı çektiğini hissedebildiğinde, kendini dışarı çıkardı ve çimdik atıcı çağırdı. Antrenörleri de bunu biliyordu - meşhur bir şekilde Polo Grounds'ta bulutsuz bir günde Lou'nun kendine gelecek bir günü olsun diye bir maça "yağmur yağdırıyorlardı". Ve elbette, sezon dışı dönem de vardı, atletik hayatın diğer mesleklerden olanlarımızın benimsemeyi düşünmesi gereken bir özelliği.

Kimse yenilmez değildir. Kimse sonsuza kadar devam edemez.

Her birimizin sonu James Forrestal gibi olabilir. Demir bile sonunda bozulur veya eskir.

Birkaç yıl sonra, eski halinizin bir kabuğu olduğunuzda, insanların size bakmasını ve düşünmesini ister misiniz?*ne olabilirdi*?

Sağlıklı kalsaydın, depoda bir şeyler kalmış olsaydı, o kadar potansiyeli boşa harcamamış olsaydın...

Sürmek, harika olmak için nasıl dinleneceğini anlamalısın. Sadece dinlenmekle kalmayın, aynı zamanda rahatlayın, eğlenin de. (Sonuçta, yapabiliyorsanız bu ne tür bir başarıdır? *Asla*yatır?)

Kendinizi daha kırılgan hale getirmenin, kariyerinizi kısa kesmenin en kesin yolu, dinlenme ve iyileşme konusunda disiplinsiz olmak, kendinizi çok fazla, çok hızlı zorlamak, fazla çalışmak ve fazla çalışmanın yanlış ekonomisini sürdürmektir.

Yükü yönetin.

---

* Tesadüf eseri, takım uçağı sorunlarla karşılaştı ve bu nedenle sporcular Güneybatı uçuşuyla evlerine gönderildi.

Uyku Bir Karakter Eylemidir



Floyd Patterson, 1956'da şampiyonluk için Archie Moore ile dövüşmeden önceki gece, eğitim rejiminin en önemli bölümünü gerçekleştirdi.

Son dakika şartlandırması ya da dövüş planının yeniden gözden geçirilmesi değildi.

Uyumaya gitti.

Birkaç düzensiz göz kırpma için değil,*on bir buçuk saat*, sabah tartısı için tam zamanında uyanmak. Ve arenaya gitmeden önce üç saatlik bir şekerleme yaptı. Ardından, beşinci rauntta yorgun şampiyonu nakavt ettiği yüzüğe girmeden önce soyunma odasında şekerleme yaptı.

Tüm zamanların en iyi boksörlerinden biriyle karşı karşıya geleceksen, iyice dinlenmiş olsan iyi olur. Patterson kadar sıkı antrenman yaptığınızda, vücudunuza iyileşmesi için zaman verdiğinizden emin olsanız iyi olur. Diğer herkes gergindi. Diğer herkes planları kontrol ediyor ve yeniden kontrol ediyordu.

Ama Patterson uyuyordu. Bunları umursamadığı için değil, en çok umursadığı için. Hızlı uyuyabilme ve iyi dinlenebilme yeteneği bir disiplin meselesi gibi görünmese de, fazlasıyla öyledir. Aslında, silahlı kuvvetlerde, şimdi fikrine atıfta bulunuyorlar.*uyku disiplini*

Bu sadece yapmanız gereken bir şey değil, aynı zamanda hem nicelik hem de nitelik açısından kendi içinizde zorlamanız gereken bir şey. Risk ne kadar yüksekse, o kadar azimli olursunuz, durum o kadar stresli olur ve uyku o kadar disiplin gerektirir.

1990'larda Basra Körfezi'nde, geleceğin dört yıldızlı amiral James Stavridis'e ilk kez bir geminin komutası verilmişti. Bu tam olarak aynı zamanda oldu, otuz sekiz yaşında, doğal metabolizmasının ve sonsuz genç yeteneğinin sadece hareket ettiğini fark etti.*çıkar onu*, gerilemeye başlamıştı. Yorgunken daha kötü kararlar verdiğinizi, başkalarıyla daha az iyi çalışabildiğinizi, kendinize ve çevrenize daha az hakim olduğunuzu görmek için gezegendeki en bilinçli insan olmanıza gerek yok. duygular. Ama yine de Stavridis'in karar vermesi önemli bir yenilikti.

uykuyu işleyen bir savaş gemisinin silah sistemleri kadar önemli bir parçası olarak ele almak.

Yanıt olarak, ekibinin uyku döngülerini izlemeye, vardiya görevlerini yönetmeye ve mümkün olan her yerde kestirmeyi teşvik etmeye başladı. "Fiziksel sağlığımıza dikkat etmek," diye yazacaktı daha sonra, özellikle uykudan söz ederek, "bir *karakter eylemi*e performans gösterme yeteneğimize çok yardımcı olabilir.

En yüksek performans anlarımız, yorgun olduğumuzda, gaza bastığımızda, susuz kaldığımızda ve kafeine bağımlı olduğumuzda nadiren gelir. Ve bazen yapsalar bile, yapmamalılar*sahip olmak*ile.

Gün ışığından, gürültüden önceki birkaç saati yakalamak için erken uyanmak - bu önemlidir. Ancak Toni Morrison, akılsızca televizyon izlemeden önce gece geç saatlere kadar ayakta kalsaydı bunu yapamazdı (ve pek bir anlamı da olmazdı). Hemingway'in sabahları bu kadar sık akşamdan kalma olmasaydı ne kadar parlak olabilirdi bir düşünün. Marcus Aurelius'un örtünün altında kalıp kalmama konusundaki kendi kendisiyle tartışması, örtüleri daha birkaç saat önce almış olsaydı kesinlikle farklı bir anlam kazanacaktı.

Bu arada evdeyiz, uzun bir günün ardından yandık. Akşam yemeği yaptık. egzersiz yaptık Çocukları yatırdık. E-posta ile yakalandık. O kadar yorgunuz ki, yapabileceğimiz tek şey kanepede otlamakmış gibi geliyor... oysa aslında son bir disipline ihtiyacımız var: kendimizi toplayıp yatak odasına yürümek ve bayılmak.

Pek çok sorununuzu çözecektir. Yorgunsun, bu yüzden çalışmak istemiyorsun. Yorgunsun, bu yüzden erteliyorsun. yoruldun yani*ihtiyaç* o kahve, sen de o hapı iç. Yorgunsunuz ve önemli şeylere harcanması gereken saatlerce süren çalışmanızı yiyip bitiren kötü kararlar veriyorsunuz.

"Ben sabah insanı değilim" deriz ama bunun nedeni neredeyse kesinlikle sorumsuz veya disiplinsiz olmamızdır.*akşam*kişi. Sabaha hakim olmanın en iyi yolu, bir önceki gece hakim olmaktır. Tıpkı bir bebeğin uyku eğitimi almış birinin öğrendiği gibi - uyku uykuyu doğurur, disiplin de disiplini doğurur.*

Yatmak için erken. Yükselmek için erken.

Dante sabah için battaniyenin altında şöhret olmanın yolu yok dedi... ve yine de paradoksal olarak, battaniyenin altına sürekli, makul bir şekilde

gecikmeden şöhrete giden yoldur. Ya da en azından, kişi yataktan atlayıp kapıdan çıktıktan sonra sağlam bir performans sergilemek için.

Yarın net düşünmek ister misin? Küçük şeyleri halletmek istiyorsun değil mi? Koşuşturmak için enerjiye sahip olmak ister misin?

Uyu.

Sadece sağlığınız buna bağlı olduğu için değil, aynı zamanda diğer tüm kararlarımızın ve eylemlerimizin kaynağı olan bir karakter eylemi olduğu için.

---

* Ve ifade *uyku eğitimi* orada faaliyet gösteriyor. Bu her zaman doğal olarak yaptığımız bir şey değil. Çalışma, uygulama ve bağlılık gerektirir.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Neye Dayanabilirsin?



1915 kışında, Ernest Shackleton'ın kutup seferi buza saplandı. Neredeyse bir yıl boyunca amaçsızca sürüklendiler, mürettebat durumlarını değiştirmek için güçsüzdü. Sonra aniden buzdan gelen basınç gemilerinin gövdesini çatlattı ve gemi battı. Cankurtaran botlarıyla 350 millik bir koşu sonunda onları on sekiz ay sonra ilk kez kuru karaya -yaşamaya elverişsiz Fil Adası'na- çıkardı.

Yine de fiziksel çileleri bitmeye yakın bile değildi. Aslında daha yeni başlamıştı.

Yiyeceğin az olduğu ve moralin bozulduğu bu ücra adada geçen gemiler tarafından keşfedilmesi pek olası olmayan Shackleton cesur bir plan önerdi: O ve birkaç adam yardım bulmak için yedi yüz milden fazla yol kat edecekti.

Sadece birkaç haftalık erzakla, o ve küçük ekibi, altı metrelik bir teknede kasırga gücündeki rüzgarlara ve açık okyanusa göğüs gerdi. Elementlere karşı vücudunu, kemiklerini kemiren açlığı, kaslarının ağrısını düşünün. Nisan 1916'da Güney Georgia'ya vardığında güvendeydi.

Ancak Shackleton, görevinin sadece yarısının bittiğini biliyordu. Şimdi, adamlarının çok az zamanı olduğunu bilerek, geriye kalan tüm gücünü ve enerjisini toplayarak, Elephant Island'a dönmek ve geride bıraktığı adamları kurtarmak için para ve malzeme toplamak için koşturdu.

Dört ay ve birçok çaresiz denemeden sonra, yolculuktaki herkesi canlı olarak eve getirmeyi başardı.

Bunu nasıl yaptı? Nasıl sadece hayatta kalmayıp, bu deneyimden kırılmadan, yılmadan nasıl çıktı? Aile sloganı bize şunu söylüyor:*Fortitudine vincimus*. Dayanıklılıkla fethederiz. Uygun bir şekilde, gemisinin adı da buydu:*Dayanıklılık*.

Ama o uzun kış aylarını hayal edin. Denizde geçen günleri hayal edin. Kendini bunun üzerinden geçirdi. O bırakmadı. Vücudunu asla bırakmadı. Maraton üstüne maraton koştu. Kaptan olarak görevlerinin ne olduğunu bilmesinin yanı sıra fiziksel olarak da yeterince güçlüydü ve

akla gelebilecek her türlü engele rağmen bunları yerine getirecek kadar mizaç olarak kararlı.

Bu arada ofiste biraz fazla mesai yapmak zorunda kaldığımız için yorulduk. Koçun bizi fazladan tatbikatlara sokmasına kızıyoruz. İşlerin kolay olmasını istemek yerine zor olmalarına hazırlıklı olmalısınız.

Çünkü olacaklar!

Eski bir almanca söz vardır.*sitzfleisch*, bu da temelde kıçınızı sandalyeye oturtmak ve görev tamamlanana kadar ayağa kalkmamak anlamına gelir. Uyuşsa da, birer birer bile olsa, çevrenizdekiler ona bir gün derler. Sırtınız ağrıyana, gözleriniz sulanana ve uzuvlarınız lapa haline gelene kadar her gün kendinizi göstermek.

At sırtında pek çok büyük fatih, eyerde kalabilme yetenekleri nedeniyle "Yaşlı Demir Eşek" olarak anılırdı.

Bu, çoğumuzda eksik olan bir özelliktir. Bunu deha ve yaratıcılıkla telafi edebileceğimizi düşünürüz, ama asıl ihtiyacımız olan bağlılıktır. İhtiyacımız olan şey, bedenimizi sorunun olduğu yere koymaya, kendimizi tamamen sorunu çözmeye vermeye, dönmeye taraftar olmadığımızı, caydırılmayacağımızı göstermeye istekli olmaktır.

Neredeyse tüm büyük liderler, büyük atletler, büyük filozoflar sert olmuştur. Dayanmayı başardılar. Gereken bu: fedakarlıklar. Hayal kırıklıklarını aşmak. Eleştirileri ve yalnızlığı zorlamak. Acıyı zorlamak.

Edison, bize ışığı getireni bulmadan önce laboratuvarında altı bin lifi tek tek test etti. Toni Morrison tüm o yorgun sabahları erkenden kalkıp sandalyede oturmuş güneşin doğuşunu izliyordu. Shackleton, adamlarını eve getirene kadar sorumluluklarından vazgeçmeyi, durmayı reddetti.

Franklin Delano Roosevelt'in çocuk felcinden iyileşmesi yedi yıl süren ağrılı fizik tedavi ve egzersiz aldı... ve sonraki her gün, koridordan aşağı inmek veya bir podyuma çıkmak bile bir güç gösterisiydi. FDR'yi düşünün, hayatının baharında onu belden aşağısı kalıcı olarak felçli bırakan bir virüsle vuruldu. Savaş patlak vermeden önce FDR hakkında yazan Churchill, yedi yıllık iyileşmesinin gerektirdiği inanılmaz azmi detaylandıracaktı,

Alt uzuvları hareket etmeyi reddediyordu. Bir yerden bir yere en küçük hareket için koltuk değneği veya yardıma ihtiyaç vardı. Yüz erkekten doksan dokuzu için böyle bir ıstırap, zihinsel olanlar dışında her türlü kamu hizmetini sona erdirirdi. Bu cezayı kabul etmeyi reddetti.

FDR cezasını kabul etmeyi reddetti - kimin sorumlu olduğuna vücudunun karar vermesine izin vermedi.

O halde, Roosevelt'in Büyük Buhran'la mücadele etmedeki metanetini veya "Yasağın ardından gelen Gangsterliğin tüm iğrenç suçları ve yozlaşmasıyla istisnai bir şekilde karartılan on yıldaki Amerikan siyasetinin kargaşasını" görmek Churchill'i şaşırtmadı. İkinci Dünya Savaşı'ndaki enerjisi ve coşkusu da bunu takip etti.

Bu arada, ilk tur başvurularımız reddedildikten sonra işi bırakmaya hazırız. Mesleğin haftada kırk saatten fazla talep etmesini insanlık suçu olarak görüyoruz. Yavaş bir satış döneminden sonra işimizi katlıyoruz. Yaralanmadan sonra iyileşmenin imkansız olduğunu ilan ediyoruz. Yeterince büyük olmadığımızı, yeterince güzel olmadığımızı, yeterince yetenekli olmadığımızı söylediklerinde onları dinleriz. Skor tahtasına bakıyoruz ve bunun umutsuz olduğuna inanıyoruz.

Dayanıklılık her zaman fetheder mi?

Tabii ki hayır, ama kimse havlu atarak kazanamaz. Zayıflıkla kimse kazanamaz.

Bu yolculukta acıyı tadacağız, bu bir gerçek. Bize durmamız için bir milyon fırsat ve bunun iyi olması için bir milyon neden verilecek.

Ama yapamayız. Ve değil.

Devam ediyoruz.

Kıçımızı koltuğa yaslıyoruz.

Caydırılmayacağız.

Bedenin Ötesinde...



> Bedenleri aylaklık ve lüksle dolu yüksek bir manevi hayat yaşayabileceklerini sananlar yanılıyorlar.
>
> TOLSTOY

Biz ölümlü varlıklarız. Bu sadece her birimizin öleceği anlamına geldiği için değil, yaşamak için yemek yemek, uyumak, hareket etmek gibi belirli şeyler yapmamız gerektiği için de önemlidir. Ve elbette, bunları ne kadar iyi yaparsak, vücudumuza o kadar iyi bakarız, o kadar iyi bir formda oluruz.

Ölçülü olmanın zevksiz bir yaşamla ilgili olmadığını anlamak önemlidir. Aslında, öz disiplin uygulamamızın başlıca nedenlerinden biri, daha uzun yaşayabilmek veya en azından Lou Gehrig'in trajik bir şekilde gösterdiği gibi, yaşarken iyi yaşayabilmemiz bizim kontrolümüz dışında olduğu için.

Yazar James Baldwin, "İnsanlar yaptıklarının bedelini ödüyorlar" diye yazmıştı, "ve daha da fazlasını, olmalarına izin verdikleri şeyin bedelini ödüyorlar. Ve bunun bedelini basitçe öderler: yaşadıkları hayatlarla."

Gerçek şu ki,*vücut skor tutar.*

Bugün ve her zaman verdiğimiz kararlar, kim olduğumuz, nasıl göründüğümüz, nasıl hissettiğimizle ilgili olarak günlük, sessizce ve çok da sessiz olmayan bir şekilde kaydediliyor.

İyi kararlar alıyor musun? Kontrol sizde mi... yoksa vücudunuz mu?

Bu sadece fiziksel olarak değil, aynı zamanda zihinsel ve ruhsal olarak da önemlidir. Bedendeki ölçülülük zihni etkiler ve ölçüsüzlük ve aşırılık da zihnin olması gerektiği gibi çalışmasını fiziksel olarak engeller. Sinirbilimci Lisa Feldman Barrett bunu bir*vücut bütçesi*: Beynimiz vücudumuzu düzenler ama fiziksel olarak iflas edersek beynin işini yapması mümkün değildir.

İnsanların neden kötü kararlar aldıklarını, neden dirençli olmadıklarını, neden dikkatlerinin dağıldığını, neden korktuklarını, neden aşırı duyguların esiri olduklarını merak ediyorsanız -neden diye merak ediyorsanız.*Sen*bunları yap - peki, vücutla başlar.

Bağımlılık çevrelerinde, HALT - Aç, Kızgın, Yalnız, Yorgun - kısaltmasını, bir hastalığın belirtileri ve tetikleyicileri için yararlı bir uyarı listesi olarak kullanırlar.

nüksetme Dikkatli olmalıyız, kontrollü olmalıyız yoksa her şeyi kaybetme riskine gireriz.

Ölçülülük ve öz disiplinden bahsettiğimizde, kendini kontrol altında tutan bir kişiden bahsediyoruz. Beden bu yolculuğun ilk adımıdır.

Onu titizlikle tedavi ediyoruz. Onu kısıtlıyoruz. Biz ona hakimiz. Onu bir tapınak gibi ele alıyoruz.

Neden?

Bu yüzden zihni istila edip geçersiz kılmayabilir. Yani zihni mahrum etmeyebilir.

Bu anlamda, kendimizi fiziksel olarak kısıtlıyoruz ... kendimizi zihinsel ve ruhsal olarak özgürleştirmek için.

Dürtülerinin veya tembelliğin kölesi olan hiç kimse, gücü veya iyi bir programı olmayan hiç kimse harika bir hayat yaratamaz. Kesinlikle çok iyi olamayacak kadar kendi kendilerine tüketilecekler*için*başka kimse Kendilerine her şeyi yapmakta özgür olduklarını söyleyenler, kaçınılmaz olarak bir şeye zincirlenmiş olacaklardır.

Disiplin kendimizi nasıl özgürleştirdiğimizdir. Zincirleri çözen anahtardır. Kendimizi böyle kurtarıyoruz.

Zor yolu seçiyoruz... çünkü uzun vadede aslında tek yol bu.



BÖLÜM II

İÇ ALAN
(MİZAH)



Hangi adam mutlu? Sağlıklı bir vücuda, becerikli bir zihne ve uysal bir doğaya sahip olan kişi.

THALES

Beden, öz disiplinimiz için sadece bir araçtır. Tarih, fiziksel formlarına tam hakim olan ancak diğer her yerde derinden bir karmaşa olan yetenekli insanlarla - sporcular, yaratıcılar, yöneticiler - doludur. Ne yediğimiz konusunda ne kadar disiplin uyguladığımızın veya ne zaman uyandığımızın bir önemi yok, eğer dikkat dağınıklığıyla, ön yargıların veya kötü ruh hallerinin insafına kalmış, ayartmaya, dürtülere veya içgüdülere teslim olmuşsak. Böyle yaşamanın bir yolu yok -aslında bu aşırılık, bir kişiyi olası bir kovalayıcı olarak sürekli sefaletle asla tam potansiyeline ulaşmamaya mahkum eder. Gerçek özdenetim, sadece yaptığımız şeyde değil, ılımlılık anlamına da gelir. *Yapmak* aynı zamanda nasıl düşündüğümüzü, nasıl hissettiğimizi, kaos ve karmaşa dolu bir dünyada kendimizi nasıl hareket ettirdiğimizi de. Bir şey olursa, bu özellikler daha önemlidir. Franklin Delano Roosevelt'in bir gözlemcisi, bir keresinde adamın "ikinci sınıf bir zekaya ve birinci sınıf bir mizaca" sahip olduğunu alaya almıştı. Hastalığın Roosevelt'in vücudundan ne aldığı göz önüne alındığında, sözlerin gerçeği çok daha açıklayıcıdır: *Mizaç her şeydir.* Kafamız ve kalbimiz birleşerek hayatımızı yöneten bir tür komut sistemi oluşturur. Milyonlarca yıllık evrim, bize bu hediyeleri vermek için bir araya geldi. Onlara alet olarak mı emredeceğiz? Yoksa kuklalar gibi sarsılmalarına izin vererek onların çürümesine izin mi vereceğiz? Sen karar ver.

Kendine Hakim Olmak...



Başından beri onun içinde olduğunu söyleyebilirsin.

Churchill kesinlikle gördü.

Büyük Kraliçe II. Elizabeth olacak bebekle tanıştıktan sonra, Britanya'nın en uzun süre hizmet veren hükümdarı ve muhtemelen İngiltere'de en uzun süre hizmet eden hükümdar. *Tümü*tarihin, "Bir bebekte şaşırtıcı olan bir otorite havası ve düşünceliliği var" dedi.

Ama tabii ki, taht bundan sonra yaklaşık yirmi beş yıl sonra, bir dünya savaşının ve tahttan çekilme krizinin diğer tarafında yatıyordu. Churchill'in o gün hissettiği şey, inanılmaz bir özdenetim, hizmet ve azim yaşamı yaratan mizacın başlangıcıydı. Büyük sarayların salonlarında, özellikle birdenbire imparatoriçe veya imparator olan yirmi beş yaşındakilerde, daha önce veya daha sonra nadiren görülen zihinsel ve duygusal bir disiplin.

Liderleri cesur ve küstah, karizmatik ve ilham verici olarak düşünmek istiyoruz. Hırslı olmalarını bekleriz, hatta bizi kazandıkları veya eğlendirdikleri sürece trajik kusurları veya rahatsız edici ahlaksızlıkları mazur görürüz. Bu şüphesiz onları çekici kılıyor, ancak istikrarlı, sürdürülebilir yönetim için doğru reçete bu mu? Bir ulusun, bir işletmenin, bir spor imtiyazının mı? Daha da önemlisi, tek yol bu mu?

Platon'un aklında farklı bir ideal vardı, "genç ve doğası gereği iyi bir hafızaya, hızlı zekaya, cesarete ve tavır asilliğine sahip; ve bırakın bu nitelik ... [ölçülülük], erdemin tüm bölümlerinin gerekli eşlikçisi olarak şimdi hükümdarımızın ruhunda da bulunsun, eğer diğer niteliklerinin bir değeri olacaksa."

1926'da doğan Elizabeth, kraliyet kanına sahipti, ancak iktidara giden net bir yolu veya hatta beklentisi yoktu. Elbette çok az kişi onu o eski filozofun idealini gerçekleştirmeye bağladı. O, Kral V. George'un ikinci oğlunun kızıydı. Ancak amcası VIII. Elizabeth'in kaderi belirlendi.

Churchill, çocukken onda ne gördüyse, Platon ne umduysa, geliştirmesi gerekecekti;*the*Kraliçe Elizabeth, gezegendeki en beğenilen ve kalıcı figürlerden biri.

Elizabeth taç giyme töreninden itibaren*hüküm sür ama yönetme*, ifade edildiği gibi, eşsiz ve korkunç bir işi mükemmel bir zarafetle tutmak. Modern İngiliz hükümdarı ne yapar? Söylemesi zor. Yaptıkları her şeyi listelemek daha kolay*yapamamak*Yapmak. Kanun çıkaramaz. Hükümeti kimin yöneteceğini seçemez. Savaş başlatamaz. Politika meseleleri hakkında konuşması bile gerekmiyor. Yine de bu güçsüzlüğün ironisi, onu kullanmak için gereken tüm gücün olmasıdır: Kraliçe, altmış dokuz yıldır Birleşik Krallık içindeki her eylem ve sorundan, günlük gönderiler ve başbakanla haftalık konferanslar şeklinde usulüne uygun olarak bilgilendirildi. ; aynı zamanda, bu bilgilerden herhangi biri üzerinde açıkça hareket etmesine izin verilmez. O yapamaz,*herhangi bir şekilde*, kendini devlet meselelerine dahil et ... bunların hepsi kelimenin tam anlamıyla onun adına yapılıyor!

Elizabeth'in on iki başbakan, on dört ABD başkanı ve yedi papa aracılığıyla neredeyse insanüstü bir onurla yapmayı başardığı tam da buydu. 1947'de yirmi birinci doğum gününde, müstakbel kraliçe, bu fikre olan bağlılığını artık ünlü bir radyo adresinde ayrıntılarıyla anlatacak ve o zamanlar Britanya İmparatorluğu olarak adlandırılan yerin insanlarına şöyle diyecekti: "Size tüm hayatım boyunca şunu ilan ediyorum. uzun ya da kısa, sizin hizmetinize ve hepimizin ait olduğu büyük imparatorluk ailemizin hizmetine ayrılacaktır.

Birkaç yıl sonra, görev duygusunu ve yerini daha açık bir şekilde ifade edecekti: “Sizi savaşa götüremem, size kanunlar veremem, adalet uygulayamam ama başka bir şey yapabilirim, size kalbimi ve kalbimi verebilirim. bu eski adalara ve milletler kardeşliğimizin tüm halklarına bağlılık.

Bu hizmetin ne kadar süreceği hakkında bir fikri olabilir miydi? Ondan ne alacaktı? Ondan ne talep ederdi? Ne kadar yürek ve zeka gerekir?

Lou Gehrig, Yankees için oynadığı 2.130 maçlık galibiyet serisiyle bir kahraman. Kraliçe Elizabeth neredeyse yetmiş yıldır her gün çalışıyor! Onun için her gün, arka arkaya yaklaşık yirmi beş bin oyun günüydü. 126'dan fazla ülkeyi ziyaret etti. 1953'te tek bir kraliyet turunda, çoğu tekneyle olmak üzere kırk bin mil yol kat etti. On üç bin el sıkıştı, onbinlerce reverans aldı ve

reverans. Dört yüzden fazla konuşma yaptı ve dinledi. Ve bu, hükümdarlığı sırasındaki yüzden fazla kraliyet turundan sadece biriydi. Toplamda, deniz yoluyla bir milyon deniz milinden fazla ve hava yoluyla bunun birçok katı yol kat etti. Dört milyondan fazla insanla tanıştı (şahsen çay için iki milyondan fazla kişi vardı) ve yüz binden fazla ödül verdi. Belki de en etkileyicisi, genellikle uzun mesafeli seyahat ve saat dilimi değişikliklerinin ardından gelen yüzbinlerce nişan, etkinlik, gösteri ve yemek arasından yalnızca bir kez toplum içinde uyuyakalmış olması... kullanımla ilgili bir konferansta. 2004 yılında biyoloji ve tıpta mıknatısların*

Söylemeye gerek yok, Kraliçe'nin düzenli görevleri muazzam bir fiziksel disiplin gerektiriyor. "Yorgun musunuz generalim?" bir keresinde, resmi bir ziyarette kendisine eşlik eden, gözle görülür derecede sarkık bir memura sormuştu. "Hayır, hanımefendi," diye yanıtladı. "Öyleyse ellerinizi ceplerinizden çıkarın ve dik durun," dedi ona bir yetmişlik tüneğinden. Yardımcılar, Kraliçe'nin bir yak kadar güçlü olduğunu ve uzun süre ayakta kalmaya, hatta yaşlılığa dayanabileceğini not ettiler. Üçüncü başbakanı Harold Macmillan, bir keresinde Kraliçe'nin "bir erkeğin kalbine ve midesine" sahip olduğunu haykırmıştı ki bu akıl almaz çünkü Lou Gehrig bile onun seyahat programına katlanamazdı.

Ancak bu hayret, bu fiziksel becerilerin altında yatan şeyi yalanlıyor: sessizce yararlandığı zihinsel ve duygusal disiplin. Örneğin, Kraliçe'nin kelimenin tam anlamıyla hiç terlediği görülmemiştir. Bu sadece maraton görünümlerini daha etkileyici kılıyor. Vücudu pek sakinleşmiyor ama duruşu ve soğukkanlılığı bu gerçeği bizden saklıyor.

Bunu nasıl yapıyor? İlk Bush yönetimi sırasında Amerika Birleşik Devletleri'ne yaptığı bir ziyarette, bir Amerikalı yetkili tesadüfen Kraliçe'yi, çok uzun olacak bir gün için sessiz bir hazırlık yaparken tesadüfen gördü. "Hareketsiz duruyordu," diye fark etti. “Sanki içine bakıyor, hazırlanıyordu... Pillerini bu şekilde kuruyordu. Gevezelik yoktu, tamamen hareketsiz durup bekliyordu, kendi içinde dinleniyordu.

Ayrıca, yıllar boyunca, uzun yükümlülükleri daha kabul edilebilir hale getirecek şekilde yenilikler yaptı - çünkü mecbur değilsen neden bazı şeyleri göze alasın ki? Her biriyle tanışmak için ortalama dört saniye harcıyor. Akşam yemeklerinden gereksiz dersleri kaldırdı. Konuşmaların geldiğinden emin olur *sonrasında*önceki yerine yemek, böylece toparlanıp gizlice dışarı çıkabilsin. Saray medyası yetkilileri onu "One-Take Windsor" olarak tanıyor

çünkü asla acele etmese de ne yapmak istediğini düşünür ve sonra ilk seferinde doğru yapar.

Dedikleri gibi, daha akıllıca çalışın, daha çok değil.

Disiplin sadece dayanıklılık ve güç değildir. Aynı zamanda bir şeyi yapmanın en iyi, en ekonomik yolunu bulmaktır. Bu, görevlerin siz ilerledikçe daha verimli hale gelmesi için gelişme ve iyileştirme taahhüdüdür. Gerçek bir usta sadece mesleğine hükmetmekle kalmaz, aynı zamanda bunu kolaylıkla yapar ... diğer herkes hala oflayıp puflarken. Zor bir sosyal karşılaşmadan sonra, Kraliçe "çok profesyonel" olduğu için övüldü. "Yapmalıyım," dedi iltifattan etkilenmeden, "bunu ne kadar süredir yaptığımı düşünürsek." Kraliçe hakkında endişelenmeyin, bir keresinde bir yardımcı bir diplomata uzun bir olay hakkında güvence verdi, "o sekiz saat boyunca eğitim aldı." Aslında, buna katlanacak kadar sert bir profesyonel.*seksen yıl*

Üst dudağı sert olan, doğaüstü bir şekilde "Sakin Ol ve Devam Et" edebilen Britanyalı, zaman geçtikçe bir klişe haline geldi. Farklı bir popülasyona bir klişe uygulamak her zaman zor olsa da, Kraliçe'nin bu ideali kişileştirdiği ve koşullar ne olursa olsun dengeyi koruduğuna şüphe yok. 1964'te, Quebec'te monarşi karşıtı şiddetli bir isyana sakince ve sakince katlandı. 1981'de, bir silahlı adam ona saldırıp altı el ateş ettiğinde ata biniyordu; yanıt olarak Kraliçe'den zar zor ürktü. 1966'da ağır bir çimento bloğu kraliyet arabasının tavanına çarptı. "Güçlü bir araba," dedi omuz silkerek. 1982'de, deli bir davetsiz misafir, bir pencereyi kırmaktan kanlar içinde Kraliçe'nin yatak odasına girdi. Ölü bir uykudan uyandığında çığlık atabilirdi. Kaçabilirdi. Yerine,

Ancak Kraliçe'nin büyüklüğü, sabırlı bir dayanıklılıktan daha fazlasıdır. Kraliçe, tipik olarak onu elinde tutan insanların en kötüsünü ortaya çıkaran bir pozisyonda gelişmeyi başaran canlı, anlayışlı bir kadındır. Çok azı ondan bir entelektüel olarak söz etse de -aslında çoğu kişi ona alaycı bir şekilde "sınırlı zekaya sahip bir kırsal kadın" olarak atıfta bulunsa da, aslında onun sessiz parlaklığının kendisi onun öz disiplininin bir örneğidir.

Babası, küçük yaştan başlayarak, ona eşit davranarak onu devlet işine soktu. Genç yaşlarından itibaren Churchill tarafından tavsiye edildi ve İngiltere'nin en büyük anayasa uzmanlarından biri tarafından altı yıl boyunca haftada iki kez hukuk eğitimi aldı. Kraliçenin her zaman söylediğinden fazlasını bildiğinden emin olabilirsiniz. Hemen hemen her durumda, o daha deneyimli ve

bir konunun tarihini, başbakanın haftalık dinleyicileri sırasında açıklamasından daha iyi anlar. Yine de kaçınılmaz olarak konuşmanın çoğunu onlar yapıyor ve o dinliyor. Sadece herkesten daha zeki olduğunu düşünmekle kalmayan ve bunda ısrar ederek onları yabancılaştıran oğlunun aksine, o hafife alınmakta sorun değil. Sonunda haklı çıkacağını bilecek kadar sabırlı.

Akıllı? Disiplin, zirvede zekadan çok daha nadir bulunan bir metadır.

Mizaç daha az karizmatik olabilir, ancak*hayatta kalır*.BT*stabilize eder.*

Yine de, Kraliçe'nin en önemli bakanlık belgelerinin kendisine teslim edildiği “Kırmızı Kutu”daki her gönderiyi okumasıyla ünlüdür. Birçoğu sıkıcı. Birçoğu akıl almaz derecede karmaşıktır. Her sabah altı gazete okur. Kimse onu zorlamasa da bunu yapıyor, kimse onu içeriği hakkında sorgulamıyor. Bunun yerine kısa özetler isteyebilir. Gözden geçirebilirdi. Ama yapmıyor. Bu bilgiyi kullanma fırsatları yapısal olarak sınırlı olsa da, bunu yapıyor. Neden? Çünkü görevini yerine getirmesinin en emin yolu bu.

Kraliçe'nin elindeki değişimi etkilemek için gerçekten tek bir yol var ve o bunu kendi sağduyulu, ölçülü tarzıyla kullanıyor: sorular sorarak. Bir şey hakkında endişesi varsa veya buna itiraz ediyorsa, Kırmızı Kutu'da veya basında bulduklarının ötesinde daha fazla bilgi ister. Bazen, potansiyel sorun ilgili politika yapıcılar için netleşene kadar tekrar tekrar. Yapılması gerektiğini düşündüğü şeyi ağzından kaçırmıyor ama zamanla her şey yeterince netleşiyor.

Bir basın sekreteri, "Onun parlak olduğu nokta sessizliğidir," gözleminde bulunacaktı. "İnsanların sürekli olarak kendilerini ifade etmek veya aşırı tepki vermek istedikleri çok gürültülü bir dünyada, Kraliçe'nin yaptığı tam tersi oldu." Siyasi görüşlere sahip olma yetkisine sahip değil, ancak çoğu dünya liderinin ve sıradan insanın güçsüz olduğu bir şeyi yapacak kadar güçlü: kontrol etmediğimiz şeyler hakkında fikir beyan etmekten kaçınmak.

Elizabeth, diyebilirsiniz ki, ömür boyu insan davranışı öğrencisidir. Kraliçe, konumunun sınırlamaları ve yükümlülükleri nedeniyle hayal kırıklığına uğramak yerine, bu enerjiyi üretken amaçlara yönlendirerek özgürlüğü buldu. Yardımcılar bazı olayları dayanılmaz derecede sıkıcı bulacaktır. Kraliçe ise ilginç bir şey bulmuş olacak. "O adamın babasının, babamın uşağının oğlu olduğunu anlamadın mı?" uzun bir akşam yemeğinden sonra coşkuyla söylerken bulunacak. "Adamın kırmızı çoraplarını gördün mü?" kabuk

halka açık bir etkinlikten sonra sor. "Galeride neden fazladan bir müzik yönetmeni vardı?" diyecek, bir konserden sonra güvenlik ekibinin bile gözden kaçırdığı bir şeyi fark edecek. "Askere ne oldu?" elini süngüyle kesen genç bir adam soracak ve kendini bu tür şeylerle ilgilenemeyecek kadar önemli sanan komutanı cevap alamayacak.

Zayıf bir zihin sürekli olarak eğlendirilmeli ve uyarılmalıdır. Güçlü bir zihin kendini meşgul edebilir ve daha da önemlisi, bunu gerektiren anlarda sakin ve tetikte olabilir.

Kraliçe'nin katlandığı onca şey arasında, en geleneksel mesleklerde bir gelenekçi olarak, en azından değişimden korunduğu düşünülebilir. Aslında değişim, hayatındaki en büyük ve en sürekli meydan okuma olmuştur. Yeni başlayanlar için,*en*bugün dünyadaki uluslar*Var olmadı*o doğduğunda Onun saltanatı sırasında dünya kelimenin tam anlamıyla kendini yeniden şekillendirdi. İşi, hem kurumunu korumak hem de aynı anda onu hızla değişen bir geleceğe uyarlamaktı. Standartların son kalesi olduğu söyleniyor, ancak yine de bu standartların neredeyse her biri yıllar içinde yeniden değerlendirildi, ayarlandı ve yeniden tasarlandı - bazı durumlarda birçok kez.

“Değişim sabit hale geldi” dedi. “Bunu yönetmek, genişleyen bir disiplin haline geldi.” Belki de bu nedenle, bu disiplinin bir parçası olarak Kraliyet ailesi, yazar Giuseppe Tomasi di Lampedusa'dan bir alıntıyı bir tür slogan olarak benimsemiştir: "Eğer bir şeyler aynı kalacaksa, o zaman bir şeyler değişmek zorunda kalacak. ”

Şunu anlamalıyız: Öz disiplin, her şeyi olduğu gibi, demir bir kalemle tutmak değildir. Her şeye karşı direniş değil. Her zaman aynı kalan bir dünyada fazla disiplin de gerekmezdi. Ölçülülük aynı zamanda uyum sağlama, herhangi bir durumu iyileştirme, herhangi bir durumda büyüme ve gelişme fırsatı bulma yeteneğidir. Ve bunu soğukkanlılıkla ve soğukkanlılıkla, hatta inisiyatif ve neşeyle yapabilmek. Çünkü başka ne seçeneğimiz var?

Elizabeth'in saltanatındaki belki de en ilginç ve sembolik değişiklikler, 1993'te aldığı karardı ... kendini vergilendirmek!*Disiplin, kendinizi sorumlu tutmakla ilgiliyse, belki de bir hükümdarın, başbakanın kendisinin itirazına karşın, kendi hükümetinin mal varlığını ve gelirini vergilendirmesini önerme kararından daha iyi bir örnek yoktur.

Ama bu şu anlama gelmez*her şey*havada.

"Yapmasan iyi olur" sarayın içinde popüler bir tabirdir. De olduğu gibi,*aşırıya kaçmayalım*De olduğu gibi,*bu konuda acele etmeyelim.*De olduğu gibi,*bozuk olmayanı tamir etmeyelim. Değişim dahil her şeyi yavaştan alalım.*

Bu, onun hatırı sayılır servetine ve şöhretine kadar uzanır. Elizabeth bir münzevi değil. Ne de olsa bir şatoda yaşıyor. Kader ona bir tane verdi, öyleyse neden tadını çıkarmayasın? Sınırlar dahilinde, disiplinli bir insan için bu tamamen mümkündür.

Yoksulluğu öğütmekten daha kolay olsa da, bolluk içinde gezinmek başlı başına bir zorluktur. Bunu yönetmek için Kraliçe'nin bir kurala, bir görev duygusuna göre yaşaması gerekiyordu. "Ben, Kraliçe Victoria gibi," dedi, "eski 'her şeyde ılımlılık' düsturuna her zaman inandım." bazı rahatsız edici vakalar, insan olarak temel görevlerinden bile vazgeçti. İstediğiniz her şeyi yapamayacağınız, bazı şeylerin müzakere edilemez olduğu, ayrıcalığın diğer yüzünün görev olduğu ve gücün kısıtlama ile tamamlanması gerektiği fikri - bunu herkes anlamaz. Ve utanç verici davranışları bize sonuçlarını hatırlatıyor.

Heyecanlanmak kolaydır. Bir tercihi ifade etmek kolaydır. Dağınık olmak da kolaydır. Kendini kaprislere, duygulara ve hatta hırsa teslim etmek. Ama kendini kontrol altında tutmak için? Kendinizi standartlara uygun tutmak için mi? Özellikle daha azıyla “kaçabileceğiniz” zaman? "Ne yapılması gerektiğini söyleyebilmektense, kişinin tüm davranışlarında kendine hakim ve ölçülü olması çok daha iyi değil mi?" Musonius Rufus eski Roma'da derdi. Krallara ve seçkinlere bir danışman olarak şunu anlamıştı: Pek çok insan kendi evrenlerinin "efendileri" iken var olan en önemli güçten yoksundurlar... kendi zihinleri üzerinde güç, kendi eylemleri ve seçimleri üzerinde güç.

Yine de zor bir hayat. Kraliçe gibi o kadar titiz olduğunuzu hayal edin ki, bir konuşma yazarı size "Birmingham'a döndüğüme çok memnun oldum" diye başlayan bir adres taslağı verdiğinde, kelimenin üstünü çizmek için zaman ayırırsınız.*çok*. Çünkü bu tam olarak doğru değil, ziyaret etmesi gereken (veya asla ziyaret etmeyeceği) diğer tüm yerler için samimi veya adil de olmayacak.

Sıradan bir insan, biraz gösterişli bir retorikle paçayı sıyırabilir... ama sıradansanız, bir Kraliçe değilsiniz.

O dengenin zorluğu! Kimseye benzemiyorsun, ama herkesle ilişkilendirilebilir olmalısın! Hem yaklaşılabilir hem de sitemlerin üzerinde olmalısınız. Devlet başkanı ve kilise başkanı, modern ve zamansız... herkes izlerken, en ufak bir hataya hazır!

Bu, kendine hiçbir duyguya izin vermediği anlamına mı geliyor? Bu öz disiplin, duyguların robotik bir şekilde bastırılması anlamına mı geliyor? Kesinlikle hayır. Kraliçe kendini yüksek standartlarda tutsa da, protokol ihlallerine karşı son derece hoşgörülüdür - ona uzanıp onu yakalayan bir hayran, eğilmeyi unutan bir diplomat. Şaşırtıcı bir şekilde konuşması çok kolay, başkalarını rahatlatmak için çok hızlı olduğu söyleniyor. Çünkü bu da işin bir parçası. O olmak zor ama o senin için bunu zorlaştırmıyor.

O da eleştiriden nasibini aldı, çünkü tüm halk buna katlanmayı beklemelidir. Bundan kaçtı mı? Bundan şikayetçi misin? Tam tersi. 1992'de, üç çocuğunun boşanmasını, boşanmışlardan birinin yayınladığı her şeyi anlatan bir anıyı ve sözde Windsor Şatosu'nda çıkan yangını içeren sancılı ve zor bir yıl.*Annus horribilis*- hala ateşten duman kokusu alan Kraliçe, basının hesap verme sorumluluğunun işinin bir parçası olduğunu özellikle belirtmek için zaman ayırdı. Eleştirinin kamusal hayatın parçası olan kişi ve kurumlar için iyi olduğuna şüphe yok. Hiçbir kurum -Şehir, Monarşi, her ne olursa olsun- kendisine sadakat ve destek verenlerin, vermeyenlerin incelemesinden muaf olmayı beklememeli."

Yine de İngiliz basınına hesap verebilirlik ile gaddarlık arasında bir fark olduğunu hatırlattı. "İnceleme de aynı derecede etkili olabilir," dedi, "biraz nezaket, iyi mizah ve anlayışla yapılırsa."

Kendisine doğru uzatılmadığı zamanlarda bile böyle bir nezaketle cevap vermeye çalıştı. 1957'de Kraliçe, onu zamana ayak uyduramadığı, yapmacık konuşma tarzı ve danışmanlara bağımlılığı nedeniyle eleştiren tartışmalı bir başyazının konusu olduğunda, Kraliçe gücenmedi. Aslında, eleştirileri kamuoyu önünde hiç dikkate almadı -tartışma o kadar büyüdü ki yazarı Lord Altrincham Londra sokaklarında saldırıya uğradı- ama meşru geri bildirimleri özel olarak ve kurnazca dile getirdi. Bazıları, aksanının bile yavaş yavaş değiştiğini, zamanla daha az telaffuz edildiğini ve aristokratlaştığını belirtiyor;

Hiç kimse değişimden korkarsa uzun süre dayanamaz ve çok azı geri bildirimden veya hata yapmaktan korkarsa değişebilir.

Ve işte burada, bu yazının yazıldığı sırada doksan beş yaşında ve hala yaşıyor. Devlet başkanı olarak etkin ve yorulmadan görev yaptı.

kabaca Dünya yüzeyinin altıda biri. Bunu kişisel yolsuzluk skandalları olmadan, ilişkileri olmadan, büyük yanlış adımlar atmadan yaptı.

Emekliliği hak eden biri varsa o da kendisidir. Yine de ilerlemeye devam ediyor, ilerledikçe dünyanın en zor işinde daha da iyiye gidiyor. 2013'te Hollanda, Belçika ve Katar hükümdarları tahttan çekilecek. Bir papa davayı takip ederdi. Kraliçe için bu düşünülemezdi. Ah, bu benim yapamayacağım bir şey, dedi. "Sonuna kadar devam edeceğim" Ve böylece o...

Senden ne haber? Disiplininiz nerede? Baskı altındaki duruşunuz ve zarafetiniz?*sen*yorgun?*seni*mkansız bir durumda? Buradan git.

Kraliçe Elizabeth'ten daha fazla güce sahip birçok lider olmuştur.

Bununla birlikte, çok azı daha fazla kısıtlamaya sahipti. Pek çok obur var, ancak çok azı onun kadar sessizce şanlı. Onu halkının gurur duyabileceği bir yönetici yapan, bu kendine hakimiyeti, bu özverisiydi. Onu kendinden, gücün ayartmalarından kurtardı elbette ve aynı zamanda sadece birçok tirandan değil, tüm tiranlık biçimlerinden daha uzun süre dayanmasına yardımcı oldu.

Şunu anlamalıyız: Büyüklük, kişinin sadece yaptığı şey değil, aynı zamanda yapmayı reddettiği şeydir. Kişi kendi dünyasının veya mesleğinin kısıtlamalarına nasıl katlanıyorsa, sınırlar içinde -yaratıcı, bilinçli, sakin bir şekilde- yapabildiğimiz şeydir.

"Çoğu insanın bir işi var ve sonra eve gidiyorlar," diye düşündü Kraliçe bir keresinde, "ve bu varoluşta iş ve hayat birlikte devam ediyor, çünkü onu gerçekten bölemezsiniz."

Ölçülülük yolunun daha iyi bir tanımı yoktur. Bu çok tüketen, tam zamanlı bir şey.

Bu, üzerinde ne kadar uzun süre kalırsanız daha etkileyici (ve ödüllendirici) hale gelen, hayatınızın yolculuğudur.

---

* Yetmiş sekiz yaşına bastığı yıl.

* Ayrıca, geniş servetlerinin kolonyal kökenleri göz önüne alındığında, bu verginin ve hatırı sayılır hayırsever bağışlarının,*en az*Kraliyet Ailesi yapabilir.

Her Şeye Böyle Bakın



George Washington birçok şeyin ters gittiğini gördü.

On bir yaşında babasını kaybetti. Ohio Nehri kıyısındaki bir Fransız kalesine yapılan pusu, Fransız ve Kızılderili Savaşı'nı ateşlediğinde, yirmi iki yaşına gelmeden önce ilk kez ateş altındaydı. Devrimci Savaş, bir zaferle sonuçlanmış olsa da, gerçekte Long Island'dan Kips Körfezi'ne, White Plains'ten Fort Washington'a kadar neredeyse hiç bitmeyen bir yenilgiler ya da gerilemeler dizisiydi. Dokuz yıllık savaş boyunca, sancılı mali sıkıntılar içindeydi ve sürekli olarak çok sevdiği Vernon Dağı'nın yakılabileceğini duyma riskiyle karşı karşıyaydı. Ve ardından, ABD hükümeti bocalarken, basında, zorlu astlarında ve seçmenlerin taleplerinde eleştirilere maruz kaldığı siyasetin ve nihayetinde cumhurbaşkanlığının kargaşasına çekildi.

Washington yirmi altı yaşındayken, Stoacılar hakkında bir oyun izledi ve burada ömür boyu sürecek mantrası haline getireceği bir cümleyi işitti; savaş alanı veya kabinesinin üyeleri arasındaki çekişme.

"...yumuşak felsefenin sakin ışığında."

Washington, generallerinden birinin arkasından iftira attığı haberine sakin ve yumuşak bir ışıkla yaklaştı. Washington, kendisinin ve karısının çocuk sahibi olamayacaklarının üzücü bir şekilde farkına varmasıyla sakin ve yumuşak bir ışık altında uğraştı. Washington, yeni Amerikan hükümetine karşı isyanla tehdit eden subaylarının çete benzeri bir toplantısına sakin ve yumuşak bir ışık altında yaklaştı ve onları vatana ihanetten vazgeçirmek için yavaş yavaş, ustaca konuştu.

Yalnızca Haziran 1797'de Washington, kendisini bu hatırlatmayı üç ayrı mektupta yazarken buldu, aceleyle yargılamaktan veya duygularının kontrolünü kaybetmekten kendini alıkoymaya ve bunun yerine duruma uygun mizaçla bakmaya çalıştı.*bir ülkenin babası.*

Çünkü geri kalanımız gibi, bu onun doğal eğilimi değildi.

Bir arkadaşı, Washington'ın "büyüklüğe eşlik eden ve çoğu zaman parlaklığını lekeleyen çalkantılı tutkulardan" muaf olmadığını söyledi. Aslında onlarla savaşmak, bir insanın hayatındaki ilk ve en uzun süreli savaştı. Adam aynı zamanda, arkadaşının övgüsünde, Washington'ın en etkileyici zaferi olduğunu söyledi, "orada edindiği imparatorluk o kadar büyüktü ki, tavır ve davranışlarındaki sakinlik onu hayatı boyunca ayırdı."

Ressam Gilbert Stuart, 1790'larda generalin bir portresi üzerinde çalışırken Washington'la uzun saatler geçirdi. Bulduğu şey şiddetli, kararlı ve yoğun bir adamdı. Stuart onu incelerken bu şiddetli tutkuları hissedebiliyordu, ancak Washington'un "muhakeme yeteneği ve kendine hakimiyeti"nin bunları kapsıyor oluşundan etkilenmişti. Bu yüzden çok az kişi öfkesini görmüştü. Washington doğal olarak Stoacı değildi; O*kendini bu hale getirdi.*Kalıcı olarak değil ama elinden geldiğince her dakika, her gün, her durumda yeniden.

Washington'un hüsrana uğramadığını veya bunalmadığını mı düşünüyorsun? Tabii ki yaptı. Nelere maruz kaldığını bir düşünün!

Yine de Washington'la sık sık açıkça savaşan Thomas Jefferson'a göre, adam "her koşul, her düşünce olgun bir şekilde tartılana kadar" asla harekete geçmedi. Hepimizin yaptığı ilk tepkilere sahipti, ancak her durumu bir tür incelemeye tabi tutmaya çalıştı, açıklamak ve anlamak için daha iyi bir ışık aradı.

Her uyaran ve tepkisi, her bilgi parçası ve kararımız arasında boşluk olduğunu biliyoruz. Elbette kısa bir alandır, ancak felsefemizi eklemek için yeterince yeri olan bir alandır. Kullanacak mıyız? Düşünmek için mi, incelemek için mi, daha fazla bilgi için beklemek için mi kullanıyorsunuz? Yoksa ilk izlenimlere, zararlı içgüdülere ve eski kalıplara mı teslim olacağız?

Mola her şeydir. Bir
önceki...

... hemen sonuca varmak ... ön
yargıda bulunmak

... en kötüsünü varsayarak

... çocuklarınızın problemlerini onlar adına çözmek için acele etmek (ya da onları
tekrar uyumak)

... bir sorunu bir tür kutuya sıkıştırmak

... suçu atamak

... alınganlık

...korku içinde arkasını dönüp gitmek.

Tartıştığımız gibi, yüksek benlik ve alt benlik vardır. Bu, psikologların düşünme olarak adlandırdığı, yaptığımız iki tür zihinsel işlemle uyumludur.*hızlı* ve düşünme*yavaş*.Hızlı genellikle düşük benliktir. Sezgi içgüdüsü nefsin alt benliğidir (Theodore Roosevelt'in siyasi sonuçları nedeniyle Booker T. Washington'ı Beyaz Saray'a davet etmekte tereddüt etmesi gibi). Yavaş, yüksek benliktir. Yavaş, rasyonel, felsefi, ilkeli benliktir. Gerçekten bir şeyler hakkında düşünmek, gerçekten kim olmak istediğinizi düşünmek (Roosevelt'in yaptığı gibi, bu tür bir tereddütün geçersiz kılınması gerektiğini düşündükten sonra anlamak).

Duraklatıyoruz. Kendimizi topluyoruz. Işığa koyduk. Biz sorarız:*Bu doğru mu? Aslında hissettiği kadar üzücü mü? İlk düşündüğüm kadar korkutucu ya da sinir bozucu mu?*

Korkunun, endişenin veya önyargının karar vermesine izin vermeyin. Öfkenizin karar vermesine izin vermeyin. Mizacınızın kontrolü ele almasına izin verin. Ya da daha doğrusu, mizacın*çabalamak*sahip olmak, sahip olduğunuz pozisyonun gerektirdiğini bildiğiniz için, işini yapın.

Bir lider dürtüsel kararlar veremez. Bundan daha rasyonel, daha kontrollü bir yerden yola çıkmaları gerekir. Bu asla baştan çıkarılmayacakları anlamına gelmez, olmayacakları*sahip olmak*dürtüler. Yapmayacak kadar disiplinli olmalarıdır.*davranmak*onlar üzerinde. Test edilene, ışığın altına veya önüne konana kadar olmaz.

İster sosyal medyadaki bir gönderiden, ister iş yerindeki maliyetli bir hatadan, birinin bizi aldatmaya çalıştığı apaçık bir yalandan, asi bir çalışandan, zor bir engelden, gelişigüzel bir duyarsızlıktan veya karmaşık bir sorundan bahsediyor olalım, her şeyle yüzleşmek gerekir. ölçülü ve yumuşak bir göz.

Hayat, Washington'a, Frankl'a, Roosevelt'e, şimdiye kadar yaşamış her ebeveyne ve insana yaptığı gibi size de çok şey fırlatacak.

Soru şu: Tüm bunlara nasıl bakacaksınız? Hayatın olaylarını incelemek zorunda olduğunuz ışığın kontrolü ne kadar sizde?

Çünkü cevap, ne yapabileceğinizi ve daha da önemlisi kim olacağınızı belirler.

Ana Şeyi Ana Şey Olarak Tutun



Booker T. Washington meşgul bir adamdı. Kurduğu Tuskegee Enstitüsü'nü yönetti. Kalabalıkla konuşmak ve bağışçılarla buluşmak için sürekli seyahat etti. Yasa koyucularla lobi yaptı, konferanslar verdi, bağış toplama kampanyaları yönetti ve beş kitap yayınladı.

Hepsini nasıl başardı?

Sadece dayanıklılık, koşuşturma ve enerji değildi.

Aynı zamanda korkunç kelimeyi söyleme disipliniydi.*HAYIR*.

"Zamanını boş yere tüketmeye hazır olanların sayısı" dedi, "neredeyse sayısız."

Bazıları onun mesafeli olduğunu düşündü. Bazıları onun bencil olduğunu düşündü. Arkasından bir şeyler söylediler.

Bunu fark edemeyecek kadar meşguldü. Hayattaki en önemli şeyin ana şeyi korumak olduğunu biliyordu.*ana fikir.*Özellikle de asıl amacınız bütün bir insan ırkını canlandırmaksa.

Ama geri kalanımız için asıl mesele nedir? bu*ana*soru.

Cevabı bilmiyorsanız, neye evet ve neye hayır diyeceğinizi nasıl bilebilirsiniz? Neyin ortaya çıkacağını nasıl bilebilirsin? Ne için erken kalkmalı? Ne uygulamalı? Neye katlanmalı? Yapamazsın. Onu kanatlıyorsun. Önünüze çıkan her parlak, heyecan verici şeye karşı savunmasızsınız, her "Senin için potansiyel bir fırsatım var", her "Yalnızca bir dakika sürecek", her "Şimdiden teşekkürler", her "Biliyorum" meşgulsün ama ...”

Yazar Michel de Montaigne kendi kendine, "Hayatını genel olarak belirli bir amaca göre düzenlememiş birinin bireysel eylemlerini düzgün bir şekilde düzenlemesi mümkün değildir" diye hatırlattı kendine. Nereye yelken açtığınızı bilmiyorsanız, dedi Stoacılar, hiçbir rüzgar elverişli değildir.

Bu, öncelikle, uzaklaşma ve düşünme disiplini anlamına gelir:*Ne yapıyorum ben? Önceliklerim nelerdir? İşime, aileme, dünyaya yaptığım en önemli katkı nedir?*Sonra hemen hemen her şeyi görmezden gelme disiplini gelir.

Booker T. Washington, bir siyah erkek ve kadın neslini eğitme konusunda güçlü bir amaç duygusuna sahip olduğu için - başka bir amaca hizmet ederek zamanını tüketmeye neden olan şeyleri reddedecek netliğe ve aciliyete sahipti. O olmasaydı, pek çok insan gibi o da canlı canlı yenmiş, zamanı ve gücü birbirinden ayrılmış, her seferinde bir istek ve dikkat dağıtma olurdu.

John Steinbeck bir keresinde bir roman yazmanın uzun eziyetinin ortasında, "Keşke insanların nasıl iyi ve uzun süreli işler yapıp diğer tüm diğer çizgileri -sosyal, ekonomik vb.- devam ettirdiğini bilseydim," diye yazmıştı.*Nasıl yapıyorlar?*

Onlar değil!

Diğer tüm gereksiz şeylere hayır deme disiplini olmadan, profesyonel veya kişisel olarak herhangi bir şeye bağlı kalmak imkansızdır.

Bir röportaj talebi. Canlı bir sosyal medya varlığı. Göz alıcı bir akşam yemeği partisi. Egzotik bir gezi. Kârlı bir yan girişim. Heyecan verici yeni bir trend. Kimse bu şeylerin eğlenceli olmayacağını, potansiyel faydaları olmadığını söylemiyor. Basitçe, yanlarında fırsat maliyetlerini de taşırlar, her insanın sahip olduğu kaynaklara ve enerjiye ihtiyaç duyarlar.

Neredeyse tüm alanlarda başarının sırrı, büyük, kesintisiz odaklanmış zaman bloklarıdır. Yine de, bunu mümkün kılmak için kaç kişi günlerini veya hayatlarını organize ediyor? Ve sonra neden bitkin, verimsiz, bunalmış ve hep geride kaldıklarını merak ederler.

İşte kaçınılmaz mantık: Evet dediğimiz her şey, başka bir şeye hayır demek demektir. Hiç kimse aynı anda iki yerde olamaz. Hiç kimse tüm dikkatini birden fazla şeye veremez. Ancak bu gerçekliğin gücü sizin için de işe yarayabilir: Her hayır aynı zamanda bir evet, neye evet olabilir?*Gerçekten*önemli. Bir fırsatı reddetmek, başka bir fırsatı geliştirmek demektir.

Bu sadece profesyonel başarının değil, aynı zamanda kişisel mutluluğun da anahtarıdır. Birisi "zamanınızın sadece birkaç dakikasını" aldığında, sadece sizi soymakla kalmaz ("beynini seçmek" ve dolayısıyla cebini istediğinde bunu kabul etseler de). Ailenizi de soyuyorlar. Hizmet ettiğiniz insanları soyuyorlar. Geleceği çalıyorlar. Aynı şey, önemsiz şeyler yapmayı kabul ettiğinizde veya aynı anda çok fazla şey yaptığınızda da geçerlidir. Bu sefer hariç,*Sen*hırsızlardır.

Kimse seni konferans görüşmeye atlatmadı. Kimse sizi bu etkinliğe katılmaya veya o ödülü kabul etmeye zorlamadı. Her e-postayı yanıtlamanız, her aramayı yanıtlamanız, her haber hakkında fikir sahibi olmanız gerektiğini söyleyen bir yasa yok.

Teknolojide, bir kurucu veya proje yöneticisi bir fikrin temel konseptini koruyacak kadar disiplinli olmadığında ve içine çok fazla şeyin sıkışmasına izin verdiğinde "özellik kaymasından" söz ederler. Herkesi memnun etmeye çalışırken, sonunda kimseyi memnun edemezler. Her şeyi yapmaya çalışmak, hiçbir şey elde edemeyeceğinizden emin olmaktır.

Zamanımızın taleplerine hayır diyemeyen, herkesle aynı fikirde olmaya çalışan bu zayıf yanımız, belki de içten içe aynı bahaneyi istiyor - eğer kabul edersek.*onların*şey, o zaman düşük performans için cevap vermek zorunda değiliz*bizim*tam bir muhasebe zamanı geldiğinde bir şey. “Keşke bu kadar meşgul olmasaydım...” dememizi sağlıyor.

Özdisiplinli yanımız ise Kraliçe'nin mottosu gibi "Yapmasan iyi olur" diyor.

Ya da belki de prestijli bir komisyona katılması istenen EB White'ın esprisini ödünç alıyoruz. "Gizli nedenlerle reddetmeliyim," dedi. Sandra Day O'Connor'ın bir katibi bir keresinde saygıyla şöyle demişti: “Sandra, özür dilemeyen tanıdığım tek kadın. Kadınlar 'Özür dilerim' derdi. Bunu yapamam. Sadece 'Hayır' derdi.”

Hayır de. Sahip olun. Yapabildiğin zaman kibar ol ama sahiplen.

Çünkü bu senin hayatın. Ve çünkü bu senin gücün. Onu ele geçirerek güçlü hale gelirsiniz. Aslında, takvimlerinin, hırslarının ve iştahlarının kölesi olan dünyanın en güçlü insanlarından bazılarından daha güçlü. Muazzam imparatorluklara hükmeden ama taleplerin kölesi olan fatihler. Kaybetmekten korkan milyarderler. Liderler her zaman parlak yeni şeyin peşinden koşarlar. Olağanüstü şeyler başarmış olmanız ama bunun için günden güne daha da az özgürlüğe sahip olarak cezalandırılmanız kimin umurunda?

Özgürsün gibi hissettiriyor çünkü sen*seçmek*, ancak cevap her zaman evet ise, bu pek fazla bir seçenek değildir.

Belki de General James Mattis'in savunma bakanı olduğu dönemden kalma bir fıkrayı bu kadar sıra dışı yapan şey budur. Mahremiyeti ve göreve bağlılığıyla ünlü olan Mattis, Washington politikacılarının genellikle domuzlar gibi sıraya girdiği Pazar sabahı talk şovlarının turlarını yapmakla ilgilenmiyordu.

çukur. Markası umurunda değildi. Oyun oynamak umurunda değildi. Hayır, çalışmak istiyordu. Aslında işleri halletmek istiyordu.

Yalvardı, dürttü, canını sıktı ve ardından yönetim yetkilileri tarafından mesajları yaymalarına yardım etmedikleri için eleştirildi, sonunda medya ofisini aradı ve çok sakin bir şekilde "Hayır" dediğini yineledi.

"Yaşamak için insanları öldürdüm," diye açıkladı. "Beni bir daha ararsan seni Afganistan'a gönderirim. Temizmiyiz?"

Ve bu onun sonuydu.

Hiç kimse açıkça başkasının olana hayır demeden kendi kaderine evet diyemez. Disiplin olmadan kimse asıl amacına ulaşamaz.*ana fikir.*



Ludwig van Beethoven bir konuşmanın ortasında olur ve sonra ortadan kaybolurdu. Aşık olduğu bir kadınla veya güçlü bir prens veya patronla konuşuyor olsa bile. Aklına önemli bir müzik fikri geldiğinde, neredeyse trans halindeymiş gibi ona kilitlenir, onun tarafından tüketilirdi. Odak noktası o kadar anlık ve o kadar derindi ki.

beni dinliyor musun, bir keresinde bir arkadaş sormuştu. Üzgünüm, diye yanıtladı Beethoven, "Öyle güzel, derin bir düşünceyle meşguldüm ki rahatsız edilmeye dayanamadım."

Buna onun adını verdiler*raptus.*Akış durumu. Onun derin çalışma yeri. Müzikal büyüklüğünün kaynağı. İlham perileri tarafından yakalanıyordu ama karşılığında onları da yakalıyor, ihtiyacı olanı alana kadar bırakmayı reddediyordu.

Şimdi, bir sanatçının bu şekilde sadece kontrol etmesi -geçip giden düşüncelerinin kaprislerine göre olması- biraz hoşgörülü, hatta disiplinsiz görünebilir. Ama aslında muazzam bir özdenetim ve odaklanma eylemidir. Yüzeyde kalmak kolaydır. Dikkat dağıtıcı şeylerle dikkatinizin dağılması kolaydır.

İlham perilerine ziyaret ettiklerinde saygı duymak için mi? Asıl işinize gerçekten odaklanmak için mi? Geri kalan her şeyi görmezden gelmek ve bir ilham akışını takip etmek ya da ilerleme kaydedemeyeceğiniz zorlu bir soruna beyin gücünüzü koymak? Bu, kendimizi hazırlamamız gereken zihinsel meydan okumadır. Yapma yeteneğimizi geliştirmemiz gereken şey budur. Yorum yapmak. Gerçekten, tamamen, tamamen taahhüt etmek.

Çünkü son derece nadirdir.

Dikkatin dağıldığı bir dünyada, odaklanmak bir süper güçtür.

İnsanlar odaklandıklarını söylüyor ama sonra...

... telefonları çalar ...
dikkatleri dağılır ...
yorulurlar

... çoklu görev yapmaya çalışırlar

... gerçekten bir şeye kilitlenecek disipline sahip değiller.

Ana şeyi ana şey olarak tutmak yeterli değildir. Plaka temizlendikten sonra, tüm zihninizi o ana şeye koyabilmelisiniz. almak zorunda*Tümü*senin. Stoacılar bize, önümüzde duran bu düşünceyi, bu fırsatı değerlendirmek için bir Romalı gibi her an odaklanmayı öğrenmemiz gerektiğini söyler. Onu boşa harcayamayız. Düşüncelerimizi gözden geçirmeliyiz, bakışlarımızı önemli olana daraltmalı ve ona bağlı kalmalıyız.

Yoga geleneğinde buna*Ekāgrata*—tekil bir noktaya yoğun odaklanma. Aklını koyma yeteneği*tamamen*bir şeyin içine veya üzerine, hem onu hem de kendinizi yeni bir şekilde anlamanıza izin verir.

Beethoven sadece sosyal sohbetlerde dalıp gitmesiyle değil, aynı zamanda tek bir müzik parçasına derin, yoğun odaklanma dönemleriyle tanınıyordu. Bir senfoni basitçe kendi kendini yazmaz. İlham parıltısı veya tek bir an yok*raptus*yeterli olacaktır. Saatler, günler, aylar sürdü,*yıl* projenin her yönüne uzun süreli ve özel bağlılık. Beethoven'ın efsanevi odağında trajik bir ironi bile var. İşitmesi azaldıkça, en yakın arkadaşlarının çoğu tarafından bile fark edilmedi, çünkü onun işinin içinde kaybolduğunu varsaydılar. ona inandılar*abilir*isteseydi onları duyabilirdi. Yıllardır yaptığı gibi, gerçekten duymaya ihtiyacı olan şeye, yani ilham perilerine odaklanmak için dünyayı ayarladığını kesin olarak kabul ettiler.

Tüm sanatçılar ve liderler bu beceriyi geliştirmek zorundadır. Goethe ve Beethoven pek iyi anlaşamasalar da, bu yetenekte ikisi de benzerdi. Bir biyografi yazarı, Goethe'yi "şeyleri görmezden gelme uzmanı" olarak tanımlıyor. Hem o hem de Beethoven bunu, kendilerini sanatlarına adama ve önlerindeki göreve veya projeye kilitlenerek efsanevi sonuçlara ulaşma becerileriyle birleştirdiler.

Bu sadece bir gerçek. İlham perileri asla odaklanmamış olanı kutsamaz. Ve bilseler bile, nasıl fark edeceklerdi?

Dalgın profesör hakkında sanki normal insanlardan daha az birliktelermiş gibi şaka yapıyoruz. Aslında tam tersi. Bize pratikte tam bağlılığın nasıl göründüğünü gösteriyorlar. Geri kalanımız, gerçek zihinsel disiplinin bir bedeli olduğunu kabul edemeyecek kadar önemli olmayan şeylerle çok fazla ilgileniyoruz - ve bunu ödemeye hazır olanlar da onlar. Yani araba anahtarlarını bulamayabilirler veya uyumsuz çoraplar giyebilirler mi? Sonunda, büyük olasılıkla ne için hatırlanacaklar? Ara sıra sosyal gaf? Veya odaklanmış taahhütlerinden kaynaklanan dönüştürücü çalışma?

Uyandıkları her dakika, beyin gücünün her zerresi, çözmeye çalıştıkları muazzam sorunlara, öncülük ettikleri araştırmaya veya her ölçü ve hareketle tanımladıkları müzik devrimine doğru yönlendirildi. Bu sadece bir şeylere hayır demek değil, aynı zamanda *Evet* önünüzdeki kritik göreve o kadar kesin, o kadar eksiksiz bir şekilde, yok dediğiniz şeylerin var olduğunun bile farkına varmazsınız. Apple'ın en iyi tasarımcısı Jony Ive, "odaklanmak, arzuladığınız bu şey değil ... veya Pazartesi günü yaptığınız bir şey değil. Bu her dakika yaptığınız bir şey." Anlattığına göre Steve Jobs, Ive ve diğer Apple çalışanlarına her zaman neye odaklandıklarını ve özellikle de "Kaç şeye hayır dedin?" çünkü bir şeye odaklanmak bunu gerektirir *Olumsuz*diğer, daha az önemli şeylere odaklanmak.

Epiktetos bize şunu söylediğinizde şunu hatırlatır:*Yarın bu konuda ciddi olacağım* veya,*ona daha sonra odaklanacağım*, "Gerçekten söylediğin şey, 'Bugün utanmaz, olgunlaşmamış ve aşağılık olacağım; diğerleri beni rahatsız etme gücüne sahip olacak.'"

Hayır, yapmaya değerse, bugüne odaklanmaya değer. odaklanmaya değer*Şimdi.*

Çünkü hiçbirimiz Beethoven gibi kaç güzel yılımız olduğunu veya fakültelerimizin ne kadar süreceğini bilmiyoruz. Yapabiliyorken onları kullanmalıyız.

Bu Tatlı Meyveyi Bekle



Joyce Carol Oates, kuşağının en üretken ve kendini işine adamış yazarlarından biri, evet.

Ama kitaplarını aceleyle çıkarsa bu takdire şayan olur muydu?

Belli ki değil. Prolific, özensiz için bir örtmece olamaz.

Sorun Oates'in gelip çok yazması değil. Bu ağır fiziksel emeğin yanı sıra, nihai olarak elde ettiği şeyi yaratma ve cilalama dürtüsünü yumuşatan ciddi bir zihinsel disiplin vardır.*yayınlar.*

"Neredeyse hiçbir zaman hemen yayınlamam," diye açıkladı. Elyazmalarının her biri, ilk taslağın tamamlanmasından sonra, bazen bir yıl veya daha uzun süre oturduğu bir çekmeceye yerleştirilir. Orada doğar. Oates diğer projeleri düşünüyor. Diğer fikirleri araştırıyor. Daha çok okur. Daha çok araştırır. Daha çok yaşar. Daha fazla düşünür.

Bu ilk taslakların iyi olmadığından değil. İlk heyecan patlamamızdan ve aslında kolay gelen her şeyden her zaman şüphe duymalıyız. Oates'in sabrı, perspektif kazanmak, bir kitapta yer alan tüm küçük kararları doğru yapmaları için yeterli zamanı vermekle ilgilidir.

Birkaç sayfa eklemiş olabilir. Tüm karakterleri veya sahneleri kesiyor olabilir. Çoğu zaman, değişiklikler çok küçüktür. Ancak, herhangi bir anlamlı yaratma eyleminde olduğu gibi, ihtiyati süreç esastır. Lincoln Kurtuluş Bildirisi'ni yazdığında, onu iletmek için sadece doğru siyasi ve askeri anı beklemekle kalmadı, aynı zamanda eskizleriyle bir ressam gibi yazarken onu defalarca bir kenara koydu, dedi, zaman zaman bir ekleme yaptı. bir veya iki satır, "orada burada dokunarak, olayların ilerleyişini endişeyle izliyor."

Bu kolay mıydı? İster yazar olun ister politikacı, doğru anı beklemek ıstırap verici bir şeydir. Ancak Aristoteles'in bize hatırlattığı gibi, "Sabır acıdır ama meyvesi tatlıdır."

Ne yaparsak yapalım, koşuşturmanın ve sıkı çalışmanın ötesinde sabır disiplini geliştirmek zorunda kalacağız. Bu yumuşak beceri, bizi sandalyede geçirilen saatlerden veya öğütme yıllarından daha fazla zorluyor olabilir.

İçgüdün ne zaman*Gitmek*, gerçekten istediğinizde*peşinden git*, beklemek ... pekala,*beklemek en zor kısımdır.*

Haber beklemek için.

Doğru fırsatı beklemek. İşlerin
düzelmesini beklemek.
Çözümün size gelmesini beklemek.
İnsanların gelmesini beklemek.

Varsayımlarınızı kontrol ederken beklemek.

Beklemek ve daha iyi düşünüp düşünmediğini

görmek için. Beklemekten ne elde ederiz?

Mukaddes Kitap, sabrımız sayesinde ruhlarımızdan daha azına sahip olmadığımızı söylüyor.

Sabır disiplini bizi ..... yetersiz bilgiyle
hareket etmekten ... yanlış seçeneği
seçmekten ... çok erken gitmekten
alıkoyar

... onu zorlamaktan

... insanları aceleye getirmekten (veya onlardan

vazgeçmekten) ... yanlış sonuca varmaktan

... bekleyenlere gelen tüm harika ödülleri kaçırmaktan.

Edison'un gösterdiği gibi sabır, dehanın birincil bileşenidir. Cilalama, iyileştirme ve nihayetinde salıverme sabrı olmadan ilham nöbetleri veya parlaklık parıltıları bile değersizdir. Edison'un dehası tam da buydu: Bir şeyleri tekrar tekrar test etmeye, bir deneyi veya bir icadı birileri ona daha iyi hammaddeler temin edene kadar bir kenara bırakmaya, sadece ampulü icat etmekle kalmayıp aynı zamanda inatla elektriği yeraltındaki ilk ev bloğuna teslim etmek ve ardından bunu New York City'de fiilen gerçeğe dönüştürmek için gereken siyasette gezinmek.

Sabırsız bir insanın başkalarıyla çalışması imkansızdır. Muhakeme ve zamanlama hatası yapmamaları mümkün değil. Önemli şeyler yapmaları imkansızdır, çünkü önemli olan hemen hemen her şey olması gerekenden, kesinlikle bizim istediğimizden daha uzun sürer.

Bu arada, sabırlı kişiyle çalışmak sadece daha kolay değil, aynı zamanda daha korumalı ve esnektir. Da Vinci'nin yazdığı gibi, "Sabır, tıpkı giysilerin soğuğa karşı yaptığı gibi, yanlışlara karşı bir koruma görevi görür. Çünkü soğuk arttıkça daha çok giyinirseniz, size zarar verecek gücü kalmaz. Aynı şekilde, büyük yanlışlarla karşılaştığınızda sabrınızı geliştirmelisiniz ve o zaman zihninizi rahatsız etmek için güçsüz olacaklar.

Kemerini bağla ve bekle. gereken bu.

Sadece günlük sabra değil, aynı zamanda*uzun*sabır. Shackleton seviyesinde sabır. Gelişmekte olan kitabı bir çekmeceye koymak, uyumak ve yarın ona geri dönmek, bileşik faizin işini yapmasına izin vermek, yatırımınızın takdir etmesine izin vermek, planınızın yürürlüğe girmesine izin vermek, insanların yetişmesine izin vermek zamanının ilerisinde olan fikriniz... gelecek olaylar tarafından doğrulanacak.

Ama mesele bu. İşler tam istediğimiz gibi gitseydi, rahatsızlık, fedakarlık ve sabır gerektirmeseydi, o zaman disipline gerek kalmazdı ve*herkes*yapardı.

O zaman meyve sadece daha az tatlı olmaz - birisi onu çoktan yemiş olur.

Mükemmeliyetçilik Bir Ahlaksızlıktır



1931 kışında Martha Graham, koreografisini yaptığı bir dans dizisine umutsuzca saplanmıştı.*törenler*, Maya ve Aztek kültürlerinden ilham almıştır. Kötü şöhretli bir mükemmeliyetçi, dansı tamamlama konusunda umutsuzluğa kapıldı. Endişeli, kendini eleştiren ve Guggenheim Bursunu boşa çıkardığı için suçluluk duygusuyla yanıp tutuşan Graham, kendi kafasında sahip olduğu vizyon şöyle dursun, yükselen itibarının beklentilerini karşılayamayacağına ikna olmuştu.

"Kış kayboldu," diye sızlandı kendine acıyarak. “Kışın bütün emeği boşa gitti. Yılımı mahvettim. Bu iş iyi değil.”

Dansçıları onu sevseler de, bedenlerini ve ruhlarını ona adasalar da, tek görebildiği değiştirilmesi gerekenlerdi. Tek görebildiği, her şeyin mükemmel olmadığıydı. Ve onu bir tür yaratıcı hapishaneye hapsetti.

Birçok farklı alandaki büyüklerin trajik kaderi. Başarıları, inanılmaz derecede yüksek standartları üzerine inşa edilmiştir - genellikle izleyiciler veya pazar dahil herkesin talep edebileceğinden daha yüksek - ancak bu erdem aynı zamanda korkunç bir ahlaksızlıktır, sadece başardıklarından zevk almalarını engellemekle kalmaz, aynı zamanda onları giderek imkansız hale getirir. bir sonraki şeyi göndermek için.

Çünkü asla yeterince iyi değil. Çünkü her zaman yapabilecekleri daha çok şey vardır. Çünkü geçen sefer yaptıklarıyla boy ölçüşemez.

Da Vinci de böyleydi, seri olarak resimlerini bitirmekten neredeyse aciz hale geliyordu. Steve Jobs, Apple'dan kovulmadan önce Macintosh'u serbest bırakmakta takılıp kaldı. Romancı Ralph Ellison'ın bir biyografi yazarı, adamın damarlarını o kadar "tıkayan" bir mükemmeliyetçilikten bahsediyor ki, bir vakada Ellison kendi kitaplarından biri hakkında kısa bir açıklamanın kırk taslağını hazırladı - on yıllardır yaşadığı ve nefes aldığı bir kitap ve kırk dakikada dışarı çıkabilmeliydi*dakika*. Trajik sonuç, Ellison'ın başyapıtının devamını asla yayınlamamasıydı.*Görünmez Adam*, biraz yazmasına rağmen*on dokuz inç*Yıllar boyunca nafile el yazması sayfaları.

Bu neydi? Tevazu muydu? Küçük şeyleri doğru yapma saplantısı mı? Hayır, bunlar genellikle bir tür narsisizm ve takıntı için ürettiğimiz güven verici mazeretlerdir. Herkesin umursadığına ikna olduk*bu kadar* ne yaptığımız hakkında sıkışıp kalıyoruz. Kendimize bunun öz disiplin olduğunu söyleriz, oysa aslında öz bilinçtir.

Dedikleri gibi, "mükemmeliyetçiliği" hecelemenin başka bir yolu da felçtir.

Mükemmel olma takıntısı, ağaçlara karşılık ormanı ıskalıyor, çünkü nihayetinde en büyük ıskalama, atışınızı yapamamaktır. Göndermediğiniz, serbest bırakmaktan çok korktuğunuz veya katı olduğunuz*denemek*, tanım gereği bir başarısızlıktır. Nedeni ister ertelemecilikten ister mükemmeliyetçilikten olsun, sonuç aynı. sen yapmadın

Stoacılar bize şunu hatırlatır: Mükemmelleştirme konusunda umutsuzluğa kapıldığımız için bir arayıştan vazgeçemeyiz. Kazanabileceğinden emin olmadığın için denememek, herkesin sevip sevmeyeceğinden emin değilsin, bunun için de bir söz var:*korkaklık*

Askerlik yapacak kadar cesur olmalıyız. Bir şans vermek için. Sıramızı almak için. Kaybedecek olsak bile arenaya adım atmak. olmak zorundayız*yeterince güçlü* bunu da yapmak için.

Martha Graham, gerektiğinde onu zorlayan ve kendi titiz öz disiplininin aşırılıklarından onu kurtarmaya yardım eden işbirlikçileri olduğu için şanslıydı. Onunla tuzağa düştüğünde*törenler*, müzik direktörü Louis Horst devreye girdi ve ona, "İnsan her zaman aynı seviyede yaratamaz. Altıncı Senfoni Beşinci'yi takip etti, ancak Altıncı olmadan Yedinci'ye sahip olamazdık. İnsan neye yöneldiğini bilemez. Geçişler, başarılar kadar önemlidir."

Mükemmel, dedikleri gibi sadece iyinin düşmanı değil, ondan sonra gelebilecek her şeyin düşmanıdır. Sıkışırsan, potansiyelin de sıkışır. Bu nedenle*Bitiricilik*başlı başına bir başarı, anıtsal bir disiplin eylemidir. *mutlak*olmak.

Tabii ki, kurcalamaya devam etmek, düzeltmeye devam etmek, sorunları aklınızdan geçirmeye devam etmek isteyeceksiniz. Ama sonunda şunu söyleyebilmek için kendini durdurabilmen gerekiyor:*bu bitti.*Ve eğer bunu kendi başınıza yapamıyorsanız, projelerinizin son aşamasında sorun yaşıyorsanız veya mükemmeliyetçiliğin tutsağı olabileceğinizi biliyorsanız, o zaman sizi alt edebilecek ortaklar bulmak için gereken öz disipline sahip misiniz? kapat ve seni dengele?

Martha kesinlikle kendini dalkavuklarla ve evet-adamlarla çevreleyecek kadar başarılıydı, ama yapmadı. ihtiyacı olduğunu anladı

eğer harika bir iş çıkaracaksa, ılımlı etkiler -bilge danışmanlar ve güvenilir patronlar-. Ralph Ellison ve da Vinci ne kadar büyük olsalar da, her ikisi de dehalarına hakim olsalar da, bununla mücadele ettiler.

Martha'nın biyografi yazarı ve dans partneri Agnes de Mille'in Louis hakkında açıkladığı gibi,

> Martha'yı parçalarını bitirmesi, biçimlendirmesi ve performansa hazırlaması için disipline edebilecek tek kişi oydu. Bu konuda oldukça pratikti. Haftalarca, hatta aylarca ona hareket alanı tanıdıktan sonra, sonunda dur diyecek ve Martha'nın histerik çalkantıları içinde her zaman vermek istemediği kararlar talep edecekti. Danslar bitti - her zaman bitmedi ama bitti.

Louis sayesinde şöyle yazdı:*her zaman bir ilk performans vardı.*

Ve bir ilk performans olmadan, hepimizin ulaşmaya çalıştığı o mükemmel asimptota yaklaşma şansının asla olmadığını biliyoruz.

Önce Zor Olanı Yapın



Nicholas Chamfort'un "Gün bitmeden daha iğrenç bir şey bulmayacağından emin olmak istiyorsa, bir adam her sabah bir kurbağa yutmalıdır."

Kısaltılmış ve genellikle Mark Twain'e atfedilmiştir,*fikir şu ki, eğer biz *kurbağayı ye*günün başında, günün daha kötüye gitmesi neredeyse imkansız olacak. Bu fikrin daha uygulanabilir bir yorumu, şair ve pasifist William Stafford'un günlük kuralı tarafından ifade edildi: "Önce zor şeyleri yap."

bekleme Kendine ısınacağını söyleme. Kendine bu diğer şeyleri yoldan çekeceğini söyleme ve*Daha sonra ...*

Hayır. Şimdi yap.

Önce onu yap.

Buna önceliklendirme

denir. İle atlatmak.

Buna kişisel bakım denir.

Unutmayın, Toni Morrison bir süre "ben zamanı" şafaktan önce kalkmadı. Sabahları haberleri takip etmek ya da çamaşırları katlamak için değildi. Kısa bir penceresi vardı ve bunu yazmak için kullanıyordu - diğerleri henüz kıpırdamazken günü değerlendiriyordu.

Bu kolay olmadı. İstemediği birçok gün oldu. Ama işini bitirdiğinde, sabah ışığında sessizce sayfalarını yazdığında, yalnızca büyük bir yazar olma hedefine yaklaşmakla kalmıyor, aynı zamanda bir başka anlamda kendine "bana zaman" veriyordu. Çünkü artık günün geri kalanı bir bonustu. (Zor) işle ilgilenerek, kendi başının çaresine bakıyordu. Sabahın sahibi olmuştu -kurbağayı yemişti- ve şimdi geri kalan her şey fazladandı. Zaten kazandığı savaştan daha zor başka hiçbir şey yoktu.

Nasıl ki günler sabahlardan oluşuyorsa, hayatlar da günlerden oluşuyor. Gece gündüz, genç yaşlı yaşlı her an ertelemek,*daha sonraya kadar zorlamak için*, dır-dir

bir kaybedenin oyunu.

Bütün aptalların ortak noktası, diye yazmıştı Seneca, her zaman *hazır*yaşamak. Kendilerine önce bazı şeyleri yerli yerine koymaları gerektiğini, henüz hissetmediklerini, sonra ona ulaşacaklarını söylerler...

... tam olarak ne?

Kesinlikle*Hiçbir şey.*

Asla ulaşamazlar. Asla yapmayız.

Bundan daha akıllı, daha disiplinli olmanız gerekecek.

Montaigne, "Durmadan nakaratı söylüyorum," dedi, "başka bir gün yapabileceğin her şey şimdi yapılabilir."

"Doğru yaşama saatini erteleyen kişi," diye yazmıştı Horace, "geçmeden önce nehrin bitmesini bekleyen köylüye benzer."

Stoacıları başka kelimelerle ifade edecek olursak: Artık iyi olabilirsin. Onun yerine yarını seçtin.

Ertelemek, hak sahibi olmaktır. Bu kibirli. olacağını varsayar *Daha sonra.*Daha sonra almak için disipline sahip olacağınızı varsayar (şu anda disipline sahip olmamanıza rağmen).

Kayıp potansiyelin mezarlığının başka bir şey yapması gereken insanlarla dolu olduğunu söyleyebiliriz.*Birinci.*

Şimdi yapma zamanı.

Başlama zamanı şimdi.

Başlamak için en zor kısım, en az yapmak istediğiniz kısımdır. Zor iş için eğitilmiş bir beden ve keskin ve odaklanmış bir zihinle, gönülsüzce değil, hemen ve şevkle.

Aptallar bunun için çok zayıf, çok korkmuş, çok disiplinsiz - bu onlar için bir sorun ama sizin için bir fırsat.

Çünkü burada kazanacaksınız. Onlar erteleyecek, sen önde olacaksın.

Ama sadece şimdi başlarsan.

---

* Aslında, Chamfort'un kendisi bu satır için bilinmeyen bir M. de Lassay'a itibar ediyor.

Geri Dönebilir misin?



1959'da Floyd Patterson, Ingemar Johansson ile dövüşmek için unvanını ortaya koydu.

Dövüş için sıkı çalışmasına rağmen, gün yaklaşırken Patterson'ın kampında bir şeyler eksikti. Belki de açlıktı. Belki de bağlılıktı.

Patterson sıkılmıştı. Sabırsızdı. Kendinden aşırı emindi.

Ve ringe çıktığında bunu gösterdi. Kazanmayı hak eden adam değildi. Patterson daha sonra dövüş hakkında "Her dövüşçü başına gelebileceklerden biraz korkmalı, çünkü korku zihninizi keskinleştirir. Korkacak bir şeyin olmadığında, zihnin donuklaşır."

Ama kaybedebileceğini düşünmüyordu ve zeki olmadığını görebiliyordunuz.

Üçüncü turda düştü.*Yedi kere.*Dövüş nihayet durduruldu.

Yumrukların sisi dağılırken korkunç sözler aklına geldi. "Şampiyonluğu kaybettim" Patterson buna inanamadı. Ama bu doğruydu. Ve daha da acı verici olanı: Hepsi onun suçuydu.

Şimdi, bu hikayenin sonu olabilirdi. Aslında, o noktaya kadarki tüm boks tarihi ve o zamandan beri neredeyse her şampiyonluk mücadelesi için. Bir şampiyon kemerini kaybettiğinde,*Asla*geri kazan. Bitirdiler. Düştüler. Sayım için.

Patterson haftalarca kendini tekmeledi. Suçluluk onu hasta etti. Zar zor uyuyabiliyor ve hatta çocuklarının gözlerinin içine bakabiliyordu. O çaldı *dışarı.*

Sonra, Patterson'un unvanı almak için yendiği boksör Archie Moore'dan bir mektup geldi. "Sevgili Floyd," dedi, "nasıl hissettiğini biliyorum. Umarım kötü hissetmeye devam etmezsin. Aynı şey birçok dövüşçünün başına geldi. Tabii ki sana kaybetmekten nefret ediyordum ve kader böyle hükmetti.” Devam eden mektup, kavgayı ve Patterson'ın stratejisiyle ilgili bariz sorunları özetledi ve şu sonuca vardı: "Eğer yumruklarına konsantre olursan.

ve bu adamın etrafında dolaş, tacı geri alan ilk kişi olabilirsin. Bunu yapabilirsin. Arkadaşın Archie Moore."

Eski bir şampiyonun baş düşmanlarını en düşük anlarında böylesine teşvik edici bir şekilde yazmak için zaman ayırmasının gerektirdiği inanılmaz kibarlığın yanı sıra öz disiplini fark etmek bir dakikanızı ayırmaya değer. Moore, Patterson'la alay edebilirdi; bunun yerine kendine inanmasına yardım etti.

Bu lütuf anı, tam da umutsuzluğa kapılan Patterson'un çok ihtiyaç duyduğu şeydi. Arkadan kayması tutuklandı. Acıma partisi sona erdi. Ajansını hatırlamıştı...*bunu bir şeye dönüştürebilirdi.* Eğitim kampı yeniden başladı. Her dolambaçlı izlemeden öğrenerek, rezil yenilgisinin filmini izlemeye karar verdi. Ve sonra Haziran 1960'ta, o günden neredeyse tam bir yıl sonra, Floyd Patterson Ingemar Johansson'u beşinci turun ortasında nakavt etti. Floyd, Johansson'a o kadar sert vurdu ki, adamın yüzüğün ortasında kendine gelmesi beş dakika sürdü.

Yirmi yıllık ödüllü dövüşte, Patterson bir ağır sıklet unvanını geri kazanan ilk (ve o zamandan beri dört kişiden yalnızca biri) oldu - bu, yenilginin nihai olmadığını ve ters kaymaların durdurulabileceğini güçlü bir şekilde hatırlatıyor.

Hepimiz ortalığı karıştıracağız. Hayat değiştiren bir fırsatı hazırlıksız karşılayacağız. Diyetimizi veya ayıklığımızı bırakacağız. Öfkemizi kaybederiz ve kendimizi utandırırız. Hatalar yapacağız. Yenileceğiz. Disiplinle ilgili olan şey budur: Bizi asla başarısızlığa uğratmaz, ama bazen başarısız oluruz.

Ama bu onun sonu olacak mı? Şimdi biz bu muyuz? Ya da geri dönebilir miyiz?

Kaybetmek her zaman bize bağlı değildir... ama kaybeden olmak öyledir. Vazgeçmektir. "Ah, ne oluyor, önemi var mı?" Bu bizden. Açıkça kaybettiğimiz bir dövüşte havlu atmak başka bir şeydir, o noktadan itibaren sizin standartlarınıza göre, dövüşte havlu atmak? Şimdi yenilmekten daha fazlası oldun, sen*yenildi.*

Yapısal olarak sakin veya mükemmel olmadığınız için hayal kırıklığına uğramayın. Çünkü kimse öyle değil ve kimse senin olmanı beklemiyor!

Standartlarınız o kadar yüksekse, yetersiz kaldığınızda vazgeçersiniz, o zaman aslında yüksek standartlarınız yoktur. Sahip oldukların bahaneler.

Ahlaki veya profesyonel mükemmeliyetçiliğin bu kadar tehlikeli olmasının bir başka nedeni de budur. Yetersiz kaldığımızda, temelde kusurlu, savunmasız, yenilebilir, batırılmış insanlar olduğumuz ortaya çıktığında? Tekrar gitmek zor olabilir. Floyd Patterson ve Martha Graham gibi kendimize çok sert davranırsak, kendimizi yere sereriz... mücadelenin tamamen dışında kalırız.

Hepimiz batıracağız. Diyette, kötü alışkanlıkta, her neyse, nükseteceğiz. Herkesin gözü önünde mahvedeceğiz - olması gerektiği gibi acele etmeyeceğiz, ayartmaya ya da tutku nöbetine teslim olmayacağız, hatta belki bir anlık korkaklık yaşayacağız. Kaybedeceğiz. Bu hayatta kimse uzun süre yenilmez kalmaz.

Ve sonra ne?

Kendimizi toparlayabilir miyiz? Toplanıp tekrar deneyebilir miyiz?

Hem Zen geleneğinde hem de İncil'de yedi kez düşmekle ilgili atasözünün bir versiyonuna sahip olmamız harika bir şekilde uyuyor.*sekize kalkmak*(aynı zamanda Patterson'un o korkunç üçüncü turdan sonra tam anlamıyla yaptığı şeydi).

Ev sahibi harika vurucu Sadaharu Oh, bir atlet için kaybetmenin, yarın geri gelme ve daha iyisini yapmaya çalışma fırsatı anlamına geldiğini söylerdi. Aynı şey kazanmak için de geçerliydi.

Profesyonel olmanın anlamı budur: Kazanmayı veya kaybetmeyi, hemen eski haline dönmek için bir şans olarak görmek. Tarzınıza geri dönmek ve içinde kalmak için - çünkü en mutlu olduğunuz, kontrolün en fazla sizde olduğu, en bağlı olduğunuz yer orası.

En neşelimiz, en güçlümüz, en öz disiplinlimiz bile içinde bulunduğumuz koşulların veya davranışlarımızın sonuçlarının ağırlığı altında tökezleyeceğiz. Bugün Viktor Frankl'ı, Holokost'ta katlandığı dehşete rağmen insanın anlamına sarsılmaz bir inançla sarsılmaz bir iyimser olarak hatırlıyoruz. Yine de, 1945'te, savaş bittikten hemen sonra bazı arkadaşlarına gönderdiği bir not var:

> Tarif edilemeyecek kadar yorgunum, tarif edilemeyecek kadar hüzünlüyüm, tarif edilemeyecek kadar yalnızım... Kampta, gerçekten hayatın en alt noktasına ulaştığınıza inandınız ve sonra geri döndüğünüzde, her şeyin uzun sürmediğini görmek zorunda kaldınız. yok edilmiştin ki, yeniden insan olduğun bir zamanda daha da dipsiz bir acıya gömülebilesin.

Onu suçlamak zor. Burada yuvarlansaydı ya da daha kötüsü pes etseydi, insanlığın nelerden mahrum kalacağını düşünmek de akıl almaz. Yerine,*herşeye rağmen*, ayağa kalktı. Hayata evet dedi

ikinci deneme, ringe geri dönmek, amaca ulaşmak için mutluluğa geri dönmek.

O yapabiliyorsa, tüm bunlardan sonra hepimiz yapabiliriz.

Öz disiplinimiz bizi buna zorlar. Kaderimiz buna bağlı.

Acıya Karşı Savaş



John F. Kennedy yakışıklı ve zengin olarak doğmuş olabilir, ancak tanrılar ona iyi davranmadı. Mesafeli, otoriter bir babası vardı ve bağımlılık geçmişi olan bir ailede dünyaya geldi. Vücudu sürekli bir sorun kaynağıydı. Ülserlerden Addison hastalığına ve dejeneratif sırt problemine -önce futbol, sonra savaş yaralanmaları nedeniyle- Kennedy neredeyse sürekli ağrı çekiyordu. Travmatik çocukluğu ve zor işi, üstüne sadece stres ve gerginlik kattı.

Bu onun hatası değildi.

Sinir bozucu olmanın ötesinde, dayanılmazdı. Bazı sabahlar yatakta -ya da düştüğü zamanlarda yerde- yatmış ve kalkmaya değip değmeyeceğini merak etmiş olmalı.

Yine de kimse Kennedy'nin tıbbi geçmişini okumadan edemez ve rahatlamak için gitmeye istekli olduğu uzunluklardan dehşete kapılır. Başkan olarak kortikosteroidler, prokain, Lomotil, testosteron, paregorik, fenobarbital, penisilin, amfetaminler ve eline geçen her şeyi aldı. Bir keresinde İngiliz başbakanına sürekli seks yapmazsa migreni olacağını söylemişti.

Bir doktor Kennedy'nin enjekte edilebilir amfetamin ve ağrı kesici kokteyli aldığını görünce müdahale etmeye çalıştı. Kennedy, "At pisliği olması umurumda değil," diye yanıtladı. "İşe yarıyor."

Öyle mi?

Çünkü Kennedy'nin sürekli olarak daha fazlasına ve daha fazlasına ihtiyacı vardı.

Daha iyi bilen insanların uyarılarına rağmen, doktor alışverişi yaptı ve hayatına (ve Oval Ofis'e) gölgeli pratisyenlerin girmesine izin verdi. Kaçınılmaz olarak, ilaçlar Kennedy'ye zarar verdi. Hala acı çekiyordu. Depresyona girdi. Bir sisin içinden düşünmeye çalışıyormuş gibi hissetti. Ama kendini sütten kesmek yerine ikiye katladı ve inanılmaz derecede güçlü bir antipsikotik olan Stelazine için bir reçete aldı.

Tarih, haklı olarak Kennedy'yi Küba Füze Krizinin gergin on üç gününde gösterdiği sakin ve bilge ölçülülüğü nedeniyle övüyor, ancak daha yakından incelendiğinde

tıbbi pervasızlığının milyonlarca ve milyonlarca insana verdiği günlük tehlikeyi bize gösteriyor. Stelazine'i duyduğunda bir doktor, "Parmağı kırmızı düğmede olan hiçbir başkanın böyle şeylerle işi olmaz," diye onu uyardı ve Kennedy ilacı almayı hemen kesmezse basına gitmekle tehdit etti.

Hem acının hem de zevkin olayı budur: Bedende hissedilirler ama zihni ve ruh halini etkilerler—*mizacımız*—ki bu her zaman korumamız gereken bir şey.

Orada kabul edilebilir ilaçlar ve tedaviler var mı? Elbette.

Hiç kimse depresyon veya kronik ağrı için yardım almanın bir şekilde ölçülülük ilkelerine aykırı olduğunu düşünmemelidir. Epiktetos hayatı boyunca işkenceyle burkulan ve kırılan bir bacaktan acı çekti - bu acıyı hafifletmenin güvenli bir yolu olsaydı, onu keşfetmemek aptallık olurdu. Ve kendimizi böyle pozisyonlarda bulacağız. Kazalarımız olacak. Bedenlerimiz yaşlanacak. Kalbimiz kırılacak.

Sorun şu ki, Kennedy sihirli bir hap (veya*hapları*) sorunlarının ortadan kalkmasını sağlardı. Seks ve ilacı bir araç olarak değil, bir kaçış olarak kullandı. Acı onun suçu değildi ama ondan kurtulmak için verdiği kötü kararlar suçluydu.

Aslında, sırt ağrısına gerçekten bir şey yapan tek tedavi oldukça basitti. Kennedy'nin uyuşturucu kullanmasına itiraz eden doktor, başkanın tek bir mekik çekemediğini tespit etti. Kennedy'ye, "Egzersiz yapmaya başlamazsan yakında sakat kalacaksın," diye açıkladı. "Haftada beş gün. Ve şimdi başlamalısın. Germe ve nefes egzersizleri, ağırlıklar ve ardından jimnastik ile Kennedy hareketliliğinin çoğunu geri kazandı. Ağrı seviyeleri daha yönetilebilir bir şeye düştü. Kennedy doktora, "Keşke sizi on yıl önce tanıyabilseydim," dedi. Sırt desteğini kullanmayı bile bırakabilecekmiş gibi görünüyordu.*

Her sorun temiz hava ve egzersizle çözülemese de, gerçek bir çalışma olmadan acımızı ortadan kaldırabileceklerini söyleyen herkesten çok şüphe duymalıyız. Feelgoods (Kennedy'nin doktorlarından birinin adıyla) Yunan efsanesindeki Sirenler gibidir: Şarkıları tatlıdır... ama genellikle ölümcüldür.

Ancak nesilden nesile bu gerçeği görmezden geliyor. Bugün, ironi olmadan, insanlar (önemli ölçüde daha az acı çekerek - en azından fiziksel olarak) bu ifadeyi popüler hale getirdiler.*işi yapmak*her türlü deneysel kullanımlarını açıklamak için

ruhsal veya zihinsel rahatsızlıklarını gidermek için psikedelik ilaçlar. Bunu, fentanil salgını çevrelerindekileri kasıp kavurup öldürürken, dünya bir opioid krizinin sonuçları karşısında sendelerken bile söylüyorlar.

Tıp oynanacak bir şey değil!

Papa John Paul II, ölçülü olmanın bir kısmının kendimizi "uyuşturucu kullanarak bilinçten" mahrum bırakma dürtüsünden kaçınmakla ilgili olduğunu bize hatırlatmakta haklıydı. Rasyonel yetilerimiz (vücudumuz gibi) bize işkence edebilir ama aynı zamanda birer armağandır. Kimyamızla gereksiz yere güçlerini veya karmaşasını köreltmemeliyiz.

İşi yapmak mı? bu*iş*hayatı ayık geçirmektir. Seyahate mi çıkıyorsunuz? Terapiye git! Onunla mücadele et. Her gün biraz iyileş, her gün biraz daha iyi ol.

Belki de bu yüzden Kennedy'nin izlediği yol, rahatlamamızı sağlayacak tek bir şeyin, bizi acıdan, can sıkıntısından veya umutsuzluktan kurtarabilecek Soma benzeri bir hap veya cihaz olduğuna inanarak bu kadar baştan çıkarıcı. Aslında, bizi acı çeken insanları avlayan gurulara veya doktorlara karşı savunmasız kılan da bu umuttur. Size bir kaçış sunan herkes veya her şey dikkatle incelenmeli ve vaat eden her şey*coşku* size gerçek acı vermekle yükümlüdür.

"İşi yapmak" aslında her şeyi bütünsel olarak düşünmek anlamına gelmelidir. Kök nedenlere ulaşmak anlamına gelmelidir. Semptomları değil, yaralanmayı çözmek anlamına gelmelidir. Bu terapi anlamına geliyor - Kennedy'nin durumunda, sadece fizik tedavi değil, aynı zamanda psikolojik yardıma duyulan umutsuz ihtiyaç. Bu, öz disiplin kadar gerçek bir cesaret de gerektirecektir. Çünkü daha uzun sürüyor. Çünkü korkutucu şeylerle yüzleşmek demektir, çünkü anlık dönüşüm değil, ilerlemek için adım adım ilerlemek demektir. Bu kolay olmayacak. Ancak yan etkiler en azından minimaldir.

Aynı zamanda, ne kadar haksız ya da nahoş olursa olsun, bir yol bulmak anlamına da gelebilir. *birlikte yaşamak*ağrı.

Stoacıların bunun için bir sözü vardı,*emmenetea*-neye müsamaha gösterilmesi gerekir. Lou Gehrig, beysbolda uzun bir kariyerin, hayatın gerektirdiği şekilde incinmeyi gerektireceğini biliyordu. Bir takım arkadaşı, "Lou'nun sağ elinde orta parmağının kırıldığı zamanı hatırlıyorum," diye hatırladı. "Ne zaman bir topa vursa canını yakıyordu. Ve topu yakaladığında neredeyse midesi bulanıyordu. Yüzünü buruşturduğunu görebilirdin. Ama hep oyunun içinde kaldı." 2.044 maçta, keskin acılar gönderen sakatlayıcı bir lumbago vakasıyla vuruldu.

sırtın alt kısmından geçer ve dik durmayı zorlaştırır. Bu son mu olacaktı? Gehrig, "Ondan kurtulacağım," diye yanıtladı. "Her zaman yaptığım şey buydu." İçmek ya da daha kötüsü için geri dönebilirdi... ama dönmedi. Temiz kaldı. Oyunda kaldı.

Ancak ağrı aynı zamanda bir gösterge, bir uyarı ışığı, yavaşlama veya değişiklik yapma hatırlatıcısı da olabilir. Bu nedenle Gregg Popovich, oyuncularını dinlendirmek için para cezasını almaya istekliydi - ağrılı yaralanmalardan (ve ağrı kesicilerden) daha iyi bir mali acı. Kennedy çok uzun bir süre yanlış olanı düzeltmekle ilgilenmedi, sadece tehlikeye rağmen -işlerine, gençliğine, sınırlarını inkârına- devam etmenin bir yolunu bulmakla ilgilendi.

Vücudu onu uyarmaya çalıştı. Doktorları onu uyarmaya çalıştı. Onları

görmezden geldi.

Kraliçe Elizabeth olabildiğince serttir. Ama vücudunu dinlemeden, kendine bakmadan bu kadar uzun süre dayanamazsın. Kısayollara değil, sürdürülebilir uygulamalara güveniyor. Bir diplomatın uzun günler ayakta durmaktan sızlayan genç karısına nasihat ederken, “Ayağını böyle dikmek lazım. Her zaman paralel tutun. Ağırlığınızın eşit olarak dağıldığından emin olun. Hepsi bu kadar.”

Elbette daha fazlası var ama bu bir başlangıç.

Acıya katlanıyoruz ama aynı zamanda onun temel nedenlerini de ele almalıyız.

Zihin ve beden ölçülü, ölçülü ve ayık bir şekilde birlikte çalışmanın bir yolunu bulmalıdır.

---

* Suikaste uğradığında giydiği, bu da onu özellikle sabit bir hedef haline getiriyordu.

Zevke Karşı Savaş



Epicurus sözde zevk bağımlısı bir hedonistti. Adamın bahçesinin üzerindeki yazıt da bu izlenimi veriyor. "Yabancı, burada oyalanman iyi olur," dedi, "burada en yüksek iyiliğimiz zevktir. O yurdun bekçisi, nazik bir ev sahibi sizin için hazır bulunacak; sizi ekmekle karşılayacak ve size bol bol su sunacak ve şu sözlerle: 'İyi ağırlanmadınız mı? Bu bahçe iştahınızı kabartmıyor, söndürüyor.'"

Ne tür bir zevk vaat ediyordu?

Yiyecek?

Seks?

İçmek?

Sefahat?

Üçüncü yüzyılda birkaç kişiM.ÖAtina emindi, bu yüzden en kötüsünü varsaydılar. Burada, binlerce yıl sonra, bir "Epikürcü"yü gevşek bir biçimde, her şehvetli dürtüyü tatmin eden bir kişi olarak tanımlayarak onların şüphelerini devam ettiriyoruz.

Epikuros'un felsefesini gerçekten okuyan herkes, mutluluk için çok daha basit bir reçete bulur. Ünlü bir mektupta, Epicurus, kendisine istediği her şeyi vaat eden zengin bir arkadaşıyla konuşurken, kendisini ödüllendirmek için küçük bir kap peynir istedi. Eski biyografi yazarı Diogenes Laërtius, "Böyle bir adamdı," diye yazmıştı, "bunu ortaya koyan*zevk hayatın sonuydu*
"

Epicurus'a göre zevk, oburluk değildi. Vücuda istediği her şeyi akılsızca vermek değildi.

"Zevk derken," dedi Epikuros, "vücutta acı ve zihinde sıkıntı olmamasını kastediyoruz. Keyifli bir yaşamı meydana getiren, kesintisiz bir içki müsabakaları ve eğlenceler dizisi, şehvetlerin tatmini, balıkların ve lüks bir sofranın diğer lezzetlerinin keyfi değildir; her birinin güdülerini araştıran ölçülü bir akıl yürütmedir.

seçim ve kaçınma ve en büyük rahatsızlıkların ruhu ele geçirmesine neden olan inançları sürgüne göndermek.

Epikuros, Kral George IV değildi ve olmak da istemezdi, çünkü Kral George olmak özellikle zevkli değildi. Adamın oburluğu sadece hayatını kısaltmakla kalmadı, aynı zamanda istediği her şeye izin vermesi oldukça hızlı bir şekilde günlük bir kabusa dönüştü. Babe Ruth'u midesi bulanmış halde yiyecek ve içkiyle hastaneye kaldırmak zorunda kaldıklarında ne kadar eğleniyordu?

Günah olduğu için aşırılıktan kaçınmıyoruz. Kendi kendimizi disipline ediyoruz çünkü kendi yarattığımız cehennemi yaşarken burada cehennem gibi bir varoluştan kaçınmak istiyoruz.

Beden aptaldır, anlamanız gerekir ve mizacımız onu kendisinden korumak zorundadır. Vücut doyana kadar yemek ister... ama o noktadan sonra biter. Vücut sarhoş olana kadar içmek ister... ama biz sadece sarhoş olmanın çok ötesindeyken böyle hissederiz. Vücut uyuşmak ister... Kennedy'nin dediği gibi işe yararsa at pisliğine katlanabilir. Vücut şimdi istediğini istiyor... sonuçlarla daha sonra başa çıkabilir. Akıllı ve kontrollü olmalıyız ve*kendini bilen*Bu olmadan önce müdahale etmek için yeterli. Ve [gerekenden daha fazla yemek] için, içkiden çalışmaya, eğlenmeye ve geç saatlere kadar ayakta kalmaya kadar aşırıya kaçma eğiliminde olduğumuz hemen hemen her şeyi ekleyebilirsiniz. Atinalı devlet adamı Timotheus'un bir keresinde Platon'un evindeki keyifli bir partiden sonra dediği gibi, “Akşam yemekleriniz sadece yenirken değil, ertesi sabah da keyiflidir!” Daha sonra tıkalı ve rahatsızsanız, uyandığınızda akşamdan kalma ve halsizseniz, pişmanlık veya utançla doluysanız veya önceki gece ne olduğunu hatırlamıyorsanız, gerçekten bu kadar harika mıydı? ilk yer?

Stoacılar, bunun yaptığımız her şey için mükemmel bir metafor olduğunu söylediler. Epiktetos, "Hayatta bir ziyafetteymiş gibi davranmayı unutmayın" dedi. “Etrafta dolaşan bir şey sana geldiğinde, elini uzat ve ölçülü bir yardım al. yanından geçer mi Durdurma. Henüz gelmedi mi? Onun için yanıp tutuşma, onun önüne gelene kadar bekle. Çocuklarla, bir eşle, mevkiyle, zenginlikle böyle davran - bir gün seni tanrılarla bir ziyafete layık kılacak."*

Churchill bir keresinde karısına, "Alkolün benden aldığından daha fazlasını alkolden aldığımı her zaman hatırla," diye güvence vermişti karısına. Bu kritik bir testtir. Belirli bir zevkin size neler katacağını düşünmeyin, sizden neler alacağını düşünün. Peşinde olduğun şeyin nasıl olduğunu bir düşün

yaşlanacak Bunun hakkında nasıl düşüneceğinizi düşünün*sonrasında*-refrakter dönemde, akşamdan kalma sırasında, pantolonun çok dar olduğunda, aylar sonra kendini aynada yakalayıp merak ettiğinde*bu nasıl oldu*

Elbette, perhiz ve kısıtlama aynı şey değildir. Biri kaçınmakla ilgili, diğeri sorumlulukla ilgili. Bu şeyleri vücudunuz için, genetiğiniz için, yaşam tarzınız için uygun şekilde nasıl yapacağınızı anlamaktır. CS Lewis, ölçülülüğün "doğru uzunluğa gitmek ve daha fazla ilerlememekle" ilgili olduğunu hatırlatıyor.

Musonius Rufus'un bize hatırlattığı gibi, "zevk standardına göre, hiçbir şey özdenetimden daha hoş değildir ve ... hiçbir şey özdenetim eksikliğinden daha acı verici değildir." Kendini aşırıya kaçan hiç kimse iyi vakit geçirmiyor. Nefsinin kölesi olan kimse özgür değildir.

Kendinden nefret etme noktasına gelmeden, et terlemeden veya karbonhidrat komasına girmeden önce masadan kalkabilme yeteneği - bu güç ister. Aynı şekilde, daha fazla içmek veya sadece bozulma belirtilerinde durmak yerine akşam yemeği boyunca bir içki içmek de öyle. Ve nihayetinde, daha büyük bir evin sizi daha mutlu etmeyeceğini, daha fazla paraya, daha fazla hayrana, daha fazlasına ihtiyacınız olmadığını bilmek de öyle.*herhangi bir şey.*Eğlenceli, mutlu eden, keyif veren şeylerin tadını çıkarmaya devam ederken pişmanlık noktasına asla yaklaşmamak, geçmek şöyle dursun. Kennedy'nin yapamadığı gibi, seçimlerinizin sizi tehlikeli bir sisin içine soktuğunu kabul etmek. Bu öz-bilgi, özdenetim gerektirir ve eğer çevrenizdeki insanlar partiyi devam ettirmeye hazır görünüyorsa

- az miktarda cesaret yok.

Disiplin bir ceza değil, cezadan kaçınmanın bir yoludur. Kendimizi sevdiğimiz, kendimize ve yaptıklarımıza değer verdiğimiz için yapıyoruz. Ve uygun bir şekilde, aynı zamanda şeylerden zevk almamızı da artırdığını görüyoruz. Gerçekten de, daha azıyla yetinen, küçük bir peynir kabının tadını bir mutfak lütfuymuş gibi çıkarabilen kişi, çok daha kolay tatmin olur ve her durumda iyiyi bulma konusunda çok daha başarılıdır.

Kendinizi arayın, dikkatinizi

dağıtmayın. Mutlu olun, hazcı değil.

Bedenin değil aklın hükmetsin.

Zevki fethedin, kendinizi acıdan üstün kılın.

---

* Elbette bazı insanlar ve bazı şeyler için uygun miktar*dır-dir*hiçbiri. “Köle Olmayı Bırakın” konusuna bakın.

Provokasyonla Mücadele



Arthur Ashe'in babası bir gün Richmond, Virginia'da bir büyük mağazalar zincirine sahip olan zengin bir Yahudi olan William Thalhimer için şoför olarak çalışıyordu. Satın almak istediği bir gayrimenkulü görmek için patronunu şehrin diğer ucuna götüren Arthur Ashe Sr., 1950'lerde Yeniden İnşa Edilmemiş Güney'de Yahudilerin de karşı karşıya kaldığı türden ayrımcılığa ilk elden baktı.

Müzakere boyunca Thalhimer, bir Yahudi ile iş yapma düşüncesinden özellikle tiksinmiş gibi görünen bir adam tarafından aşağılandı, küçümsendi ve zorbalığa uğradı. Sessizce katlanan Thalhimer, işlemi tamamladı ve o ve Ashe Sr. eve gitmek için arabaya geri döndüler.

*Neden?*Ashe sormadan edemedi.*Bütün bunlara neden katlandın?*

Thalhimer, "Buraya o arazi parçasını satın almak için geldim," diye açıkladı. "Arsayı aldım. Artık bana ait, ona değil. O adam istediği kadar bana küfretmeye devam edebilir. Ben o araziye sahibim."

Tabii ki yumruğunu adamın suratına tokatlamak istemişti ama bu anti-Semit'e tam olarak istediğini verirdi, değil mi? Bir Yahudi ile iş yapmak zorunda kalmamak için mi? Ve bu Thalhimer'i nerede bırakırdı? İstediği toprak olmadan. Büyük olasılıkla hapiste.

Geçen zamanın sağladığı mesafeyle, hem olanların adaletsizliğini takdir edebilir hem de Thalhimer'in bu anda sergilediği sessiz ağırbaşlılık ve özdenetim karşısında hayrete düşebiliriz. Kesinlikle ayrılmış Güney'de siyah bir adam olan Ashe Sr., her iki şeyi de şiddetle takdir ederdi. Aslında, oğlu Arthur Ashe Jr., babasını bir sağlayıcı olarak şekillendiren ve ayrım sırasında ona her zaman pragmatik, sabırlı ve kendine yeten olması için ilham veren şeyin bu deneyim olduğunu not edecekti. Ashe Sr., insanların onun hakkında ne söylediğini veya ona ne yaptığını umursamıyordu. Önemli olan, ailesini desteklemek ve iki oğlunu, kendilerinin başarılı olamamasına çok kararlı görünen bir dünyada başarıya hazırlamaktı. Irkçılar lanet olsun, Arthur Ashe Sr.*o araziyi al*

Açıkçası, bunun olması gerekmeseydi harika olurdu. Kimseye iftira atılmasa, ayrımcılığa uğramasa, herkes bize iyi davransa, hiç mahrum bırakılmasak, yargılanmasak, saldırıya uğramasak, kötü muamele görmesek. Ama bu hayat değil.

Tutumlu Romalı Yaşlı Cato'nun torununun torunu Genç Cato hakkında bir hikaye vardır. olan biriyle karşılaştığınızda tam bir kavga *sadece kötü bir gün geçirmek*. Ancak itişme sona erdikten ve Cato kendini toparlayabildikten sonra, beklendiği şekilde olmasa da, suçlunun özrünü kabul etmeyi reddetti. Vurulduğumu bile hatırlamıyorum" dedi. Özrü reddetmenin ötesinde, kin beslemeyi de reddetmişti.

Tek beyaz Özgürlük Süvarilerinden biri olan James Peck, birkaç kez misilleme yapmayı reddetmesinin saldırganlarını nasıl bir anlık sükunete ve tahmin edebileceğiniz gibi korkunç bir kendi kendine düşünme anına sürükleyeceğini not ederdi.*Bu insan neden benim gibi nefretle tüketilmiyor? Neden benim gibi kontrolden çıkmış değiller? onlar aslında*daha iyi*benden?*

Her zaman hatırla: Ne kadar yanlış, ne kadar sinir bozucu olsalar da, gerçek bir çatışmanın gerçekleşmesi için iki kişi gerekir. Stoacıların dediği gibi, gücendiğimizde, kavga ettiğimizde suç ortağıyız. Sahibiz*seçilmiş*nişanlanmak. Nefsine düşkünlükle özdenetim değiş tokuşu yaptık. Ateşli kafaların nadiren iyi kararlar verdiğini bilmemize rağmen soğukkanlı kafamızın ısınmasına izin verdik.

Hayat... insanlar... sana bu fırsatı verecekler. Kabul etmeyi reddedebilirsin.

Ezop'un ortalıkta vızıldayan ve sivrisinek tarafından sokulan aslanla ilgili eski masalı mı? Görmezden gelme, tahammül etme, unutma yeteneğimizi geliştirmeliyiz. Sadece ahmakların acımasız provokasyonları değil, aynı zamanda sevdiğimiz veya saygı duyduğumuz insanların kasıtsız aşağılamaları ve hataları, kendimize bu aşağılamaların verebileceğinden daha fazla zarar vermemek için.

Ruth Bader Ginsburg'a kayınvalidesi tarafından "Biraz sağır olmak yardımcı olur" nasihatiydi ve bu, ona sadece elli altı yıllık evliliğini değil, aynı zamanda yirmi yedi yıllık evliliğini atlatmasına da yardımcı oldu. Yargıtay'daki kariyeri, hayran olduğu ancak düzenli olarak kesinlikle aynı fikirde olmadığı meslektaşlarıyla, özellikle de en iyi arkadaşı ve ideolojik karşıtı Antonin Scalia idi.

Ginsburg ve Ashe Sr. ve Thalhimer'in katlanmak zorunda kaldıklarını bir düşünün. Tarihte yasaların ve sosyal adetlerin neredeyse hiçbir zaman kendilerinden yana olmadığı dönemlerde. Ve kelimenin tam anlamıyla bir tepki olarak çıldırmamak için mücadele ediyorsun.*mikro*saldırganlık? Hadi.

Görmemiş gibi davranabiliriz. Cc'lendiğimiz e-posta zincirinde hakkımızda söylediklerini görmezden gelebiliriz. En kötüsünü varsaymak zorunda değiliz. Vızıldayan sivrisineği ulusal bir referanduma dönüştürmek zorunda değiliz. Bizi sarsmasına izin vermemeliyiz.

Yine de neden yapmak zorundasın?

Çünkü yapacak işlerin var. Onlar*istek*üzüleceksin. Çünkü Lincoln'ün dediği gibi durup her saldırıya cevap vereceksen, yenilgiyi hemen şimdi kabul edebilirsin. Asla bir şey yapamayacaksın. Kesinlikle asla mutlu olmayacaksın. Ve kazanmış olacaklar.

Ölçüsüzlüğe ölçüsüzlükle karşılık vermek dünyanın en kolay şeyidir. Şunu unutmamalıyız: Bir başkasının özdenetim eksikliği, kendimizinkinden vazgeçmek için bir gerekçe değildir. İyi bir görünüm ya da başarı ve başarı için bir reçete de değildir.

Arthur Ashe Jr., William Thalhimer'de çok güçlü bir şekilde somutlaştığını gördüğü öz denetimi babasından öğrendi.

Bir tenis oyuncusu olarak kaderine - senin kaderin de öyle olacak - hayatın provokasyonlarını verimli bir şekilde kanalize ederek ulaştı. Ortaya çıktı ve sahada yapmak için geldiğini yaptı.

Hiç bir şey. Dikkat dağıtma yok. Gerileme yok.

Hiçbir şey onu durduramaz.

Bu Çılgınlığa Dikkat Edin



2004 Batı Konferansı Yarı Finallerinin 7. maçında, Sam Cassell köşeden inanılmaz bir şut atarak Minnesota Timberwolves'a iki sayılık üstünlük sağladı. Sadece en iyi sporcuların, çok az kişinin bilebileceği türden bir baskı altında yapmayı umabileceği şutlardan biriydi.

İşte bu yüzden kameralar ve kalabalık bundan sonra olanları çok sevdi: Cassell heyecan ve gururla, kollarını beşik gibi bacaklarının arasından sarkıtarak savunmaya geri dönerken, muzaffer bir edayla, güm güm güm güm atarak, sanki öyleymiş gibi hareketler yaptı. devasa testislerini taşımak için zorluyor.

Ayrıca, bu ünlü Big Balls dansının ortasında, Cassell kalçasında küçük bir kopma kırığı yarattı. Sonuç olarak, playofflar boyunca iç saha avantajına sahip bir numaralı seribaşı olan Timberwolves, altı maçta konferans finallerinde Lakers'a yenildi. Yaralanma nedeniyle sınırlı olan Cassell, zar zor bir faktördü.

Tabii ki, geriye dönüp bakıldığında sakin ve ılımlı bir ışık altında, hiç kimse bir NBA şampiyonluğunu birkaç saniyelik kutlama ya da alay etmeye takas etmezdi, ama bu bir tutku nöbeti ile ilgili bir şey.

Bizi kör ediyor.

Bizi uzaklaştırıyor. Yargımızın önüne geçer. Sabırlı olmayı imkansız hale getirir. Dilimizi ısırmak için. Günaha direnmek için. Hafif görmezden gelmek için.

Ah, bunun bize maliyeti nedir? Oh, pişman olmaya geldik.

Bazen bir kibir veya heyecan anıdır. Ya da öfke. Veya kaygı. Veya açgözlülük. Ya da kıskanmak.

Ya da şehvet...

Kariyerleri bir seks skandalıyla raydan çıkan güçlü erkekleri (ve kadınları) düşünün. Güçleri vardı, etkileri vardı, gelecekleri parlaktı. Geçici bir zevk için her şeyi riske atmalarını sağlayan ne? Martin Luther King Jr. kadar cesur ve namuslu biri neden karısını o bakımsız otel odalarında aldatsın? Filozof Demokritos değildi

seksi "hafif bir delilik" olarak tanımladığında yanlıştı. Bizi deli ediyor. Utanç verici şeyler yapmamıza neden oluyor.

Öfke, deliliğin biraz daha hafif bir şeklidir. Tanrılar kimi yok ederse önce onu delirtirler, dedi başka bir filozof. Lincoln'ün ünlü "ateşli mektupları", öfkeyle yazdığı, ancak hak eden alıcıya değil masasındaki bir çekmeceye gönderecek kadar disiplinli olduğu şeylerdi. Öte yandan, Truman'ın başkanlığının en anlamsız skandalları, biri de dahil olmak üzere, gönderdiği ortalama notlardı.*New York Times*kızı hakkında olumsuz yazan. Genel olarak disiplinli bir başkan, bu mektuplar, bu engellenmeyen tutku patlamaları, karakteristik değildi. Ne yazık ki, öfke en iyilerimizden birinin en iyisini aldı.

Kişisel, profesyonel veya tarihsel olsun, neredeyse her pişmanlık, her hata, her utanç verici anın ortak bir noktası vardır: Birisi duygularının kontrolünü kaybetmiştir. Birisi kendini kaptırdı. Birisi korkmuş ya da savunmaya geçmişti. Birisi sonraki birkaç saniyenin ötesini düşünmüyordu.*

Bugünlerde "tutku" hakkında bu kadar olumlu konuşma saplantımızın ironisi bu. Eskiler kelimenin tam tersi bir görüşe sahipti.*tutkular*çok tehlikeli kabul edildi. Dikkat edilmesi gereken bir şey. Çünkü olumlu olduklarında bile -ki çoğu zaman öyle değillerdi- bizi yanlış yola sevk etme eğilimindeydiler. Zihnimizi veya bedenlerimizi ve bazen ikisini birden ele geçirmek için. Bunu yasal sistemimize bile kodluyoruz. *tutku suçları.*

Şimdi dürtülerinizi dizginleyemiyorsanız, bugün bir kukla gibi sarsılabiliyorsanız, hedeflediğiniz seviyeye ulaştığınızda sizce bu nasıl olacak? Gücün olduğunda, senin için bahaneler uydurmaya istekli insanlar olduğunda, kaynakların olduğunda? Ve ayrıca, hata payı da çok daha küçük olduğunda?

Sizden daha az önemli şeyler yapan insanlar, kontrolü ellerinde tutamayarak paçayı sıyırabilirler. Yapamazsın.

Kendinize (ve takım arkadaşlarınıza) bir şampiyonluğa mal olan bir anlık ego veya heyecanı göze alamazsınız. Eğitiminizi baltalamak için ani bir karar vermeyi göze alamazsınız. Tutkunun sakin ve yumuşak ışığı engellemesine izin veremezsiniz.

Belki başkaları da yapabilir. Sen değil.

Bu, asla kendiliğinden olamayacağınız veya duygularınızı açığa çıkaramayacağınız anlamına mı geliyor? Tabii ki değil. Sev ve sevil - tutkuyu hisset. Buradaki fikir, üzgün olduğunuzda sevdiğiniz kişiye zalimce bir şey söylemekten kendinizi alıkoymaktır... veya sevdiğiniz kişinin birkaç saniyelik ayartma yüzünden güvenine ihanet etmektir. Sinirlenebilirsin... önemli olan *öfkeden hiçbir şey yapmamak.*

Ve [öfke] için, o anda tutkuyla hissettiğimiz pek çok başka duyguyu ekleyebiliriz.

John Wooden ekibindeki tutkuyu minimumda tutmaya çalıştı. Sürdürülemez ve tehlikeli bir yakıt olduğunu gördü. "Yoğunlukla kabarmalarını, iyi odaklanmalarını ve kendilerini kontrol etmelerini istedim" dedi. “Bu tutumlar, yetenek ve iyi öğretimle birleştiğinde, kendinizi rekabet eden ve en üst seviyelerde galip gelen bir takıma liderlik ederken bulabilirsiniz. Tutkunun kölesiysen bu olmaz.”

Bırakılması gereken tüm kötü alışkanlıklar arasında tutku en zor olanıdır. Çünkü patlamalar halinde oluyor. Çünkü çok güçlü ve yanıcı bir yakıt. Çünkü biz onun etkisinde olduğumuzu fark etmeden önce, hasar verilmiş olur. Tutkuya sahip olabiliriz ama kimse tutkulu olmayı göze alamaz.*köle*ona

Anahtar, işleri yavaşlatmaktır. Her şeyi iyice düşün. Anlamadığınız veya kontrol etmediğiniz güçler tarafından yönlendirilmemeye çalışın. Tıpkı bir bağımlının aşermenin uyarı işaretlerini aradığı gibi, kendimizi kaptırmadan önce öz disiplinimiz için ekleme noktaları aramalıyız. Endişe ya da saldırganlık, bir kişiye ya da bir şeye duyulan şehvet, bir kutlama ya da ezici bir belirsizlik olsun, bu duygulara göre hareket etme dürtüsü bizi duvara çarpacak kadar buharlaşmadan önce devreye girmeli ve acil durum frenini çekmeliyiz. .

Her zaman, kendini gösterdiğinde her zaman çıkış rampasını kullanın.

Rahmetli kocası Prens Philip ile uzun bir seyahat gününden sonra onu gergin ve tartışırken bulan Kraliçe Elizabeth hakkında bir hikaye var. Onu kendinden kurtaran Kraliçe, kocasının dikkatini çekti ve önlerindeki ekranı işaret etti. "Çömlekçiliğe bak," dedi sakince ve yavaşça. Krizinden sıyrılan Philip durdu ve baktı, kendisini yeniden kraliyet haysiyetine kavuşturdu. Daha sonra, konuşmaya kulak misafiri olan bir politikacı, olayın olduğu yere yürüyerek gidecekti. Hiç çanak çömlek olmadığını görünce biraz şaşırdı.

Yanlış olan bir şeyi planladığınızda - ünlü Bay Rogers şarkı sözlerinde söylendiği gibi - durup onun yerine başka bir şey yapmalısınız. Kendini bir tutku nöbetine teslim etmek üzere olan birini gördüğünüzde, o enerjiyi yeniden yönlendirmesine yardım edip edemeyeceğinize bakın.

Çünkü biz sorumluyuz. Eğitimimiz. Bizim öğretimiz. Bizim yeteneğimiz. Bizim (iyi!) mizacımız. Onlar bizim rehberimiz. Liderliği ele alıyorlar.

Tutkularımız değil.

Bir anlık hafif (ya da çok hafif olmayan) delilik değil.

---

* Ambrose, "İçmek tutkunun tutuşturucu odunudur," diye belirtti. Uyuşturucu ve alkol söz konusu olduğunda öz disiplin eksikliği, duygularımız veya kararlarımız konusunda öz disiplinli olmayı zorlaştırır.

Sessizlik Güçtür



Spartalıların cesaretine hayret etmek o kadar kolay ki, diğer güç başarılarını sık sık kaçırıyoruz.

Xerxes'in oklarının güneşi kapatacağını söyleyen Leonidas, "O zaman gölgede savaşacağız" diye yanıtladı. Başka bir fatihin, ordusu duvarları aşarsa her bir askeri katledeceğini söylediğinde, Spartalılar tek kelimeyle cevap verdiler:*"Eğer ..."*

Belli ki -ölüm karşısında yapılan bu karşılıklar- gerçek oldu.*kojonlar.* Spartalıların da olduğu tartışılmaz.*özlü*(onların adını taşıyan) stil, öz disiplin kültürlerinin ayrılmaz bir parçasıdır. Birinin yapacağı yerde asla iki kelime kullanmadılar. Asla gerekenden fazlasını söylemediler - asla ağzından vurulmadılar, asla aşırıya kaçmadılar, asla lafta kalmadılar veya havaya uçurmadılar.

Arşimet'in bir Sparta yemeğinde açıkladığı gibi, "Konuşma uzmanı, ne zaman konuşmaması gerektiğini de bilir." Spartalılar, bazı insanların onlar hakkında daha az düşünebileceği anlamına gelse bile, dillerini kontrol altında tuttular. Büyük bir tartışmada bir Spartalı dinledi ama hiçbir şey söylemedi. Sen aptal mısın? diye sordu. "Eh, kesinlikle aptal bir insan sessiz kalamaz," diye yanıtladı. Ve ünlü bir Spartalı hakkında, "daha çok bilip daha az konuşan bir adam bulmanın" imkansız olduğu söylendi.

Robert Greene bunu mükemmel bir şekilde ifade ediyor: "Güçlü insanlar daha az söyleyerek etkiler ve korkutur."

İroni, elbette, güçle birlikte, ne istersen, ne zaman istersen, kime istersen onu söyleme yetkisinin gelmesidir. Yine de, bu disiplin *Olumsuz*güçlü insanların zevk aldığı varlığı yaratan bu şeyleri yapın.

Bunu yapmak kolay değil. Özellikle bugün. Ego sadece konuşmak, ne düşündüğünü söylemek istemiyor, aynı zamanda egoyu sömüren ve sizi açıkça paylaşmaya, konuşmaya, anlamsız tartışmalara girmeye, hararetle patlamaya teşvik eden bir teknolojiye sahibiz.

Çevrimiçi veya şahsen, orada öylece oturamayız. Atlamamız gerektiğini düşündüğümüz için atlarız. Aptal gibi görünmek istemediğimiz için devreye gireriz (konuşarak tüm şüpheleri ortadan kaldırma riskimiz olsa da). atlıyoruz *çünkü başka birinin hatalı olması ve bunu bilmemesi ile yaşayamayız.*

Bu bizi nereye götürüyor? Genellikle başı belaya girer. Nadiren herhangi bir olumlu fark yaratır. bize asla yardım etmez*ana şey.*Neredeyse her zaman bu ana şeyden bir dikkat dağıtıcıdır!

Yapabilir misin ...

- sır tutmak?
- Sevmediğiniz biri veya bir şey hakkında dilinizi ısırır mısınız?
- haberleri iletmek için başka birini mi buldunuz?
- yanlış anlaşılmaya katlanmak?

Bu bir denge. Her birimizin konuşma ve doğruyu konuşma cesaretini geliştirmemiz gerekse de, aynı zamanda ne zaman odaklanıp ne zaman susacağımızı (ve ne söylediğimizi son derece tasarruflu bir şekilde nasıl ölçeceğimizi) bilmek için öz disiplin geliştirmemiz gerekir.).

Her düşünceyi sözlü olarak ifade etmek zorunda değilsiniz. Her zaman fikrinizi belirtmek zorunda değilsiniz, özellikle de istenmediğinde. Bir duraklama olması, onu doldurmanız gerektiği anlamına gelmez. Sırf herkesin konuşuyor olması, araya girmeniz gerektiği anlamına gelmez. Gariplikle oturabilirsiniz. Sessizliği kendi yararınıza kullanabilirsiniz. Bekleyip görebilirsin.

Hiçbir şekilde kelimelerle konuşmamaya karar verebilirsiniz... ve işinizin sizin adınıza konuşmasına izin verebilirsiniz.

Angela Merkel konuşmalarında neredeyse hiç sıfat kullanmaz ama o konuştuğunda onu dinlersiniz çünkü her kelimenin bir nedeni olduğunu bilirsiniz. Cato, yalnızca sözlerinin söylenmemesinin daha iyi olmayacağından emin olduğunda konuşmayı seçti. Aptal ya da basit olarak düşünülmek, aslında söyleyecek bir şeyiniz olmadığını kanıtlamak için kendinizi aptal yerine koymaktan daha iyidir. Söylemediğin için pişman ol, tersi değil.

Dil konusunda belirsiz olmak, şimdi "anlamsal sürünme" dedikleri şeyin tuzağına düşmek - önemli kelimeleri anlamsız hale gelinceye kadar abartmak ve yanlış kullanmak - bu sadece özensiz bir düşünürün değil, aynı zamanda kötü bir mizacın işaretidir. Konuştuğun zaman önemli olmalı. Bir şey söylediğinde, bunun bir anlamı olmalı.

Unutmayın: İfade özgürlüğü bir haktır, zorunluluk değil.*İki kulak, bir ağız*, Zeno öğrencilerine hatırlatırdı.*Bu orana uygun şekilde saygı gösterin.*

Keşke daha çok konuşsaydın. Ne düşündüğünüzü merak etmelerine izin verin. Konuştuğunuz kelimelerin ekstra ağırlık taşımasına izin verin, çünkü bunlar nadirdir.

Soruya "Bilmiyorum" şeklinde cevap verebilirsiniz. Hakareti görmezden gelebilirsiniz. Daveti reddedebilirsiniz. Sebeplerinizi açıklamamaya karar verebilirsiniz. Bir duraklama için izin verebilirsiniz. Bunun yerine günlüğünüze yazabilirsiniz. Dinleyebilirsin. Sessizce oturabilirsin. Eylemlerinizin konuşmayı yapmasına izin verebilirsiniz.

Konuştuğundan daha fazlasını dinleyebilirsin. Yalnızca, söylenmemiş olmasının daha iyi olmadığından emin olduğunuzda konuşabilirsiniz.

Tabiki sen*olabilmek.*Ancak*irade*Sen?

Tutun, Ateşinizi Tutun



Churchill saldırmayı ne kadar çok istemiş olmalı.

bir ömür boyu*itmek*, bir zamanlar liderlik etme ve her şeyin merkezinde olma tutkusunu tanımladığı gibi, şimdi Nazizm tehdidine dair yıllarca süren uyarılarla kesişiyordu.

Churchill on yıldır iktidarda değildi. Bu anı umut ediyor, hayal ediyor, planlar yapıyordu.

Artık onundu.

Almanlar, 1940 yazının başlarında Fransızları istila etmişti ve şimdi Fransız liderliği, İngilizlere Kraliyet Hava Kuvvetlerini de işin içine katmaları için yalvarıyordu. Fransa'nın yenilgisini hisseden İtalya, savaşa yeni katılmış ve her ikisine de savaş ilan etmişti. Bir dünya savaşı gelmişti. Tüm Fransız kuvvetlerinin Başkomutanı Maxime Weygand, Paris dışındaki bir toplantıda Churchill'e "Belirleyici nokta burası" diye yalvardı. "Bir saatin son çeyreğine" inmişlerdi. Churchill, "İngilizler İngiltere'de tek bir savaşçı tutmamalı," dediğini duydu. "Hepsi Fransa'ya gönderilmeli." Cesur ve cüretkar bir adam için, bu korkunç senaryoyu tahmin etmiş bir adam, yeni bir başbakanın tüm gücüne sahip olan bir adam için bu acil ve çok önemli bir fırsat olmalıydı.

Çatışmalara koşar mıydı?

Hayır, yapmazdı.

"Belirleyici nokta bu değil," diye yanıtladı Churchill, cesaret ve öz disiplin ile önlerinde uzun, zorlu bir yol olduğu önsezisini dengeleyerek, düşünmek için duraksadıktan sonra. "Bu belirleyici an değil. Belirleyici an, Hitler'in Luftwaffe'sini İngiltere'ye fırlattığı zaman gelecek. Adamızın üzerindeki havanın komutasını elimizde tutabilirsek - tek istediğim bu, o zaman hepsini sizin için geri kazanacağız ... Burada ne olursa olsun, sonsuza dek savaşmaya kararlıyız.

Neredeyse her yeri evet demek istemiş olmalı. Bunu yapması için tüm baskı ona yöneltilmişti - milyonlarca hayat ve anlatılmamış yıkım da tehlikedeydi. Ve yine de, reddetmek için sessiz metaneti topladı.

bir müttefik, onları son ve tek umutları gibi hissettiren şeyi reddetmek ve uçaklarını Britanya Savaşı için kurtarmak - tarihin fazlasıyla doğruladığı bir karar.

Bunu yapabilir miydin? Kendine yalnız kalacak kadar güvenebilir misin? Doğru olduğunu bildiğiniz şeyde ısrar etmek için eleştiriye ve sorgulamaya metanetle katlanabiliyor musunuz? Büyük bir maliyetle bile mi?

Bunu yapamayan bir lider... eh, onlar bir lider değildir. Onlar bir takipçi.

Savaşın neredeyse her noktasında Churchill kışkırtıldı. Her zaman bir dürtü, baskı vardı.*bir şey yap.*Müttefiklerinden. İngiliz halkından. Düşmandan.

Yine de başarı -çoğu stratejinin yaptığı gibi- makul bir kısıtlamaya bağlıydı.

1942 ve 1943'te, Müttefiklerin Avrupa'ya çıkarması için baskı oluşturuldu ve Almanlara karşı sözde ikinci cephe açıldı. Churchill yine direndi. Bir Amerikalı diplomatı, zaten ağır bir şekilde bombalanmış olan bir gece yarısı Parlamento turuna çıkaran Churchill, içeri aceleyle girmeye neden karşı çıkması gerektiğini açıkladı. Burada olmak. Ben sadece bir sporum çünkü çağdaşlarım öldü. Passchendaele veya Somme'de öldüler. Ve başka bir İngiliz neslinin katledilmesine dayanamayız."

Politik olarak, bir istilayı desteklemek daha kolay olan şeydi. Askerler istedi. Halk istedi. Ancak Churchill'in aklından, Fransa'nın kumsallarında yüzen, Belçika'nın sulak alanlarının çamurunda yüzüstü kalmış ölü İngiliz askerlerinin görüntüleri geliyordu. Kıtaya inmek için tek bir şansları olduğunu biliyordu - bu başarısız olunabilecek bir şey değildi. Savaşmaktan korktuğu için değil, birliklerinin pratik yapmak ve hazırlanmak için daha fazla zamana ihtiyacı olduğunu bildiği için, müttefiklerinden gelen güçlü ricaları yaklaşık iki tam yıl boyunca erteledi. Aslında, Eylül 1943'te İtalya'ya yapılan çıkarmalar bunu kanıtlayacaktı - her ikisi de, Fransa'nın başarılı bir şekilde işgalinin ne kadar zor olacağına dair maliyetli gösteriler ve paha biçilmez eğitimdi.

6 Haziran 1944'te Müttefikler, işgalin tüm doğu kanadına liderlik eden altmış binden fazla asker içeren İngiliz İkinci Ordusu ile Normandiya'ya çıktı. Bu oydu. Yoğun odaklanma ve dikkat çekici öz disiplin ile Churchill, doğru anı beklemekten fazlasını yapmıştı...*anı yaptı*Sağ.

Güdülerimiz bizi dürtüklüyor. FOMO bizi takip ediyor. Şüpheler bize işkence ediyor. Diğer herkes zaten atladı. Ya anımızı kaçırırsak? Bu baskıya direnmek gerçek bir zihinsel disiplin gerektirir. Bazen elimizi kaldırmalıyız, devam et işareti vermek için değil, beklemek, beklemek,*Bunun için bekle.**

Piyasanın mutlak dibini (veya zirvesini) bekleyin, herkes sizin deli olduğunuzu, aptal olduğunuzu haykırsa da bunun tam zamanı olmadığını bilirsiniz. Terfiyi geri çevirirken veya gerçekten değdiğini bildiğiniz şeyi elde etmek için sözleşme müzakerelerinde direnirken, yetenekleriniz için mükemmel işi bekleyin. Gözlerinin beyazını görene kadar bekleyin...

Rakibinizin önünüze koyduğu tuzağa karşı koyun ve onları kendi tuzağınıza düşürün. Rakibiniz kendilerini asarken sözünü kesme isteğine karşı koyun. Herkesin gelecek olduğunda ısrar ettiği mevcut trendlerden yararlanmayı kaçırmış olsanız bile, zamanı klasik, aşırıya kaçan veya sarsıcı derecede cesur bir şeye harcayın. Spurs'ün yaptığı gibi sezonun başlarında dinlenin, böylece tam olarak doğru anda zirveye çıkabilirsiniz. Bekle, bekle, yedeklerini bekle... böylece gerçekten başarılı olacak bir saldırı düzenleyebilirsin.

Stoacılara kadar uzanan, ancak İngiliz şair John Dryden tarafından harika bir şekilde ifade edilen eski bir fikir vardır: Sabırlı adamın öfkesine dikkat edin.

Tam da öfkeli olduğu için Churchill için zordu. O bir *yapan*Sırtını duvara yaslamıştı. Ama bunun yerine, stratejik dehanın sakin ve yumuşak ışığında bekledi. Ateşini tuttu. Ve şutunu çektiğinde, hedefi parçaladı.

Bu, bir gün, umarım, nasıl olacağı konusunda kendine yalan söylemiyor.*Belki* bir şey yapacaksın Hayır, harekete geçmeye karar verdin. Şimdi aşmanız gereken daha zor bir engel var: tutunmak. Bunu yaparken isabet almak, doğru yapmak ve saymak için kasıtlı olarak hareket ederken.

Mısın?

Hayatta, savaşta, işte, genellikle sadece bir an, bir fırsat elde ederiz. Kimse sana tekrar bir şans vermeyecek. Hazırlıktaki eksiklikleri telafi etmek, işleri daha iyi zamanlamak, daha fazla avantaj elde etmek için asla geri dönüp farklı bir şekilde deneyemezsiniz.

Tek atış.

Onu bekleyecek kadar güçlü müyüz? Bu sinirleri terbiye edebilir miyiz? başarabilir miyiz*saymak*?

Evet. Evet yapabiliriz.

Yapmalıysak.

---

* Ya da Domuzlar Körfezi'ndeki başarısız işgal John F. Kennedy'ye talimat vereceğinden, girişim hakkında daha iyi düşünmek için yeterince uzun süre bekleyin.

Hırsınızı Azaltın



1791'de genç bir Napolyon, 1.200 franklık ödülü kazanma umuduyla bir deneme yarışmasına katıldı. Soru güçlüydü: "Erkeklerin Mutlu Olmayı Öğrenmesi İçin En Önemli Gerçekler ve Duygular Nelerdir?"

Denemeyi yazması altı ayını aldı ve kazanamadı, ancak yirmi iki yaşında, gençlik heyecanıyla, doymak bilmez hırs konusunda her zamanki gibi iyi bir uyarıda bulundu.

"İskender [Büyük] Teb'den İran'a ve oradan da Hindistan'a koştuğunda ne yapıyor? Her zaman huzursuzdur, aklını kaybeder, kendisinin Tanrı olduğuna inanır," diye yazardı geleceğin fatihi. "Cromwell'in sonu nedir? İngiltere'yi yönetir. Ama Fury'lerin tüm hançerleri ona eziyet etmiyor mu?"

Aşırılık üzerine tepelerin lanet olası çizimleri. Ve bu da yetmezmiş gibi, Napolyon, anlamı açık olan bir bildiriyle darbe için harekete geçer:

> Hükümetleri ve özel servetleri deviren, kan ve suçla beslenen hırs, hırs... tüm aşırı tutkular gibi, ancak hayat sona erdiğinde sona eren şiddetli ve düşüncesiz bir ateştir - acımasız bir rüzgarın körüklediği bir yangın gibi, ancak sona erer. her şey tüketildikten sonra.

Keşke yetişkin Napolyon'a bu sözler hatırlatılmış olsaydı. Kendini Fransız imparatoru ilan ettiği ve şatafatlı unvanları zorunlu kıldığı o çalkantılı, yıkıcı yıllarda.*monsenyör*,*altesse sérénissime* (sakin majesteleri) ve*mükemmellik*Avrupa çapında beceriksiz akrabalarını tahtlara oturturken kendisi için, keşke birisi ona kontrolsüz hırsın tehlikeleri hakkındaki kendi duygularını hatırlatabilseydi...*

Ama bekleyin, birisi gerçekten yaptı!

1800'lerin başlarında, dışişleri bakanı Talleyrand, makaleyi arşivlerden çıkardı ve hem bir hediye hem de bir uyarı olarak Napolyon'a verdi, İmparatorluk ve Kraliyet Majesteleri (yine kendisine verdiği başka bir unvan) bunu da kabul etmeyi reddetti. . Yazar kırbaçlanmayı hak etti, dedi Napolyon gençliği hakkında. “Ne kadar saçma şeyler söyledim ve eğer olsaydı ne kadar sinirlenirdim.

korunmuşlardı," diye haykırdı ve tek kopya olduğunu düşündüğü şeyi ateşe attı.

Kısa bir süre sonra, bir kez daha kıtayı bir nesil cesetle dolduracak ve kendisini insanlığa daha fazla zarar veremeyeceği okyanusta bir kayaya sürgün edilmiş olarak bulacaktı.

Tarihin büyük bir bölümünde İskender, dizginsiz hırs için uyarıcı bir hikayeydi. Elbette, zekiydi. Elbette, inanılmaz şeyler başardı. Ama onu nerede bıraktı? Boş. Yalnız. Mutsuz. "Gitmek!" Sonunda asla tatmin olmayacağını anladıklarında kendi adamlarıyla alay ederken buldu kendini. "Git yurttaşlarına İskender'i dünyanın fethini tamamlayarak bıraktığını söyle."

Ancak hemen ardından öldü ve imparatorluğu onunla birlikte çöktü. Şair Juvenal, tüm dünyanın İskender'i içine alacak kadar büyük olmadığına dikkat çekti... ama sonunda bir tabut yeterliydi.

Ve tüm bunlar ne içindi? Napolyon gibi, halkıyla ya da bir davayla ilgili değildi. Saldırı ve saldırganlık savaşlarını tamamen kendisi için yürütmüştü. Bu, elde edilmesi gereken patolojik bir ihtiyaçtı ve sonuçları temelde diğer herkes tarafından üstlenildi.

Kötü alışkanlıkları, özellikle de daha obur olanları bırakmak için önemli miktarda öz disiplin gerekir. Ancak dünyadaki tüm bağımlılıklar arasında en sarhoş edici ve kontrol edilmesi en zor olanı hırstır. Çünkü içki içmenin aksine, toplum onu ödüllendirir. Başarılı olana bakarız. Onlara ne yaptıklarını veya neden yaptıklarını sormuyoruz, sadece nasıl yaptıklarını soruyoruz. Başarılarının onlara ne kadar az tatmin getirdiğini, çoğunun ne kadar sefil olduğunu ve sırayla etraflarındaki herkesi ne kadar sefil hale getirme eğiliminde olduklarını rahatlıkla görmezden geliriz.

Napolyon gibi hırsı başını belaya sokan bir adam olan Seneca, Marius (zamanının Napolyon'u) adlı acımasız bir general için "Marius ordulara komuta ederken, hırs Marius'a hükmetti" derdi. Dünyayı bozan ve rahatsız eden liderlere, iş adamlarına ve fatihlere ağıt yaktı, kendileri rahatsız ve bozuldu. Marius, Napolyon ve İskender güçlüydü... ama nihayetinde güçsüzdü. Çünkü duramadılar. Çünkü hiçbir zaman yeterli olmadı. Kendileri üzerinde kontrolden yoksun oldukları için milyonları kontrol etme arzusundaydılar.

Uyuşturucu veya cihazlarla ilişkimizde yaptığımız gibi, kendimize şunu sormalıyız: Sorumlu kim? Aklımız? Ya da en büyük, en kazanan, en zengin, en güçlü, en ünlü olma kölece ihtiyacımız? Daha fazlasını yapma, daha fazlasını elde etme, tekrar tekrar başarma ihtiyacı mı? Sormalıyız: Bu bana gerçekten ne getiriyor? Aslında bundan ne elde ediyorum?

Napolyon'un başarıları onu mutlu etti mi? Güç ve zenginlik onu güvende bile yapmadı! Açıkça hak ettiği suçluluk ve utancın yanı sıra, okyanusun ortasındaki ikinci adasında tek başına öldü!

Şimdi, bu eleştiri, tüm başarıların küçümsenmesi gerektiği anlamına gelmez. Kimse bir şey yapmaya çalışmasaydı dünya nasıl bir yer olurdu? Kimse daha iyi olmak veya daha fazlasını yapmak için zorlamadıysa? Hırsımız olmasaydı - peşinde olduğumuz büyük bir hedef - hangi küçük şeylere, hangi dikkat dağıtıcı şeylere hayır diyeceğimizi nasıl bilecektik?

Hırs iyidir, sadece olması gerekir*temperli*Öz disiplinin tüm unsurları gibi, bu da denge ile ilgilidir. İhtiyaçlarını sıfıra indirmeye çalışan, ruhsal mükemmellik arayışında herkesi ve her şeyi reddeden keşiş ya da rahip, inşa etmeye devam eden milyarderden ya da emekli olmayı bile düşünemeyen oyun kurucudan çok da farklı değil. Aynı zamanda hiçbir şeyi hayal etmeyen, hiçbir şeye inanmayan, hiçbir şeyi denemeyen insan? Aslında konu bu değil.

Burada bahsettiğimiz şey gerçekten mizaç. Shakespeare'in uyardığı gibi, sonu gelmeyen hırsımızı "kendini aşmadan" önce kontrol edebilecek bir benlik ve değer duygumuz olmalıdır.

Kendini kaptırmaktan bizi alıkoyan fren olmadan, hırs bizi sadece mutluluktan mahrum etmekle kalmaz, aynı zamanda bizi mahvedebilir... ve açgözlü fatihlerin her zaman yaptığı gibi, ister yürüttükleri savaşların masum kurbanları, ister halk olsun, başkalarına zarar verebilir. merdiveni çıkarken kullanıp attıkları, bu süreçte ihmal ettikleri aileleri veya ilham verdikleri sayısız taklitçi.

İyi hissetmek veya yeterince iyi olmak için başarılara ihtiyacımız yok. Neye ihtiyacımız var?

Gerçek: çok değil!

Biraz yiyecek ve su. Kendimize meydan okuyabileceğimiz işler. Zorlukların ortasında sakin bir zihin. Uyumak. Sağlam bir rutin. Bağlı olduğumuz bir sebep. Daha iyiye gittiğimiz bir şey.

Diğer her şey ekstradır. Ya da daha kötüsü, tarihin defalarca gösterdiği gibi, acılı düşüşümüzün kaynağı.

---

* Bu sıralarda Napolyon'un fiziksel disiplininin onu terk etmesi tesadüf değildi, bu yüzden en pohpohlayıcı portre sanatçıları bile onun artan tombulluğunu görmezden gelemedi.

Para (Tehlikeli) Bir Alettir



Babe Ruth bir atlet olarak, bir insanın makul bir şekilde hayatı boyunca harcayabileceğinden daha fazla para kazandı. Ve yine de, oradaydı, oldukça iyi bir başlangıç yapıyordu.

Altı yüz dolarlık çaylak maaşı -bir somun ekmek beş sentken- ayda iki kez elli dolarlık maaş çekleri olarak dağıtılıyordu. Ruth ilk maaş çekini aldığında, onu bir bisiklete harcadı. Büyük paraya geçtiğinde, bunlar spor arabalar, özel takım elbiseler, deri montlar, ipek gömlekler, elmas at nalı kravat iğneleri ve sık sık kumarhanelere ve yarış pistlerine yapılan gezilerdi. Evliliğinin tehlikede olduğuna dair söylentiler çıkınca, Ruth ilk karısına beş bin dolarlık bir vizon ceket aldı. Yankees 1928'de flama perçinlediğinde, Ruth dört oda kiraladı ve bir otelde bir parti verdi. Otelde piyano olmadığını öğrendiğinde Ruth gidip bir tane aldı. Beyzbol maaşı ona Amerika Birleşik Devletleri başkanından daha fazla kazandırıyordu ama genellikle maç kontrolleri gelene kadar bahar antrenmanlarına takım arkadaşlarından ödünç alarak başlardı. Bir yönetici, "Para hakkında hiçbir fikri yoktu" dedi. “Hiç biteceğini düşünmüyor gibiydi. Her şeyi ve her şeyi satın alırdı.”

Yankees soyunma odası Ruth'un genç bir Gehrig'e "Paranı biriktir... bir kuş artık top oynayamayacağı bir zamanı düşünmeli" dediğini büyük bir kahkahayla duydu, çünkü Babe'in o zaman, yüzbinlerce dolarlık kariyer kazancı yüksek yaşam üzerine savruldu.

Yol boyunca eğlendi, muhtemelen Cato gibi tutumlu bir adamdan daha fazla eğlendi. Ama aynı zamanda oburluğu kadar (varisleri gibi) bundan da pişmanlık duymaya başladı.

Pek çok "zengin" insan kendini bu konumda buluyor. Başarı noktasının güvenlik, özgürlük ve memnuniyet olması gerekiyordu. Gerçekte, onlara kaygı, kıskançlık ve istikrarsızlık getirdi.

Churchill bir keresinde kardeşine "Hayatta beni endişelendiren tek şey paradır" demişti. İngiliz üst sınıfının çoğundan farklı olarak, Churchill hayatını kazanmak için çalıştı ve dünyanın en yüksek maaşlı yazarlarından biri haline geldi.

dünya. Ancak, annesinin tanımladığı gibi, "para konusunda mükemmel bir elek" olduğunda bunun pek önemi yoktu.

Çabucak kazandı ve daha hızlı harcadı, sonra hepsinin nereye gittiğini merak etti. İngiliz kırsalında bir malikane olan sevgili Chartwell'i o kadar düşüncesizce ve düşüncesizce satın almıştı ki, neredeyse evliliğine mal oluyordu. Churchill 1929'da piyasada spekülasyon yaparak elli bin dolar kaybedecekti. Bu, göze alamayacağı ama aynı zamanda hiçbir şey öğrenmediği korkunç bir kayıptı. Hemen piyasaya dönerek, Montgomery Ward hisselerinde bir ayda üç bin kaybetti. Ve bu, Avrupa kumarhanelerinde yaptığı gerçek kumarın üstündeydi.

Churchill'in zamanında dünya yeterince korkutucu değilmiş gibi, uçuruma battığı duygusundan bahsederdi... çünkü finansal olarak öyleydi. Bir keresinde sırtında yirmi bin kiloluk bir ağırlık taşıyan aşırı yüklenmiş küçük bir domuz olarak kendini çizecekti. Blitz sırasında bile temsilcisiyle telif hakları konusunda tartışıyor ve vergi muafiyetlerini düşünüyordu.

Neden?*Neden?*Disiplinsizdi. Kendisine anne babasının davranamadığı şekilde davranma, kaçırdığı sevgiyi ve eğlenceyi satın alma girişimiydi. Zamanının en iyilerine, en parlaklarına ve en zenginlerine ayak uydurmak için kendini kanıtlama çabasıydı. Neyse ki, Churchill canlı ve enerjik bir adamdı, ancak bu canlılığın ne kadarı boşa gitti? Ne için? Ve yanından kayacak kadar şanslı olsa bile, yeteneklerini değil ama alışkanlıklarını miras alan oğlu, o kadar şanslı değildi. Keşke babası sahip olabilseydi*tutuldu, tutuldu, tutuldu.*

Seçimleriniz sizi para konusunda endişelenmesi gereken biri haline getirdiğinde, o zaman zengin değilsiniz... ne kadar kazanırsanız kazanın.

Atlantik'in ötesinde, yazar F. Scott Fitzgerald da benzer bir şekilde kendini yıprattı. Zenginliğe, ihtişama aşıktı. Azimli ve tanrısız yetenekliydi, ama aynı zamanda inanılmaz derecede olgunlaşmamıştı ve her iki tarafın da en kötüsünü ortaya çıkaran bir evlilik içindeydi. Dağ gibi borçlarına bakarken, "Eskiden kendim için yazardım," diye yakınıyordu. Şimdi koleksiyoncuları uzakta tutmak, editörleri veya arkadaşlarıyla birlikte kendini bir çukurdan çıkarmak için yazdı. Güvenini yok etti... sanatına olan sevgisini ondan çaldı. Ömür boyu ne kadar kazanılacağına rağmen *milyonlarca*bugün, bir otel odasında tek başına beş parasız ölecekti. Serveti gitmişti ve bu, kaybedilen onca büyük yazı yılı pahasına gelmişti.

Dorothy Parker tabutunun içindeki kırk dört yaşındaki Fitzgerald'a bakarken, "Zavallı orospu çocuğu," dedi. Onu en çok etkileyen onunkiydi.

yıpranmış ve buruşmuş eller, en yetenekli mumyacının bile saklayamayacağı tüm fazlalıkların, tüm müsamahaların bedelini sessizce ortaya koyuyordu.

Paranız varsa, harcayın... sorun, insanların ihtiyaç duymadıkları şeyleri elde etmek için sahip olmadıkları şeyleri, maliyetine değmeyecek bir fiyata harcamalarıdır.

Şans eseri, Churchill'in yeterince özdenetim vardı - ya da belki de hiçbir zaman tamamen sınırı aşmadığı için şansı vardı. O uçurumun dibini asla bulamadı. Ama yakın bir çağrıydı. Ve eğer olsaydı, özgür dünyanın kaderi ne kadar farklı olabilirdi...

Bu riski karşılayabileceğinizi düşündüren nedir? Musluğun asla kapanmayacağı kadar yetenekli olduğunu mu? Mumu iki ucundan da yakabileceğini mi? Daha fazlasına, daha fazlasına, daha fazlasına olan sonsuz ihtiyacınızla yozlaşmayacağınızı mı?

Birinin imkanlarının ötesinde yaşamanın pervasız para yönetiminin tek biçimi olmadığını açıklığa kavuşturmak için bir dakikanızı ayırmaya değer. Cato'nun kendini tutmasının erdemi, belki de Cato tarafından olduğu kadar kolayca aşırıya kaçabilir. Önemli olmayan şeylere çok az miktarda para biriktirmeye çalışarak hayatınızı ve canlılığınızı toz haline getirmek için kuruş akıllıca davranmak ve aptalca davranmak da sorumsuzca.

Para disiplini göreceli dir. İnternet, çöp torbalarını nasıl yeniden kullanacaklarına veya iki kez düşünmemeleri gereken şeylerin maliyetlerini azaltmak için kuponları nasıl istifleyeceklerine dair ipuçlarını paylaşan yasal olarak zengin insanlarla dolu.*Küçük şeyleri terletmiyorlar, onlar *mikroskobik*. Tasarruf etmek önemlidir, elbette; bunun bize en değerli kaynağımıza mal olmayacağından emin olmak istiyoruz:*zaman.*Kendilerine karşı pek katı olmayan eşimiz, çocuklarımız, arkadaşlarımız gibi sevimli insanlarla olan ilişkilerimize de mal olabilir.

Yüzyıllar boyunca, para yelpazesinin her iki ucundaki insanlar onun değerini ve amacını temelden yanlış anladılar. Fitzgerald zenginlerin özel olduğunu, diğer insanlardan farklı olduklarını düşünürdü. Hemingway yanıt olarak "Evet, daha çok paraları var" yazardı.

Para iyi ya da kötü değildir. Bu bir araçtır. Örneğin Churchill'in yazıları, siyasi çölde sürgüne gönderildiğinde onu destekledi. Para özgürlük veya kaldıraç sağlıyorsa, o zaman harika. Bir bağımlılığa veya rahatsızlığa -ya da daha kötüsü, dikkat dağıtmaya- dönüşürse, o kadar da iyi değil. Herhangi bir güçlü araç gibi, paranın da tehlikeleri vardır ve güvenli ve bilinçli bir şekilde kullanılması gerekir (ve zayıf fikirlilere göre değildir).

Para mutluluğu satın almaz... ama sizi bazı hayal kırıklıklarından kurtarabilir. Size ihtiyacınız olmayan şeyleri veya makul herhangi bir kişinin ihtiyaç duyduğundan daha fazlasını sağlamasına bağımlıysanız, size özgürlük de veremez.

Sorun şu ki, çoğumuz kendimize bir gün bunun ötesine geçeceğimizi, yeterince kazanabilir, yeterince başarılı olabilirsek bunların hiçbirini düşünmek zorunda kalmayacağımızı söylüyoruz. Ilımlılığın ve finansal vicdanın ötesinde olacağız. Sıradan insanın günlük endişelerini aşmış olacağız. İstediğimizi, istediğimiz zaman, istediğimiz kadar yapabiliriz. Çünkü "iyi" olacağız, "gelmiş" olacağız.

İşte şey:*Bu asla olmaz.*

"Siktir git para" bir kimeradır. Asla anlamıyorsun. Kimse yapmaz. Yoksul insanların yoksul-insan sorunları vardır ve zenginlerin zengin-insan sorunları vardır çünkü insanların her zaman sorunları vardır. Her zaman öz disiplinin gerekliliğine tabi olacaksınız. Ya da en azından, onu görmezden gelmenin sonucundan asla muaf olmayacaksın.

Ve "siktir git para" gerçekten takdire şayan bir hedef mi zaten? Kimseyi veya hiçbir şeyi umursamanıza gerek kalmayacak kadar çok paraya sahip olmak için mi? Bu erdem değil, çocukluktur. Gerçekten ihtiyacınız olan tek şey, kibarca “Hayır, teşekkürler. Yapmamayı tercih ederim." Değerlerine aykırı bir para için hiçbir şey yapmak zorunda kalmamak. Ana şeyinize sadık kalabilmek için.

Hiçbir miktar para sizi gerçekten özgürleştiremez. Ama daha az bağımlı olmak, parayı daha az önemsemek? Bu seni hemen şimdi özgür kılacak.

Stoacı Musonius Rufus'tan, özellikle sinir bozucu bir kişinin açgözlülüğüyle uğraşan ve ona gitmesi için epeyce para ödeyen bir espri var. Bir takipçisi itiraz edip adamın birçok hatasını gösterdiğinde, Musonius sadece gülümsedi ve "Para tam olarak hak ettiği şey" dedi.

Ancak bu her iki yolu da kesebilir.

Pek çok insan çok şey yaptı... bu onları daha da kötüleştirmek zorunda değil. Lou Gehrig ve Babe Ruth yüzde 0,001'deydi. Kraliçe Elizabeth ve Kral George IV aynı paha biçilmez mücevherleri ve serveti miras aldı. Hangi yöne gideceğimize biz karar veririz. İyi ya da kötü? Lüks mü yoksa yük mü?

olup olmayacağına biz karar veririz.*hak etmek*ne aldık

* Parayı her şey olarak görerek, bunun ne kadar kolay açgözlülüğe dönüştüğüne karşı tetikte olmalıyız.*bizim.*Tutumluluk ve cömertlik nadiren bir araya geliyor gibi görünüyor.

Her Gün Daha İyi Olun



Sokrates pek bir şey bilmiyordu. Kesin olarak kabul ettiği pek bir şey yoktu.

Ama "olduğumuz gibi kalamayacağımızdan" emindi, dedi. Kim olduğun önemli değil. Ne yaptığın önemli değil. Kimse olabileceği kadar iyi değil. Kimse mükemmel değildir. Herkes gelişebilir.

Bundan daha önemli veya daha tehlikeli, kendi kendini gerçekleştiren çok az kehanet vardır.

Büyümek için yeriniz olduğunu düşünüyorsanız, yaparsınız ve yapacaksınız. Olabildiğince iyi olduğunu düşünüyorsan... haklısın. Daha iyi olmayacaksın.

Tarihin en büyük oyun kurucusu - bir Super Bowl kazanan en genç ve en yaşlı oyuncu - olan Tom Brady'nin kazanma takıntısı olmadığı söylendi. Odaklandığı şey bu değil. Dördüncü çeyrekte yaptığı touchdown paslarının isabetliliğini geliştirmeye kafayı takmış durumda. Futbolu serbest bırakırken biraz daha hızlı olmaya kafayı takmış durumda. "Aynı" çok tutarlı bir şekilde ligin en iyisi olmasına rağmen, aynı kalmaya istekli değil. İyileşme süreci, bu onun ilacı. Kovaladığı ejderha bu, yaşlanmaya ve tüm beklentilere bu şekilde meydan okuyabiliyor.

Bunun Japonca karşılığı*kaizen.*Devamlı gelişim. Her zaman üzerinde çalışacak, biraz ilerleme kaydedecek bir şeyler bulmak. Asla tatmin olmamak, daima büyümek istemek.

Devrim? Dönüşüm? Amatörlerin peşinde olduğu şey budur. Profesyoneller peşinde*evrim.*

İlk adım kendini göstermek, her gün bir şeyler yapmaya kendini adamaksa, sonraki adım elde etmeye odaklanacak bir şeyler bulmaktır. *daha iyi* her gün. Ve kümülatif iyileştirmenin bileşik getirilerle buluştuğu bu noktada, Dünya üzerindeki en güçlü güçlerden birini kullanabiliriz.

Bir düşünün: Çoğu insan gelmiyor bile. Bunu yapan insanların çoğu kendilerini gerçekten zorlamazlar. Yani göstermek için*Ve*günlük iyileştirme konusunda disiplinli olun? Sen enderlerin en nadidesisin.

İyileştirme kulağa zor geliyorsa, daha az hata yapmaya ne dersiniz?

Gehrig'in menajeri onun hakkında böyle söyledi. Gehrig'in bir sporcu olarak inanılmaz gidişatının sırrı sadece bağlılığı değil, aynı hatayı asla ikinci kez yapmamasıydı. Kariyerine vuruş başına en az bir oyunla başlayan adam, maç başına bir hataya, haftada bir hataya, ayda bir hataya yükseldi...

Hata yapmak insana özgüdür... ama her geçen gün daha az hata yapmak ilahi olana yaklaşmaktır.

Kendimizi bir standarda bağlı tutmakla kalmıyoruz, aynı zamanda ilerledikçe standardı da yükseltiyoruz; Tıpkı ağırlık antrenmanında olduğu gibi, kaldırdığımız şey sonraki her antrenmanda istikrarlı bir şekilde artmalıdır. Performansımızla yetinme, ilerlememizle yetinme isteksizliğimiz bizi sabit kalmaktan alıkoyan şeydir. Bizi ileriye taşıyor.

Hiç “gelmemiş” gibi görünmemiz biraz cesaret kırıcı mı? Standartlarımızın yeteneklerimizin ulaşamayacağı kadar yükseldiğini mi? Kesinlikle hayır! Oyun sıkıcı olmasın ve daha da önemlisi hiç bitmesin diye kale direklerini hareket ettiriyoruz. Sonuçta, bu bize daha fazla zevk ve daha fazla tatmin getiriyor. Başka türlü asla göremeyeceğimiz yüksekliklere ulaşıyoruz.

Çürümek mi yoksa olgunlaşmak mı istiyorsunuz? Daha iyi oluyor musun? Çünkü eğer değilseniz... o zaman muhtemelen daha da kötüye gidiyorsunuz.

İster profesyonel bir atlet, ister ev temizlikçisi olsun, herkes işinde daha iyi olabilir. Bir insan, bir vatandaş, bir oğul veya bir kız olmak konusunda daha iyi olabilirsiniz. Nasıl düşündüğünüz, nasıl odaklandığınız, ne düşündüğünüz konusunda daha iyi olabilirsiniz.

Epiktetos, "Nasıl bir kişi çiftliğini, bir başkası da atını geliştirmekten zevk alıyorsa," derdi, Sokrates hakkında gevezelik ederek, "ben de günden güne gelişimime katılmaktan zevk alıyorum." Bunu kölelikten kurtulmanın yolunu bulmuş bir adam olarak söyledi. Bunu sürgünden söyledi. Bunu antik dünyanın en bilge adamlarından biri olarak söyledi. Ve yine de, her gün, her yönden nasıl daha iyi olabileceğine odaklanmıştı.

Epiktetos için bu disiplinin o karanlık zamanlarda son derece yararlı olacağı tahmin edilebilir. Çünkü ona odaklanacak bir şey verdi - yalnızca kendisinin kontrol ettiği bir şey, efendisinin değil, toplumun değil, hayattaki konumunun değil. Ancak bu disiplin iyi zamanlarda da yardımcı olur, kişiyi fazla ukala veya kendini beğenmiş olmaktan korur.

Skor tahtasının, banka bakiyesinin, satış rakamlarının veya manşetlerin ne söylediği önemli değil.*Bilirsin.*İyiye mi yoksa kötüye mi gittiğinizi, günden güne ilerleme kaydedip kaydetmediğinizi bilirsiniz. Ve eğer öyleysen? Müthiş. İyileştirme için yer olduğunu biliyorsanız? Ayrıca harika. Her iki durumda da, yürüyüş emirleriniz aynı.

Ne olursa olsun, başarı ya da başarısızlık, şöhret ya da talihsizlik, ilerlemeye odaklanmak kendimize gururla aynaya bakmamızı ve arka plandaki tüm kargaşayı görmezden gelmemizi sağlar.

Bu bir ömür boyu yolculuk. Aslında, tüm bunları düşünmenin yolu bu: Tüm bir yaşam boyunca her gün birazcık ilerleme kaydetseydiniz ne kadar ilerleme kaydedebilirdiniz? Bu yolculuk neye benzerdi, nereye varabilirdi, kaydettiğiniz her ilerleme biraz daha ilerlemek için hem fırsat hem de zorunluluk sunsaydı ve bu fırsatları yakalasaydınız, bu yükümlülükleri her seferinde yerine getirseydiniz. ?

Bu yolculuğa çıkmayı seçecek misin? Gidebileceğinizi düşündüğünüzden daha uzağa ulaştığınızda bile devam edecek misiniz? Yoksa orada mı duracaksın?

Pratik yapmaya devam edecek misin? Yoksa bunun olduğuna karar verdin mi? *yeterince iyi*? O*sen*yeterince iyi?

Olduğun gibi mi kalacaksın? Ya da yapabildiğiniz şey haline mi geliyorsunuz?

Çünkü bir kez iyileşmeyi bıraktığınızda, gidecek tek bir yön vardır...

İmparator, Marguerite Yourcenar'ın güzel romanında "Yapabildiğinin en iyisini yap" diyor.*Hadrian'ın Anıları.*“Tekrar yap. Ardından, bu rötuşları çok az da olsa iyileştirin.”

Bu güzel bir ironi: İlerlemenizden asla memnun değilsiniz ama yine de her zaman memnunsunuz... çünkü ilerleme kaydediyorsunuz.

Yükü Paylaşın



1956'da Harry Belafonte, Coretta Scott King'i aradı. Kocası bir kez daha tutuklandığında, onu ve hareketin bir şeye ihtiyacı olup olmadığını kontrol ediyordu. Ancak ikisi zar zor sohbet edebiliyordu çünkü Coretta çocuklardan biriyle ilgilenmek, yemeği fırından çıkarmak ve kapıyı açmak için sürekli olarak telefondan çekiliyordu.

Tüm bunları tek başına yaptığını hisseden Belafonte, kibarca Kralların neden evde yardım almadığını sordu. Ona, Martin'in buna izin vermeyeceğini söyledi. Böyle bir lüks, bir bakanın maaşını zorlamaktı. İnsanların onları yargılayacağından endişe ediyorlardı. Milyonlarca siyah insan acı çekerken Kralların kendilerini bu kadar şımartması yanlış geldi.

Belafonte, "Bu kesinlikle saçma," diye yanıtladı. "Bütün bunları yaparak bu hareketin ortasında burada ve size yardım eden biri olursa insanların ne düşüneceğine kendini kaptıracak mı?"*Hayatınız şimdi değişecek*, Belafonte ona söyledi. Personel için kişisel ödeme yapacaktı ve Martin'in bu konuda kesinlikle söz hakkı yoktu.

Bu, çok çalışan bir aile için sadece hoş bir jest değildi. Aynı zamanda stratejik bir hamleydi. Belafonte'nin Martin ve Coretta'ya satın aldığı şey sadece yardım değil, zamandı. İç huzuruydu. Korumaydı. Yardımla daha fazla enerjiye sahip olacaklarını, amaca daha fazla odaklanacaklarını biliyordu. Daha güçlü ve daha etkili olacaklardı. Barış ve adalet için yürürken Martin Luther King Jr.'ın endişelenmesini isteyeceği son şey, buzdolabında süt olup olmadığıydı.

Her şeyi kendi başınıza yapmakta ısrar etmemek disiplin gerektirir. Özellikle de bunların birçoğunu nasıl iyi yapacağınızı bildiğinizde. Özellikle de bunların nasıl yapılması gerektiğine dair yüksek standartlarınız olduğunda. İster kendi çimlerinizi biçmek, ister konuşmalarınızı yazmak, kendi programınızı yapmak veya kendi telefonunuza cevap vermek olsun, bunları yapmaktan zevk alıyor olsanız bile.

Plutarch'ın bize hatırlattığı gibi, bir liderin herhangi bir şeyi nasıl yapacağını bilmesi gerekirken, muhtemelen yapamazlar.*her şey.* Fiziksel olarak mümkün değil. Öyle değil

zihinsel olarak mümkün.

Çoğu zaman, yükü yönetmenin en iyi yolu,*paylaşmak*yük.

Kendini önemsiz meselelerle yoran ve sonra büyük anlar geldiğinde enerjisi biten kişinin vay haline. Her şeyi üstlerine aldıkları için zihinsel olarak o kadar bitkin ve gergin olan kişi (ve çevresindeki insanlar) yazıklar olsun, artık işler ters gittiğinde, ek stresi kaldıracak bir boşluk veya yastık yok.

Bir obur sadece çok fazla yiyen veya içen biri değildir. Bazılarımız da cezalandırma konusunda oburuz. Dikkat için oburlar. Kontrol için oburlar. İş için oburlar. Bunu yönetmeyi bırakın, tanımlamayı bu kadar zorlaştıran şey, Martin Luther King Jr. için olduğu gibi, genellikle iyi bir yerden gelmesidir. Zorunlu hissediyoruz. Para harcamaktan kendimizi kötü hissediyoruz. Yardım istemekten suçluluk duyarız. Ne kadar iyi niyetli olursak olalım sonuç aynı: Kendimizi yıpratıyoruz. Kendimize zarar veririz, amaca zarar veririz, asıl şeyi ihmal ederiz. İlerleme dünyasını -ekonomistlerin "olağanüstü" dediği şeyin faydalarından- mahrum bırakıyoruz.*karşılaştırmalı üstünlük yasası.*

Pas verebilmelisiniz... özellikle biri açıkken ve daha iyi şut çekiyorsa. Dakikaları diğer oyuncularla paylaşabilmelisiniz, tıpkı Spurs'ün ilk beş oyuncularının yapmaya istekli olduğu gibi, çünkü öyle olan buydu. *takımlar* Yapmak.

Güvensizler bunu yapamaz. Eleştirilmekten korkarlar. İnsanların perde arkasını görmesinden korkuyorlar. Zalimler bunu yapamaz. Benciller bunu da yapamazlar. Ucuzlar bunu yapamaz. Hepsini kendileri için istiyorlar. Başarının merkezi, ayrıcalıklısı ve tek kaynağı olmaktan başka bir şey olmaya dayanacak kadar güçlü değiller.

Ve çoğu zorba rejime ne olur? Başarısızlar.

Her şeyi kendi başınıza yapmaya çalışmak mantıklı değil. Delege etmek zorundasın. Bir şeylerde iyi olan insanları bulmalı ve size yardım etmeleri için onları güçlendirmelisiniz. Anahtarları teslim edecek, kontrolü bırakacak, bizden daha büyük bir sistem -bir organizasyon- geliştirecek kadar güçlü olmalısınız. Ana şeyi ana şey olarak tutmak istiyorsanız, belki de sizin için tampon olabilecek birini işe almalısınız - sizin için "Hayır" diyen birini.

İrademiz yeterli değil. Onu öylece sindirmek zorunda kalmamalıyız.
Paylaşmamız gerekiyor. Yani, eğer yapmaya çalışıyorsan*ölçek.*Önemli olan, senden daha büyük bir şey inşa etmeye veya yapmaya çalışmak.

Bunda belli bir ayrıcalık var elbette. Hepimizin tam zamanlı personel tutmaya veya hesabı ödemeye istekli bir patrona sahip olmaya gücümüz yetmez. Ama her birimiz zamanımızın bir saatinin ne kadar değerli olduğunu bilmeliyiz. O zamanı en iyi nasıl geçireceğimizi ve verdiği meyveyi nasıl değerlendireceğimizi anlayacak disipline sahip olmalıyız.

Ne kadar başarılı veya önemli olursanız olun, hepimizin otomatikleştirilebilecek görevleri var. Hepimizin yeniden atanması gereken eski görevlerimiz var. Hayattaki her şey bir takım sporudur.

Bu verimsizliklerin var olduğunu biliyorsunuz ve yine de onları devretmeyi reddediyorsunuz. Herkesin işini yapmaya çalışmaya devam ediyorsunuz.

Ertelemeyi bırak. Temsilci!

Bu ucuz olmayacak, aksini iddia etmek cahillik ve küstahlık olur, ancak değeri neredeyse hesaplanamaz çünkü size dünyanın en pahalı şeyini veriyor: zaman.

Belafonte, Martin Luther King Jr.'ı görevlendirmeye zorlayarak adama - ve dolayısıyla topluma - temel işini yapması için daha fazla zaman veriyordu. Mecazi olarak, hepimiz çalışan bir saatle karşı karşıyayız, ancak King'inki trajik bir şekilde daha kısaydı. O ve Coretta'nın ev işlerine harcamak zorunda kalmadıkları her dakika, iyi harcanmış zamandı.

Ama aynı zamanda birlikte geçirecekleri zaman ne olacak? Çünkü delegasyon sadece zaman değil, aynı zamanda alan da sağlar - özgürlük. Özetlememizi, düşünmemizi, bağlantı kurmamızı, takdir etmemizi sağlar. King'e daha sonra bir görüşmeci tarafından kesintisiz bir hafta dinlenmeyle ne yapacağı soruldu. King, dünyadaki adaletsizlikler ve o dönemde Sivil Haklar Hareketi'nin talepleri göz önüne alındığında, böyle bir şeyin tamamen imkansızlığıyla alay ettikten sonra ne yapacağını açıkladı:

> Bütün bir hafta lüksüm olsaydı, bunu meditasyon yaparak ve okuyarak, kendimi ruhsal ve entelektüel olarak tazeleyerek geçirirdim... . Mücadelenin ortasında, hüsranların arasında, sonu gelmeyen çalışmanın ortasında, sık sık sonsuza kadar orada olduğumu düşünürüm.*vermek* —Almak için asla duraklamadım. Kaçmak, geri çekilmek, yakıt ikmali yapmak için acilen bir saatlik bir zamana bile ihtiyaç duyuyorum. Neler yapıldığını düşünmek, hareketin mekaniğinden uzaklaşmak, yapılanlar üzerinde düşünmek için daha fazla zamana ihtiyacım var. *Anlam*hareketin

Böyle bir hafta ile ne yapmayı başarırsın? Bir saat ile mi? Kendinize fazladan zaman ve yer ayırmanıza izin verecek küçük bir yardımla mı? Ama herhangi bir zamanda değil. Düşünme ve düşünme zamanı. Ve herhangi bir alan değil. Öğrenmek için alan, planlamak için alan.

Birlikte, her gün o küçük zaman ve mekan birleşerek bizim için neyin önemli olduğu üzerine meditasyon yapmak ve hayatta nasıl gittiğimizi incelemek için bir fırsat oluşturur.

Bunu hak ediyorsun. Ama onu almanın tek bir yolu var.

Delege ederek. Yardım isteyerek. Bir değişiklik yaparak.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Saygı Zamanı



New York Knicks için bir çaylak olarak, genç bir Phil Jackson çoğunlukla yedek kulübesinde oturuyordu. Bir gece, maçın sonuna doğru, Jackson başka bir yedek oyuncuyla konuşurken koç Red Holzman onu şaşırttı. "Ne kadar zaman kaldı, Jackson?" diye sordu. "Bir dakika yirmi sekiz saniye," diye yanıtladı.*Hayır, şut saatinde ne kadar süre var?*Red cevap verdi ve tabii ki Jackson bilmiyordu. "Eh, bilmelisin," dedi tiksinti koçu ona. “Oyuna giriyor olabilirsin ve zamanı bilmiyorsan, başımıza bela açabilirsin. Seni bir daha bunu yaparken yakalamama izin verme."

Tıpkı her basketbol takımına sahada her pozisyon için yirmi dört saniye verildiği gibi, hepimize her gün aynı yirmi dört saat veriliyor. Farkında olmamak mı? Saygı duymamak için mi? Nasıl kullanılacağını ve yönetileceğini bilmemek için mi? Sadece özensiz değil, aptalca.

Her zaman oyunun içindesin. Zamanı tam olarak bilmek zorundasın çünkü senin için ne zaman tükeneceğini asla bilemeyeceksin. hatırlatıcı budur*memento mori*araç. Hiç kimse zamanı veya yaşamı hafife alamaz... çünkü hepimiz için tükeniyor.

Disiplin peşinde koşmak, her şeyde, özellikle de küçük şeylerde disiplinli olmak demektir. Ve zaman - onu nasıl harcadığımız, küçük artışları - aslında çok büyük bir şeye tekabül eden küçük bir şeydir.

Bazı insanlar zamanın sadece bir yapı olduğunu iddia eder. Eğer bu doğruysa, belki de insanlığın en büyük yaratımıdır. Çünkü zaman, sahip olduğumuz gerçekten yenilenemeyen tek kaynağı ölçme yöntemimizdir. Kimse daha fazlasını yapmıyor. Bir kez kayboldu mu geri alınamaz. Yeterince uzun bir süre boyunca uygulanan küçük miktarlardaki ilgiyi izleyen herkesin onaylayabileceği gibi, aynı zamanda inanılmaz derecede güçlü bir güçtür.

Bakın boşa geçen zaman bizi de harcıyor. Zamanı öldürdüğümüzde kendimizi öldürüyoruz. Zamanı nasıl kullanacağımızı öğrenmeliyiz yoksa o bizi kullanır... yukarı.

Bu nedenle işimizi hızlı bir şekilde yapıyoruz. Neden konuya geldik. Neden gündeme bağlı kalıyoruz. Neden lafı fazla uzatmayız, konudan sapmalara müsamaha göstermeyiz veya dikkat dağıtmalara müsamaha göstermeyiz. Bu yüzden masamızı temiz tutarız—böylece bir şeyler arayarak zaman kaybetmeyiz. Bu yüzden erken kalkıyoruz - bu yüzden *Daha*zaman, kesintisiz zaman, günün en taze anında. Bu yüzden neye evet ve hayır dediğimiz konusunda bilinçliyiz, çünkü zamanın bir hediye olduğunu anlıyoruz.
- ve ona ne verdiğimiz önemlidir.

Daha pratik olarak, şair WH Auden şöyle dedi: "Modern stoacı, tutkuyu disipline etmenin en kesin yolunun zamanı disipline etmek olduğunu bilir: gün içinde ne istediğinize veya ne yapmanız gerektiğine karar verin, sonra bunu her gün tam olarak aynı anda yapın ve tutku sana sorun çıkarmaz." Şimdi, daha derindeki mesajı görebilmek için bu tavsiyeye tam anlamıyla uyulması gerekmiyor: Rutin, zamanın yönetiminde ve dikkat dağınıklığı, erteleme ve tembellik gibi olumsuz güçlerin bastırılmasında önemli bir araçtır.

Uyandıran kişi*her ne zaman*, uyanır ve yapar*Her neyse*, günlerini sipariş eder*Yine de*? Bu, asla yeterli zamanı olmayacak, her zaman geride kalacak bir kişidir. Ama daha disiplinli olan, gerektiğinde ayağa kalkan Toni Morrison; önce zor projelerle uğraşan William Stafford gibi kişi; Booker T. Washington gibi kim gerekli olmayana hayır der? Bu, zamanını tam olarak kullanan bir kişidir.

Geçen yılı, geçen ayı, geçen haftayı, son günü nasıl geçirdiğinizi düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Ne kadarının boşa gittiğini, ne kadarının yarım kaldığını, ne kadarının kontrolünüz dışındaki olaylara tepki olarak harcandığını bir düşünün. Ve bu kez gösterecek iyi sonuçlarınız olsa bile, yine de daha iyisini yapabilirdiniz. Hepimiz yapabilirdik.

Geçip gitmesine izin verdiğimiz anlar, tembelce yaptığımız ve tekrar yapmak zorunda olduğumuz şeyler, yapmamamız gerektiğine karar verdiğimiz şeyler arasındaki anlar. Bütün bunları daha iyi yapabilirdik... ama yapamayız. O anların sonsuza dek gittiği gerçeğinden kaçış yok.*o zamanı asla geri alamazsın.*

Daha iyi olmak için fırsatları kaçırdınız. İlerleme kaydetme fırsatlarını kaçırdınız. Sabrın senin yararına çalışmasına izin vermedin. Diğer insanlara (beklettiğiniz) saygısızlık ettiniz. Davanıza (varlığınızdan mahrum ettiğiniz) saygısızlık ettiniz.

Ancak bu trajedinin en güzel yanı, hayatın size ikinci bir şans vermiş olmasıdır.

En azından şimdilik. Çünkü bugünün var. Şimdiki anınız var. Nasıl harcayacaksın? Bundan ne yapacaksın? ne kadar olacak ile?

Açık konuşalım, bu sadece acele etmek anlamına gelmez. Kraliçe Elizabeth'in annesi bir keresinde, zamanlarının kalmadığını iddia eden bir yardımcı tarafından halkın arasında koşturuldu. "Zaman benim diktatörüm değil," dedi Ana Kraliçe durup onu görmeyi bekleyen herkesle el sıkışırken. "Zamanını dikte ediyorum."

Süresince*dır-dir*mihayetinde bu dünyadaki varlığımızın diktatörü, biz *Yapmak*nasıl harcayacağımızı belirler. Yeter ki farkında olalım, değerinin farkında olalım ve onu iyi yönetmenin önemi. Ölümlü anlamda aleyhimize çalışıyor olsa bile, onu bizim için çalıştırdığımız sürece.

Şimdi zamanı. Çünkü*Şimdi*sahip olduğun tek zamandır.

Sınırları Kaldır



George Washington, duygularını ve kişisel hislerini kendine saklayan ihtiyatlılığıyla ünlüydü. Angela Merkel'in en yakın yardımcıları dairesinin içini hiç görmedi.

Kraliçe Elizabeth için kameralar önünde geçen koca bir yaşamın ardından, bu kadar çok insanla tanıştıktan, dünya liderleriyle bu kadar çok gösteri, konuşma ve seyirciden sonra, neredeyse hiç kimsenin şu kışkırtıcı, büyüleyici soruyu yanıtlayamayacağını düşünmek dikkate değer:

"Kraliçe nasıl biri?"

Düşünün, yetmiş yılda bir kez bile bir muhabirle kayıtlarda konuşmadı! İran Şahı bir keresinde ona, saltanatı boyunca daha fazla İşçi Partisi mi yoksa Muhafazakar başbakanı mı olduğunu sormuştu. Tesadüf eseri Kraliçe bilmiyordu çünkü bu onu ilgilendirmezdi. Uygun olmazdı.

Elizabeth, mesleğinin çeşitli kurallarının yalnızca bir gözlemcisi değildir; kısıtlaması siyasete bulaşmamaktan daha ileri gidiyor. Torunları, onlara nadiren açık tavsiyeler verdiğini ve*Asla* yapmaları gerektiğini söyler. Bunun yerine, doğru sorunun ya da daha iyisi, sadece yargılamayan bir kulağın sorunu kendilerinin çözmesine izin verdiğini keşfeder.

Bütün bunlar tek

kelimeyle mi? *sınırlar.*

Ve ne yazık ki, bu tür bir disiplin bugünlerde çok nadir görülüyor.

Sosyal medya, anında tatmin ve utanmazlığın kutlandığı bir dünyada, sınırlar koyan ve koruyan insanlara pek saygı duymuyoruz. Bilirsin, kendi işine bak. Etkileşim kurallarının belirlenmesi. Özel hayatınızı özel tutmak. İnsanların sizi çamura sürüklemesine izin vermemek. Başkalarının işlev bozukluklarına karışmamak (veya onları sizinkine karıştırmamak). Neyi sevdiğinizi ve sevmediğinizi iletecek kadar güçlü olmak. Diğer insanların alanlarına ve tercihlerine saygı duymak.

Bu, temelde kimsenin elinde olmayan, görünüşte temel şeyler.

İnsanları böyle tanımlamak için kullanmamız gereken tüm kelimeleri bir düşünün:

Fazla paylaşanlar

sıcak karışıklıklar

Paspaslar

Dram kraliçeleri

İşgüzarlar

itme

bok karıştırıcılar

dedikoducular

Bayağılık, aptallık, olgunlaşmamışlık ve bencillik çağında yaşıyoruz. Karar verdiğimiz bir özgürlük zamanı aslında aptallığa, ciddiyetsizliğe ve aşırılığa izin vermektir. Kahramanlarımıza bakın: Reality TV yıldızları. Etkileyenler. Profesyonel güreşçiler. YouTuber'lar. Demagoglar.

Bunlar kahraman değil. Bunlar uyarıcı hikayelerdir. Hayran olmamız gereken insanlar sessizdir. Onurlu. Rezerve. Cidden. Profesyonel. Kendine ve başkalarına saygılı.

Plutarch, liderlere, ateşin etrafında çok sık fasulye yerken görülürlerse tebaalarına tapınma yolunda pek bir şey garanti etmeyeceklerini hatırlattı. Kraliçe Elizabeth, Angela Merkel ve George Washington'un uyguladıkları türden bir mesafe ve ihtiyattan bahsediyordu. Cato, kendi adına, savaş olarak bilinen şeyin hevesli bir savunucusuydu.*mos mayorum*. Bilirsiniz, büyükanne ve büyükbabanızın konuşulmamış ve yine de konuşulan yaşam tarzı. Bize nasıl davranacağımızı, insanlara nasıl davranacağımızı, kendimizi nasıl taşıyacağımızı, hız cezası aldığınızda ne yapacağımızı veya kaçabileceklerimiz arasında boşluk olduğunda ne yapacağımızı söyleyen, görgü ve ahlak arasında bir yerde olan bu kurallar ile ve kanunların veya kuralların ne söylediği.

Ama bundan daha fazlası hakkında.

Sınırlar, etrafınıza bazı çizgiler çizmekle ilgilidir; neyi paylaşacağınız ve neyi paylaşmayacağınız, neyi kabul edip neyi etmeyeceğiniz, başkalarına nasıl davrandığınız ve nasıl davranılmasını beklediğiniz, neyin ne olduğu arasındaki sağlıklı sınırlar. senin sorumluluğun ve ne değil. Veya Jay-Z'nin bir keresinde, özellikle başarısına ve şöhretine alışma konusunda açıkladığı gibi, “Bu, kim olduğunuzu bilmek ve sadece sizin için rahat olanı yapmak ve insanların sizi binlerce farklı yöne çekmesine izin vermemekle ilgili. Çünkü [buna] izin verirseniz ... insanlar size her türlü şeyi yaptıracak, ancak bunun sizin için bir anlamı olmalı *Sen*”

Başkaları tabağınıza çok fazla şey yüklediğinde hayır demeyi beceremiyorsanız veya geri adım atamıyorsanız, asıl şeyi ana şey olarak tutmak imkansızdır. Kim olduğunuz veya neyi temsil ettiğiniz hakkında hiçbir fikriniz yoksa, stresli durumlarda kafanızı kendinizden ayıramazsınız. Dağınıksan ya da anne babanın seni ezip geçmesine izin veriyorsan, güçlü bir ebeveyn olamazsın. Sosyal medyanın cazibesi hayatınızı yönetiyorsa, herhangi bir şeyi nasıl yapacaksınız? Başkalarının sizin hakkınızda ne düşündüğüyle aşırı derecede ilgilenirseniz, bir başarısızlıktan sonra nasıl toparlanabilirsiniz? Sürekli olarak başkalarının işini yakından yönetirseniz, elinizden gelenin en iyisini yapamazsınız.

Bir terim var -*enerji vampirleri*- sınırlardan yoksun oldukları için muhtaçlıkları, bencillikleri, işlev bozuklukları ve dramlarıyla başkalarını emen türden insanları tanımlamayı amaçlıyordu. Sadece kendiniz bir enerji vampiri olmamanız değil, aynı zamanda bu tür insanların var olduğunun da farkında olmalısınız. Güzel olsalar bile, yetenekli olsalar da, aileden ya da çocukluktan kalma eski arkadaşlar olsalar bile, çaresizlikleri sizin en empatik yanınızı çağırsa bile onları kol mesafesinde tutacak kadar güçlü olmalısınız. .

Sınırları olmayan bir ülkenin aslında bir ülke olmadığı söylenir. Yani insanlarla gider. Sınırlar olmadan, bunaldık. Çok ince gerildik. O kadar ince ki, daha önce bizi tanımlayan özellikler, nereden başladığımız ve etrafımızdaki enerji vampirlerinin sona erdiği belli olmayana kadar kaybolmaya başlar.

Bu yüzden masamızı temizliyoruz. Bu nedenle bizimle ilgisi olmayan provokasyonları görmezden geliyoruz. Bu nedenle, aklımıza gelen her düşünceyi konuşmuyoruz, bu nedenle mali durumlarımızdan nasıl sorumlu olacağımızı ve zamanımızı verimli bir şekilde nasıl yöneteceğimizi bulmamız gerekiyor. Neden her seferinde zamanında yatıp her sabah erken kalkıyoruz?

Çünkü hayatımızı, duygularımızı, kaygılarımızı hepsini yönetebilecek şekilde kuşatmaya çalışıyoruz. Tam tersi yerine onları kontrol ettiğimizi.

Anlayın: Önemli işler yapan insanların çoğu, adını hiç duymadığınız insanlardır; onlar böyle olmasını isterler. Çoğu mutlu insan, ne kadar mutlu olduklarını bilmenize ihtiyaç duymaz - sizi hiç düşünmezler.*Herkes* bir şeyden geçiyor, ancak bazı insanlar sorunlarını başkalarının üzerine kusmamayı seçiyor. En güçlü insanlar kendi kendine yetenlerdir. Kendilerini kontrol altında tutarlar. İşlerini ait olduğu yerde tutarlar... işlerini.

Bazı insanların bir [ekleme]ye yakışmayan davranışlarla paçayı sıyıracağı doğru mu? Evet. Hatta bunu yaparken eğlenebilir veya zengin olabilirler. Ve? Sınırlarımız bu endişeyi onlara bırakıyor. Sonunda kendilerini cezalandırdıklarını biliyoruz.

William Penn'in ünlü bir şekilde söylediği gibi, güçlü sınırlara sahip olanlar "o kadar kendilerine aitler ki, ortak vergiler ödeyerek, geri kalan her şeyin hükümdarı oluyorlar."

Sınırlarınızı belirleyin. Onları zorlayın - nazikçe ama sıkıca. Başkalarınınkine kendinizinkine istediğiniz kadar saygı gösterin.

Duygusal çocukların dünyasında yetişkin olun.

En iyisini yap



Jimmy Carter adında gelecek vaat eden genç bir subay, Donanmanın nükleer denizaltı programında bir yer için başvuruyordu. Orada, 1955'te katıksız iradesiyle dünyanın ilk nükleer donanmasını yaratmakla kalmayıp, aynı zamanda onu sonraki otuz yıl boyunca yoğun bir odaklanma ile yürüten Amiral Hyman Rickover'ın karşısında iki saatten fazla oturdu. kişi, değerli denizaltılarına dokunan her kişi.

Oturup sohbet ederken güncel olaylardan deniz taktiklerine, elektroniğe ve fiziğe kadar geniş bir yelpazede konuları ele aldılar. Carter röportaj için haftalarca hazırlanmış ve her soru için ter dökmüştü, çünkü Rickover asla gülümsemedi - sürekli olarak zorluğu artırdı. Sonunda softball'a benzeyen bir şey fırlattı: "Deniz Harp Okulu'ndaki sınıfında nasıldın?"

Carter gururla kabararak, "Efendim, 820 kişilik bir sınıfta elli dokuzuncu oldum," dedi. Ancak o zamana kadar nesiller boyu Amerika'nın en iyi askeri yeteneklerini görmüş olan Rickover, rütbeden pek etkilenmemişti. "Ama elinden gelenin en iyisini yaptın mı?" diye sordu genç adama.

Elbette, Carter, böyle bir soru sorulursa hepimizin yapabileceği gibi, yanıtlamak için acele ettiğini hissetti. Ama o yapamadan, içindeki bir şey aniden durdu. Peki ya yorulduğu zamanlar? Peki ya notlarına güvenebileceği kadar güvendiği dersler? Peki ya sormadığı sorular ya da dikkatinin dağıldığı zamanlar? Peki ya sıkıcı bulduğu ve çok az ilgi gösterdiği profesörler? Silah sistemleri, tarih, bilim, trigonometri üzerine yapabileceği fazladan okumaya ne demeli? Peki ya karıştırdığı sabah PT'si?

"Hayır efendim," diye itiraf ederken buldu kendini, "ben yapmadım.*Her zaman*elimden gelenin en iyisini yap.

Ve bununla birlikte, Rickover gitmek için ayağa kalktı ve ayrılmadan önce son bir soru sordu:

"Neden?"

Neden elinden gelenin en iyisini yapmadın? Bu, pek çok şekle bürünecek ve genç adama hayatının geri kalanında pek çok yönden meydan okuyacak ve ilham verecek bir soruydu.

De olduğu gibi:

Neden geri duruyorsun? Bunu neden yarı yarıya değerlendiriyorsun? Neden denemekten bu kadar korkuyorsun? Neden bunun önemli olduğunu düşünmüyorsun?

Gerçekten kendini adarsan ne yapabilirsin? Elinden gelenin en iyisini yapmıyorsan, *neden yapıyorsun?*

Bu değiş tokuştan, Rickover'ın başarısızlık için bahaneleri kabul etmeyi reddeden acımasız bir görev yöneticisi olduğunu düşünebilirsiniz. Bu kısmen doğrudur. Kendisinden ve işe aldığı herkesten beklediği titiz standartları - sadece Amerika Birleşik Devletleri'ni küresel bir güce dönüştürmekle kalmadı, aynı zamanda Carter'ı sonunda başkanlığa da itti.

Yine de, Carter'ın tek döneminde, dış savaş olmaması, İsrail ile Mısır arasında bir barış anlaşması, Panama Kanalı Anlaşmalarını müzakere etme ve onaylama, Çin Halk Cumhuriyeti ile diplomatik ilişkileri normalleştirme gibi başarılarına da mücadeleler eşlik etti. Böyle bir alan, ileri görüşlü bir Carter'ın 1977'de ulusa hitaben yaptığı bir konuşmada enerji ve iklim değişikliğini "savaşın ahlaki eşdeğeri" ilan ettiği enerji politikasıydı. Önerilerinin Amerikan halkı arasında popüler olmayacağını bilmesine rağmen, "Önümüzdeki kanlı yasama savaşlarını hayal etmem imkansızdı" dedi. Görev süresi boyunca Kongre'ye karşı savaştı ve Beyaz Saray'a güneş panelleri koyduğu için alay edildi. Çabalarına ve samimiyetine rağmen Carter yetersiz kaldı.

Acımasız görev yöneticisi Rickover yine de gururla parladı.

Carter'ın enerji çabaları hakkında "Halkın nihayetinde anlayacağına ve ABD halkını korumaya çalışan ileri görüşlü bir adam olarak kabul edileceğine şüphe yok" dedi. “Rab İsa Mesih'in mesajını kabul etmesi yaklaşık dört yüz yıl sürdü. O zamana kadar bir 'başarısız' olarak görülüyordu. Bir adam doğru olduğunu düşündüğü şeyi yapmak için elinden geldiğince çabaladığı sürece, sonuç ne olursa olsun başarılıdır.”

Elinden gelenin en iyisini yapmanın harika yanı bu. Sizi hem sonuçlardan hem de egodan çok az yalıtır. umursamadığından değil

sonuçlar. Bir çeşit kozunuz var. Başarınız, daha fazlasını yapabileceğinizi bildiğiniz için kafanıza gitmiyor. Başarısızlıklarınız sizi mahvetmez çünkü daha fazlasının olmadığından eminsiniz.*Sen* yapabilirdi.

*Elinizden gelenin en iyisini yapıp yapmadığınızı her zaman kontrol edersiniz.*Kimse seni bundan alıkoyamaz.

Sınıfınızda bir numara olmak zorunda değilsiniz. Veya her zaman her şeyi kazanın. Aslında, kazanmamak özellikle önemli değil.

Önemli olan, her şeyi vermiş olmanızdır, çünkü daha azı hediyeyi aldatmaktır.

Potansiyelinizin armağanı.

Fırsatın hediyesi.

Tanıştığınız zanaatın armağanı. Size emanet edilen sorumluluğun armağanı. Başkalarının eğitiminin ve zamanının armağanı. Hayatın kendisi armağanı.

Ralph Ellison, piyano öğretmeni Hazel Harrison ona sadece zamanını ve enerjisini değil, aynı zamanda her icracının ve yetenekli kişinin sahip olduğu zorunluluk hakkında bir düşünme biçimi verdiğinde, Tuskegee Enstitüsünde bir öğrenciydi. "Mecbursun*Her zaman*elinden gelenin en iyisini yap," demişti ona, "sadece Chehaw İstasyonu'ndaki bekleme odasında olsa bile, çünkü bu ülkede her zaman sobanın arkasına gizlenmiş küçük bir adam olacak... [kim bilir]*müzik*ve gerçekleştirmek için yola çıktığınız her şey için gereken müzisyenlik geleneği ve standartları.

Chehaw İstasyonu, kampüsün dışındaki tren istasyonuydu. Ocağın arkasındaki küçük adam mı? Bu, Ellison'a rehberlik eden sanatsal vicdan haline geldi, tıpkı Rickover'ın standartlarının Carter'ın üzerinde gezinmesi gibi, tıpkı John Wooden'in oyuncularına bir çift çorap giymenin temelleri konusunda ilk dersinden itibaren rehberlik ettiği özdeyiş gibi:

"Elinden gelenin en iyisi yeterince iyidir."

Mükemmel değil. Senin*en iyi*.

Gerisini puan tablosuna, hakemlere, tanrılara, kadere, eleştirmenlere bırakın.

Mizaç Ötesinde...



> Vücuduyla olduğu kadar kafasıyla da yarışan bir kişi nadiren ikinci olur.
>
> pete carril

Zeki ya da parlak, başarılı ya da güçlü olmak bedava olsaydı harika olurdu. Kesinlikle öyle değil.

Aslında, yeteneklerimiz nedeniyle, kaynaklarımız nedeniyle, sorumluluklarımız nedeniyle,*Daha*kendimizin emrinde. Biz bilinçli olarak, düşünceli,*sürekli*kontrol edin, kendimizi kontrol edin, dürtülerimizi kontrol edin.

Bu eski sözü takip etmeliyiz*kendini tanı*fiziksel ve zihinsel. Ve onu ikinci ve eşit derecede eski bir özdeyişle takip edecek olursak,*fazla bir şey yok.*

Çok çalışıyoruz, çok düşünüyoruz, yüksek standartları sıkı tutuyoruz. Bunu tutarlı bir şekilde yaparsak, mutlu ve üretken oluruz. Ve başarısız olduğumuz o ender durumlarda, ki yapacağız, iyi olacağız. Sadece elimizden gelenin en iyisini yaptığımızı kalbimizde bileceğimiz için değil, bunu yapacak güce ve karaktere sahip olduğumuz için.*dayanmak*yolculuğumuzdaki aksilikler. Tekrar ayağa kalkıp devam etmek için kararlılığa ve dengeye sahip olacağız.

Eğer yapmazsak? Aşırıya kaçarsak, standartlarımızın dışına çıkarsak, o zaman ne olacak? Dikkatsiz ve tembel, özensiz ve zayıf isek, gelişimimizle ilgilenmeyi bırakırsak, büyük Epiktetos bize ilerlemeyi bırakacağımızı ve sıradan, hayal kırıklığına uğratan insanlar olarak yaşayıp öleceğimizi söyler.

Ama bundan daha fazlası. Bir zamanlar Sokrates'in gelecek vadeden ve kendini adamış öğrencisi Alkibiades'ten söz eden Plutarch, ölçüsüzlüğün sadece bizim için değil, bize güvenen insanlar için de bedelini gösterdi.

> ... disiplinsizliği ve yaşam tarzındaki cüretkarlığı onu mahvetti ve savurganlığı ve ahlaksızlığı nedeniyle şehri tüm nimetlerinden mahrum etti.

Öz disiplin sadece kaderimiz değil, aynı zamanda bizim*yükümlülük.*

Potansiyelimize.

ülkemize.

Bizim amacımıza.

Ailelerimize.

İnsan kardeşlerimize. Bize

bakanlara. Bizden sonra

gelenlere.

Çünkü çok yakında gerçekten sınanacaksınız - en iyi halinize giden bu yolculukta ısrar etmek ve direnmek zorunda kaldığınız olağan yolların ötesinde. Hayat daha büyük bir şey talep edecek, kahramanlığa yakın bir şey.

Bedeniniz, zihniniz, ruhunuz, mümkün olduğunu düşündüğünüzden daha fazlasını yapabileceğinizi keşfedebilmeniz için hizalanmak zorunda kalacak. Ayrıca sizden daha önce vermek (veya vazgeçmek) zorunda olduğunuzdan daha fazlasını vermeniz istenecektir.



BÖLÜM III

YARGIÇ (RUH)



Kendi kendimizi yönettiğimizde, uyrukların değil, egemenlerin sorumluluklarına sahibiz.

THEODORE ROOSEVELT

Kendine fiziksel olarak hakim olan birini bulmak alışılmadık bir durum değil. Şu ya da bu mesleğin peşinde aklını ve ruhunu kontrol altına almış parlak insanlar da kıt değildir. Olağanüstü ender olan, yalnızca bu iki disiplini birleştirmekle kalmayan ve bunu sözde arenada -kamusal hayatta, bir uygulayıcı, topluma katkıda bulunan biri olarak- yapmayı başaran kişidir. Elbette, manastırlarda ve dağ inzivasında ölçülülük ve itidal bulunabilir; peşinde olduğumuz şey bu değil. Gerçek hayatın karmaşasında bu dinginliği, bu dengeyi yakalayabilir misin? Baştan çıkarma ile çevrili mi? Kalabalık tezahürat mı yoksa alay mı ediyor? Neye müsamaha gösterileceğinden, neyin paçayı sıyırabileceğinden, insanların nelerin mümkün olduğunu düşündüğünden bağımsız olarak? Biz bu ender ve aşkın uçağa Hakim Gücü diyoruz.—zihinsel, fiziksel olarak kendinize hakim olmak, her zaman, her biçimde hakim olmak... ve bir şekilde bunun ötesinde bir donanım bulmak, verecek daha çok şey bulmak, kendinizden çekecek daha çok şey bulmak. Aradığımız büyüklük budur, hayatın en stresli durumlarında, işler istediğimiz gibi gitmediğinde, kader anlarında veya büyük zorluklarda beden, zihin ve ruhun bir araya geldiği, tüm bunların ne olduğunu gösterdiğimiz yer burasıdır. fedakarlıklar, neyden yapıldığımızı gösterdiğimiz, aslında dünyaya sahip olmanın mümkün olduğunu kanıtladığımız yer içindi. *Ve*ruhumuzu koru.

Kendini Yükseltmek...



Antoninus, yirmi beş yıl boyunca Roma siyasetinin zirvesine çıkmak için savaştı ve nihayet, uzun süreli, ölümcül bir hastalığın sancıları içindeki İmparator Hadrian, ona kazandığı şeyi, yani tacı vermeye hazırdı.

Hadrian, evrensel olarak sevilen bu lider için "Seni asil, yumuşak başlı, itaatkar, mantıklı, gençliğinde dik başlı ve bakıcı, yaşlılığında umursamaz bir İmparator buldum - Antoninus Aurelius" dedi.

Bunun dışında acımasız bir numaraydı.

Antoninus'un quaestor, praetor, konsül ve Senatör olarak kusursuz hizmeti, kusursuz karakteri ve kusursuz sicili onu şimdiye kadar çok az kişinin sahip olduğu bir şekilde iktidara hazırlamış olsa da, Hadrian ve kaderin başka planları vardı. Antoninus hakkındaki nazik sözlerine rağmen Hadrian, Roma'nın gerçek geleceğinin başka birinde, özellikle de Marcus adında bir çocukta olduğuna inanıyordu. Antoninus onun yerini alacaktı - akıl almaz derecede fazla nitelikli bir taht ısıtıcısı.

Hükümdarların gerçek tarihi, modern Kraliçe Elizabeth'in sembolik ve büyükanne gibi saltanatına hiç benzemez. Antik dünya acımasız, şiddetli bir yerdi. Şüphesiz Antoninus zirveye ulaştığında gücünü pekiştirecek, kendini koruyacak ve her zaman geçerli olacak bir miras bırakacaktı. O yapabilir *kanıtlamak* hafife alındığını söyledi. O yapabilir *almak* hırsının neyi arzuladığını.

Yine hayır dışında.

Her şeye rağmen, yaklaşık yirmi üç yıllık bir saltanatı ve onun yerine geçecek bir çocuğu hazırlamak gibi imkansız, imrenilecek bir işe rağmen, Antoninus ölçülü olmak konusunda bir ustalık sınıfı yönetti. O sadece dengeli ve nezih bir insan değildi, aynı zamanda milyonlarca tebaasının ona her şeye gücü yeten bir tanrı-kral olarak tam anlamıyla taptığı muazzam bir imparatorluğun başı olarak dengeli ve nezihdi!

Kendini bir kez bile ön planda tutmadı. Asla kendi ailesinin çıkarlarını tercih etmedi. Şikayet etmek veya entrika çevirmek yerine, en azından ilk başta tamamen adaletsiz gibi görünen bir şey üzerinde sessizce çalışmaya başladı.

tamamen nankör iş. Antik tarihçiler, saltanatı sırasında Antoninus'un yerli ya da yabancı tek bir damla kan dökmekten sorumlu olmadığını söyleyeceklerdi. Ülkesine, onların davasına, sevdiklerine karşı gösterdiği bu nezaket ve bağlılık ona, Büyük İskender kadar şanlı ya da Fatih William kadar muhteşem olmasa da, çok daha muhteşem bir lakap kazandıracaktı: Antoninus*Pius.*

Ölçülü olmak, yetmiş ya da seksen milyon insandan ve yaklaşık 3,5 milyon mil kareden oluşan bir imparatorluğun başı olarak Antoninus Pius'un karşı karşıya kaldığı türden ayartma ve stresin ortasında yapılan bu düzeyde bir özveriyle takip edildiğinde kutsal bir şeydi.

Kraliçe Elizabeth'in törende olduğu her şey aslında Roma imparatorundaydı. İmparator, yasal davaları inceleyerek kanun çıkarma ve uygulama yetkisine sahipti. Savaş açma gücüne sahipti ve dünyanın en acımasız savaş makinesinin başında oturuyordu. Roma takvimi üzerinde tam kontrole sahip olarak, haftaya gün ekleme veya çıkarma yetkisine sahipti. Yazma gücü vardı ve*pontifex maximus* diyanet işleri şefi, Roma dininin dogmasını yeniden yaz.

Çoğu imparatorun bu güçle ne yaptığını biliyoruz. Sayfalar, ciltler, *kütüphaneler*, kötülükleri ve aşırılıkları ile doldu.

Öyleyse, Roma yönetiminin istisnası olan Antoninus neden bu kadar iyi tanınmıyor?

Ölçülü olmanın ironisi böyledir. Bizi daha büyük yapar*Ve*bu büyüklük için tanınmayı arzulama olasılığı çok daha düşüktür. Antoninus, yüzeysel onurlara karşı herkesin bildiği gibi kayıtsız olmakla kalmadı, onlardan aktif olarak kaçındı. Senato, saltanatının sonlarına doğru bir sevgi jesti olarak, Eylül ve Ekim aylarını Antoninus ve karısının adıyla değiştirmeyi teklif etti, ancak Antoninus bunu hemen reddetti. Temmuz ve Ağustos, yaklaşık iki bin yıl sonra Julius Caesar ve Augustus Caesar'ın adını taşıyor. Antoninus, alçakgönüllülüğünden dolayı böylesine ebedi bir ün kazanmadı.

Eğer bir şey varsa, Antoninus bir oldu*kurban*onun başarısından On dokuzuncu yüzyıl tarihçisi Ernest Renan'a göre, "Antoninus, halefi olarak iyilik ve alçakgönüllülükle eşit bir adamı - bu parlak niteliklere yetenek katan birini - atamasaydı, hükümdarların en iyisi olma ününe sahip olacaktı. ve bir görüntünün insanlığın hafızasında yaşamasını sağlayan bir tılsım." Rakibine suikast düzenlemeyerek, bunun yerine yerine geçecek olan Marcus Aurelius'u büyük bir adama dönüştürmeye kendini adamış olarak - ünü sonunda üvey babasını gölgede bırakan bir adam.

kim yetiştirmişti - Antoninus kendini tarihin dipnotlarına mahkûm etti.

kelimenin kökünde*disiplin*Latince*öğrenci*veya öğrenci. Bir öğrencinin olduğu kadar bir öğretmenin de varlığını ima eder. Antoninus ve Marcus Aurelius arasındaki ilişkinin güzelliği buradadır. Kişisel çıkarına rağmen, bir öğretmen ve akıl hocası olma nezaketine ve özdenetimine sahip olan bir adam. Diğeri öğrenmeye istekliydi, olacak kadar alçakgönüllüydü. *öğrenci* Öyle bir öz disipline ve iyiliğe sahip bir öğretmen ki, ölümünden sonra tanrılaştırılacaktı.

Her biri, onları bir araya getiren, ikisinin de seçmediği ve tarihin neredeyse tamamının bir felaketle sonuçlanacağını öngördüğü olağandışı koşullara karşılık verdi ve birlikte hayal gücünün ötesinde bir büyüklüğe ulaştılar. Hikâye kitaplarına ve kıssalara ait olan türden, zalim iktidar salonlarını süsleyen türden değil.

Antoninus, Marcus'a tam olarak ne öğretti?

Vücutla başlayalım.

Antoninus'ta gerçek bir sertlik vardı. Genç adamı, "migrenlerinden birini geçirip sonra yaptığı şeye, taze ve oyununun zirvesindeyken" geri dönebilme biçimiyle etkiledi. Antoninus, yalnızca sağlık önemli olduğu için değil, sağlıkla imparatorluğun işlerini daha iyi yürütebileceği için kendine iyi baktı. Marcus, babasının sağlık bilinci hakkında, "Hastalık hastası ya da görünüşüne takıntılı biri değil," diye yazmıştı, "ama bazı şeyleri de göz ardı etmiyor. Sonuç olarak, tıbbi müdahaleye, ilaçlara veya herhangi bir tür merhem veya merheme neredeyse hiç ihtiyaç duymadı. Antoninus, Marcus'a, büyük güç ve zenginliğe sahip bir adamın, bir koruma birliği olmadan veya pozisyonunun maskaralıkları ve iddiaları olmadan yaşamasının tamamen mümkün olduğunu gösterdi.

Görevin yapılması gerekiyorsa, Antoninus bunu çoğu gün şafaktan gün batımına kadar enerjiyle yaptı. Önemsiz bir şeydi ama Marcus, Antoninus'un basit bir diyet uyguladığını, su içtiğini, ancak uygunsuz anlarda devlet işlerinden çağrılmaması için banyo molalarını planladığını bile fark etti. Antoninus'a göre bunlar önemsiz şeyler değil, sembolik, önemli şeylerdi. Yaşlandıkça ve sırtı kamburlaşmaya başladığında, içine ince ıhlamur ağacı parçaları koymaya başladığı söylendi.

duruşunu düz tutacak giysiler. O zaten mecazi olarak düzdü. Bunun tam anlamıyla doğru kaldığından da emin oldu.

Ancak bu katılığı tatsız bir yaşamla karıştırmamalıyız.

Aksine. Marcus, Antoninus için "Çoğu insanın kaçınmak için çok zayıf olduğu ve zevk almaya çok meyilli olduğu şeylerden hem kaçınma hem de bunlardan zevk alma yeteneğine sahipti" dedi ve bu zor dengeyi koruma kapasitesini, özellikle tutumlu ama tutumlu olan Sokrates'e benzetti. herkesin bildiği gibi eğlenceli. "İrade gücü vardı," diye yazmıştı Marcus, *Meditasyonlar*, "bir durumda sebat etme ve diğerinde ayık kalma yeteneği." Hayat, Antoninus'a bol miktarda maddi rahatlık verdi, kibir veya bağımlılık olmadan kabul etti ve kullandı. "Eğer oradalarsa," diye belirtti Marcus, "onlardan yararlandı. Değilse, onları kaçırmadı.

Mizaç gelince?

Antoninus yine modeldi. Marcus'a "kararlara bir kez ulaştıktan sonra bu kararlara sarsılmaz bağlılığı" öğretecekti, bu da "onları iyice incelediğinden ve mükemmel bir şekilde anladığından emin olana kadar" hiçbir şeyin peşini bırakmamak anlamına geliyordu. Antoninus'la ilgili en çarpıcı şey, "toplantılarda soru sorması... bir tür tek fikirlilik, neredeyse hiçbir zaman ilk izlenimlerle yetinmemesi veya tartışmayı vaktinden önce kesmesi" idi. "Ne zaman iteceğini ve ne zaman geri çekileceğini", bu en tehlikeli, hassas çizgide nasıl yürüyeceğini biliyordu. Neyle uğraşıyor olursa olsun, bir soruna "mantıklı bir şekilde ve gerekli düşünceyle, sakin ve düzenli bir şekilde ancak kararlı bir şekilde ve hiçbir yarım bırakmadan yaklaşılması" gerekiyordu. Konu üzerinde kaldı ve dikkati kolayca dağılmadı. Onlara müsamaha göstermiş olsa da, teğet geçmedi, uzun hikayelerle insanları sıkmadı. Ve işleri batırdığında, Antoninus hatalarına sahip çıktı

- ne sorumluluktan ne de suçlamadan korkmak.

Hiçbir lider, ne kadar iyi olursa olsun, eleştiriden kaçmayı umamaz. Antoninus, çoğu haksız ve yersiz olmak üzere bol miktarda aldı, ancak küçüklüğe küçüklükle karşılık vermeyi reddetti. Muhbirleri ve dedikoduları görmezden geldi. Hatasını kabul etmek anlamına gelse bile sorgulanmaya müsamaha gösteriyordu çünkü bu onu daha iyi yapıyordu. Bir zamanlar yetenekli olduğu için bir şairi sürgüne gönderen Nero'nun aksine, fikirlerinin geliştiğini görmekten zevk aldı. Zekasına ve otoritesine rağmen, Antoninus sözü uzmanlara teslim etmekte ve onların tavsiyelerine uymakta hiç sorun yaşamadı - çok az kişinin sınırsız güce sahip olduğu, daha azının elinde tutmayı başardığı ve daha da azının gelişme zahmetine katlandığı bir beceri.

Antoninus'un iş yerinde üzüldüğünü görmek nadir görülen bir şeydi. Arkadaşlarla daha nadirdi. Ve Marcus'a göre kimse onun terlediğini görmemişti. İşin stresine rağmen, "asla kabalık göstermedi, kontrolünü kaybetmedi veya şiddete başvurmadı." Bu hafif bir övgü gibi görünüyorsa, Hadrian'ın bir keresinde hata yaptığı için bir sekreterin gözüne kalem sapladığını belirtmek gerekir.

Dalkavukluğun Antoninus üzerinde hiçbir etkisi olmadı, yine de başkalarını rahatlatmak için yolundan çıktı. Arkadaşlarını ziyaret ettiğinde, makam iddiasını bir kenara bırakıp, herkesten farklı muamele görmemeye özen göstererek, sıradan bir insan gibi onlarla birlikte olabiliyordu. İmparatorun dekorla ilgili bazı gözlemler yapmasından sonra Antoninus'u azarlayan bir arkadaşı, imparatorluğun tüm tebaası üzerinde yaşam ve ölüm gücüne sahip olan adama, “Başka bir adamın evine girdiğinde sağır ve dilsiz olmalısın. ”

Gülebilir ve alay edilebilirdi. İşi ciddiye aldı ama kendini asla. O, Marcus'un deyimini ödünç alırsak, "havası olmayan yerçekimi" olan bir kişinin mükemmel bileşimiydi.

Hadrian, imparatorluğun vilayetlerinde uzun devlet turları yapmış olsa da, Antoninus bunu reddetti. Tahta çıkmadan önce İtalya'da ve ardından Asya'da prokonsül olarak hizmet etmiş biri olarak, bu gezilerin imparatorluk alaylarına ev sahipliği yapmak zorunda kalan insanlar üzerinde ne kadar büyük bir yük olduğunu anladı. Ne kadar alçakgönüllü ve alçakgönüllü olmaya çalışsa da, bir hükümdarın yük treni bir dayatmaydı ve kaçınılabilecekse bunu kimseye dayatmamaya çalıştı.

Antoninus'u önce kendine hükmeden şefkatli, ölçülü ve sarsılmaz bir adam yapmak için bir araya gelen bu fiziksel ve zihinsel disiplindi. Kader tam olarak Antoninus'un umduğu gibi sarsılmamıştı, ancak onu geriye dönüp baktığında hiçbir şeye değişmeyeceği bir şeye dönüştürmeyi başardı. Bu yirmi üç istikrarlı yıl boyunca Roma'yı yönetti, Marcus'la derin bir bağ kurdu ve Roma'nın sadece gelişmesini değil aynı zamanda eşit derecede yetenekli ve ölçülü ellere geçmesini izledi.

Şöhret onun ödülü olmayacaksa, yine de siyasetteki herkes için nihai zaferi kazandı - kariyerini temiz ellerle ve Marcus Aurelius'un en çok hayran olduğu gibi temiz bir vicdanla bitirdi.

MS 161'de Antoninus'un zamanının sonu gelmişti. "Başarılı bir bilgenin sakinliğini" toplayarak, ölümle yüzleşmeye hazırlandığı söylendi. Nihai işlerini düzene sokarak komutayı evlatlık oğluna devretti.

ama son sözünü söylemeden önce - bir tavsiye, varlığının bir özeti, her birimiz için bir hedef -*Aequanimitas.*

sakinlik.

Şimdi taca, Antoninus'un onun için belirlediği örneğe uygun yaşama sırası Marcus'taydı.

*sakinlik*mükemmel bir parola olurdu.

Amerikan başkanlarının öncesi ve sonrası fotoğraflarına bakıyorsunuz ve açıkça görülüyor ki: Devlet başkanı olmak bir insana ağır geliyor. Taç takan baş ağırdır... ve altındaki saçlar ağarır. Muazzam sorumluluk, bir lideri bunalttığı anlar dışında sürekli olarak ezer. "Zayıfların başvurmasına gerek yok" demek kolay olurdu, ama sıklıkla başvururlar - bu süreçte kendilerine ve hizmet etmeleri gereken insanlara zarar verirler.

Kader, Antoninus'a uzun yıllar barış ve istikrar hediye etti. Marcus Aurelius bu kadar şanslı olmazdı. Tarihi bir sel, barbar istilası ve milyonları öldüren yıkıcı bir veba ile karşı karşıya kalacaktı. Yakın bir arkadaşı ona ihanet eder ve onu öldürmeye çalışırdı. Roma'nın gerilemesi ve düşüşü onun üzerineydi... onun hatası değildi, ama onun sorumluluğundaydı. Bu onun günlük kabusuydu.

Korkuyu, hayal kırıklığını ve katıksız stresi hayal edin. Hayatlar tehlikedeydi. Kendi ailesi tehlikedeydi. Hiçbir şey bir insanı bu kadar sıkıntıya hazırlayamaz. Her gün başka bir kriz, başka bir sorun zaten zayıf olan kaynaklarını daha da inceltiyor. Önceki imparatorlarda korku ve öfke çarpıştığında, Roma'nın sokakları kanla kıpkırmızı oldu.

Marcus'la değil. Sadece ilkelerinden taviz vermeyi reddetmekle kalmayıp, aynı zamanda onları herkesin görebileceği şekilde sergilemekte ısrar ederek, kararlılıkla korkunç durumları üstüne üstlük gönderdi. Roma halkına, sözü ve eylemiyle, kendisinin iyi hava ölçülülüğü değil, iliklerine kadar özdenetim olduğunu bilmesini sağladı.

Normal bir insan, daha önemsiz (ve ne yazık ki daha tipik) bir lider bu trajediler geçidinden yakınabilir. Marcus değil. değildi*kötü*bu şeylerin onun başına geldiğini. Bu bir fırsattı. "Eylemin önündeki engel eylemi ilerletir" diye yazmıştı kendi kendine, "*yolda duran şey yol olur.*Korkunç güç ve lüksün yanı sıra tüm zorluklar, tüm zorluklar onun için kendini kanıtlaması için bir fırsattı. sahip olduğunu göstermek için

Antoninus'tan gerçekten ölçülü olmaya inanmadığını, onu yaşadığını öğrendi.

Tiberius MS 14'te imparator olduğunda, Capri'de bir ada zevk sarayına yerleşti. Annesinin etkisinden kurtulmuş olan Nero, liri için çağrıda bulundu ve egosunu tatmin etmek için devlet işlerini görmezden gelerek kendisini Roma'nın en yetenekli sanatçısı olarak biçimlendirdi. Tiberius'tan ve bu uyarıcı öykülerden söz eden Marcus, "bu kadar tutkuyla istediğimiz şeylerin ne kadar önemsiz olduğunu" gözlemleyecekti. Ve verdiklerimizi alıp dürüstlük, özdenetim, Tanrı'ya itaat göstermek, bir üretim yapmadan ne kadar felsefi olurdu.

Yaptığı da tam olarak buydu... gerçi önce biraz kendinden şüphe duymadan değil.

Marcus Aurelius'un kendisine kral olacağı söylendiğinde ağladığı bildirildi - tarihini biliyordu, birçok kişinin daha iyi durumda olduğu bir lütuf değildi. Sadece imparator olmak değil, iyi bir imparator olmak, onun tarafından yozlaşmamak veya yok edilmemek zor bir iş olurdu.

Hemen hemen her şeyi yapmak istediği, kitaplarını ve felsefesini kaderin kendisi için seçtiği yüklere tercih ettiği anlar olmuş olmalı. Öğretmenlerinden biri ona şöyle yazmıştı: "Cleanthes ya da Zeno'nun bilgeliğine ulaşsan bile, yine de kendi isteğin dışında mor pelerin giymelisin, filozofun yünlü pelerinini değil."

Yapabilir mi? Onu lekelemeden onur ve haysiyetle giyebilir miydi? Caligula, Vespasian gibi, Claudius gibi kötü bir duruma düşme ihtimali karşısında midesi bulanıyordu.

Bir gece rüyasında omuzlarının fildişi olduğunu görürdü.*Evet*, yeterince güçlüydü. BT*öyleydi*iş tarafından yok edilmemesi mümkün. Yapabilirdi. O *istemek*yap. O yapabilir*Olumsuz*onlar gibi ol İşi bir başyapıt boyamak için bir tuval olarak kullanırdı.

Hiç kimsenin uşağı için bir kahraman olmadığı söylenir, ancak Antoninus'a bir uşaktan bile daha yakın olan ve yirmi yılı aşkın bir süredir adamın en iyi ve en kötü halini görmüş olan Marcus, hâlâ ona tapıyordu. Diğer öğretmenleri, Stoacılık üzerine yaptığı çalışma, danışmanları, hepsi de Marcus'un nihai başarısında rol oynayacaktı, ama Renan'ın yazdığı gibi, "Dünyanın her köşesinden seçilmiş tüm bu ustalardan üstün olan Marcus'un tek bir ustası vardı. hepsinden çok saygı gördü; ve o Antoninus'tu, ... çünkü

Marcus Aurelius'un yanında mükemmel bir yaşamın en güzel modeli vardı ve onu olduğu gibi anladığı ve sevdiği biri."

ve Antoninus*öyleydi*kahraman. O*kazanılmış*bu tapınma, savaş alanındaki tek bir cesur an için değil, her gün kendisinden talep ettiği olağanüstü, sıradan disiplin sayesindeydi. Gözlemleyen Marcus buna tanık oldu ve ondan ilham aldı ve hayatını buna adadı.

Disiplinle ilgili olan şey bu... cesaret gibi, bulaşıcıdır.

Marcus onu Antoninus'tan kaptı ve neyse o oldu. Yani, inanılmaz.

Marcus taç giydiğinde, Antoninus'a ait olan eşsiz güç ona verildiğinde, sevgili modelinin karşılaştığından farklı olmayan bir sınavla karşı karşıya kaldı. Çünkü Hadrian'ın garip veraset planı sayesinde, Marcus'a rolü belirsiz bir üvey erkek kardeş miras kalmıştı. Bir imparator bu potansiyel rakiple ne yapmalı?

Eski bir Stoa ustası, "çok fazla Sezar'a sahip olunamayacağını" söyleyerek, önceki bir imparatoru başka erkek varisleri göndermesi konusunda uyarmıştı. Marcus düşündü, düşündü ve cömertliği ve özveriliğiyle tarihte eşi benzeri olmayan bir çözüme ulaştı; *ortak imparator*Mutlak güç verildiğinde... yaptığı ilk şey yarısını vermek oldu.

Marcus Aurelius ve üvey kardeşi de bundan daha farklı olamazdı. Lucius Verus kendine karşı o kadar katı değildi. Eline bir felsefe kitabı aldığı bilinmiyordu. Marcus kendisinin üstün olduğuna inanıyor muydu? Ondan *Meditasyonlar*, ifade ettiğini duyduğumuz tek şey, "Benim sahip olduğum türden bir erkek kardeşim olduğu için minnettarım. Karakteri beni kendiminkini geliştirmeye zorlayan biri. Sevgisi ve şefkati hayatımı zenginleştiren biri."

Marcus Aurelius'un gerçek ihtişamının, titizliğinin yalnızca kendisine yönelik olması olduğu söylendi. O, "Platon'un Cumhuriyeti'ni bekleyerek ortalıkta dolaşmadı." İnsanlar insandı, mükemmel olmadıklarını anladı. Kusurlu insanlarla çalışmanın bir yolunu buldu, onları imparatorluğun iyiliği için hizmete soktu, kutladığı erdemleri onlarda aradı ve kontrolünde olmadığını bildiği ahlaksızlıklarını kabul etti.

Marcus, ailesinin sözde serveti hakkında Senato'ya "Kendimize ait herhangi bir şeye sahip olmaktan o kadar uzağız ki," dedi.

yaşamak senin.” Senato'ya verdiğine dair duyduğumuz doğrudan emirlerden biri, darbe girişiminde bulunan bazı siyasi düşmanlarına merhamet edilmesiydi.

Marcus Aurelius'un emirlerinin çoğu onun yerine kendisineydi. Tercümanı Robin Waterfield, 488 kayıttan 300'ünün *Meditasyonlar* Marcus'un kendisine koyduğu kurallardır. Erken kalktı. Günlük tuttu. Kendini aktif tuttu. Sağlığı iyi değildi ama asla şikayet etmedi, bunu asla bir mazeret olarak kullanmadı, bunun kendisini gereğinden fazla yavaşlatmasına asla izin vermedi. Zenginliğine ve gücüne rağmen, saltanatının çoğunu mermerden göz alıcı saraylarda değil, cephedeki bir askerin basit çadırında geçirerek, bolluk içindeki bu zorlu dengeyi alçakgönüllülükle koruyarak yaşadı.

Ve yetersiz kaldığında ya da batırdığında? Kendini toparlayıp geri dönmeye çalıştı. Her zaman elinden gelenin en iyisini yapmak, çok zor olsa bile.

Antonin Vebası'nın derinliklerinde, Roma'nın hazinesi tükenirken, Marcus imparatorluk sarayının bahçesinde mücevherlerini ve sanat koleksiyonunu, karısının ipeklerini ve onsuz yaşayabilecekleri diğer her şeyi satarak iki aylık bir satış düzenledi. İmparatorluğun mali sorunlarını çözmesinin başka yolları var mıydı? Elbette. Vergileri artırabilirdi. Eyaletleri yağmalayabilirdi. Roma'nın oligarklarının mülklerine ve mülklerine el koymak için "reçeteye" güvenebilirdi. Ayrıca konuyu haleflerine bırakarak kutuyu yolun aşağısına tekmeleyebilirdi. Kendisinden önceki ve sonraki hemen hemen her imparator, bu kolay yolları seçerdi ve asla ikinci kez düşünmezdi.

Onun yerine Marcus isabet aldı.

Çünkü büyük liderler böyle yapar: Doğru olanı yaparlar,

—*özellikle ne zaman*-onlara mal oluyor.

Eleştirildiğinde, omuz silkti. Dalkavuklara ya da iftiracılara ayıracak vakti yoktu. Antoninus gibi, hatalı olduğu gösterildiğinde, hatasını kabul etti ve fikrini değiştirdi. Yoğun, bitmek bilmeyen bir hayattı ama içinde sükunet buldu, kütüphanesinden uzakta, çadırındaki karyolasından felsefe çalışmayı bile başardı. Orada olmak, "bir Romalı gibi her dakika konsantre olmak" için çok çalıştı, düşüncelerini savuşturdu ve dikkat dağıtan şeyleri bir kenara bıraktı, kahramanından öğrendiği hem şefkat hem de azimle önündekini yaptı. Her ne ise, elinden gelenin en iyisini yaptı - bu yüzden kutlansa da hor görülse de.

Birisi onun hakkında yanlış bir şey yaptığında veya doğru olmayan bir şey söylediğinde, "Bunu bir şeye dönüştürmek zorunda değilsin," diye hatırlattı kendi kendine. Bir şeye şehvet duyduğunda, kendini durdurdu, bu arzuları içini yakmadan önce taşa çevirdi ve pişman olacağı bir şey yaptı. Güzel seçimler yapmaya çalıştı, insanlarda en iyiyi aramaya çalıştı, kendini onların yerine koymaya çalıştı, hizmet ederek liderlik etmeye çalıştı. Marcus'un hayatının gururu, sadece kimseden iyilik istemesi değil, aynı zamanda biri ondan bir şey -para, tavsiye, yardım- istediğinde cömert olabilmesiydi.

Bolluğun ortasında, entrikanın ortasında, Marcus tuttu ve*tarafından tutuldu*, bu güzel slogan:

"Sınırsız ılımlılık."

Kral olmak başka, kral olmak başka.*filozof-kral*e tamamen başka bir şey*iyi filozof-kral.*Kral olmak*kişi*, unvanınızdan bağımsız. Oy hakkına sahip, fark yaratmayan şeylere kayıtsız, kendi kendine yeten, kendi kendini motive eden, özverili, her doğru notayı doğru zamanda ve doğru şekilde vuran. Marcus Aurelius'un geliştirdiği karakter türü, konumuna onur getiren bir konumdan çok, konumuna farklılık getiren türdendi.

Uyum sağlamaya çalışan bir dünyada kendi başına kalabilmek cesaret ister. Kendimizde mazur gösterdiğimiz tutkulara ve rasyonelleştirdiğimiz zevklere kendini kaptırmayanlara saldırıp onlarla alay ettiğimiz aşırılıklar dünyasında dizginlenmek için ölçülü olmak kadar cesaret de gerekir.

Zaman zaman öfkesini mi kaybetti? Elbette. Çok az lider aksini iddia edebilir. Ancak eski tarihçiler bize, Marcus'un hiçbir zaman kinci, önemsiz, acımasız veya kontrolden çıkmış olduğuna dair hiçbir kanıt sunmuyor. Saltanatı skandallardan, utanç verici eylemlerden, yolsuzluklardan arınmıştı. Bu oldukça düşük bir çıta değil mi? Bunu, selefleri ve halefleri tarafından bugüne kadar bir araya getirilen mide bulandırıcı ve acımasız suçlar ve felaketler listesiyle karşılaştırdığınızda, dünyada bulunması en zor şeyin bir pozisyonda dürüst ve düzgün bir insan olduğu görülüyor. önemli bir liderliğin

Marcus iyi bir karaktere sahip olmasına rağmen, karakterin üzerinde sürekli çalışılması, sürekli geliştirilmesi gereken bir şey olduğunu biliyordu. İyileşmeye çalışmaktan vazgeçtiğimiz an, yavaş yavaş kötüleşmeye başladığımız an olduğunu anlamıştı. Antoninus'un vefatından sonra da varlığını sürdürmüştür.

ömür boyu felsefe çalışması, alçakgönüllülükle tabletlerini toplaması ve yaşlı bir adam olarak bile okula gitmesi. Öğrenmeyi asla bırakmak istemedi, asla iyileşmeyi bırakmak istemedi.

Neyin peşindeydi? Aradığı bu kader neydi?

Bu, elbette, imkansız bir idealdi, ama hayatının işi, "asla zevk veya acı tarafından etkilenmeyeceği, eylemde bulunduğunda maksatlı, sahtekârlıktan veya ikiyüzlülükten arınmış ve asla eyleme veya eyleme bağımlı olmayacağı" yere doğru hareket etmekti. başka kimseden eylemsizlik." Veya, başka bir yerde tanımladığı gibi, "kendine güven ve talihin zar atışlarına karşı tartışılmaz dokunulmazlık."

Bu güzel olurdu, değil mi?

Bir anlamda ölçülü olmak budur: kendi kendine yeterlilik. Amaç. netlik Güç.

Oraya ulaşmanın tek bir yolu var... ve bu aydınlanma yoluyla değil.

Rahmetli kocası Bay Rogers hakkında konuşan Joanne Rogers, "Onu bir aziz olarak gösterirseniz, insanlar onun ne kadar çok çalıştığını bilmeyebilir" dedi. Antoninus ve Marcus Aurelius geçmişin tozlu eski meselleri değiller. Tarih kitaplarının sayfalarına basılmış iki boyutlu figürler değiller. Onlar insandı. Ve mükemmel değillerdi. Ama mükemmel olsalardı bize umut vermezlerdi.

Denedikleri için onları seviyoruz. Çünkü başarısızlıkta rotasını düzelttiler, çünkü zaferde alçakgönüllüydüler, çünkü işi yapıp sonuçlarını aldılar. Bizim için yolu oluşturan şey budur. Antoninus'un yaşayan örneği ve sevgi dolu eğitimi nasıl Marcus Aurelius'u şekillendirmeye yardımcı olduysa, Antoninus ve Marcus Aurelius'un yaşamları ve dersleri de bizi şekillendirebilir.

Başarının sık sık yazdığı acıklı hikayeler ve uyarıcı hikayeler listesine isimlerimizi eklemek zorunda değiliz. Öz disiplin yoluyla kaderimizi bulabiliriz: daha yüksek bir bilinç düzeyine, varlığa ve mükemmelliğe erişim.

Antoninus onu buldu ve çizdiği yol Marcus'a yolu gösterdi.

Onların izinden mi gideceğiz? Bu kahramanlara hayran kalacak mıyız? Yoksa Neros'un yolundan mı gideceğiz?

Şimdi kendimize sormamız gereken soru bu.

Başkalarına Karşı Hoşgörülü. Kendinle Sıkı.



Genç Cato, büyük büyükbabası kadar katıydı. Zenginliğe kayıtsızdı. Sıradan giysiler giydi ve Roma'da çıplak ayakla ve başı açık dolaştı. Orduda, birlikleriyle birlikte yerde yattı. Asla yalan söylemedi. Asla kolaya kaçmadı.

Roma'da bir ifade haline geldi:*Hepimiz Catos olamayız.*

Hiç kimse Cato'nun standartlarının imkansızlığını Cato'nun öz kardeşi Caepio gibi resmetmedi. Lüksü sever, parfümleri tercih eder ve Cato'nun kendisine asla izin vermeyeceği arkadaşlıklar kurardı. Yine de Cato, kendi ölçülülüğünde, buna*öz*-bir nedenle disiplin.

Kendimizi en yüksek standartlara bağlı tutarken ve iyi davranışlarımızın bulaşıcı olduğunu umarken, herkesin bizim gibi olmasını bekleyemeyiz. Adil değil, mümkün de değil.

Belki de Cato'nun büyük büyükbabasının dile getirdiği bir kural, Cato'nun hayata farklı yaklaşımlarına rağmen kardeşini sevmesine ve desteklemesine yardımcı oldu. "Herkesin hatalarını affetmeye hazırım," dedi Yaşlı Cato, "kendi hatam dışında." Nesiller sonra Ben Franklin daha da iyi bir kural ortaya koyacaktı: "Başkalarının erdemlerini, kendi kusurlarını kendinde ara." Ya da Marcus Aurelius'un dediği gibi,*Başkalarına karşı hoşgörülü, kendine karşı katı.*

Gerçekten sert olabileceğin tek kişi sensin. Bunu uygulamak için özdenetiminizin her zerresini kullanmanız gerekecek - kendinize karşı sert olmak zor olduğu için değil, kendinize asla izin vermeyeceğiniz şeylerden insanların paçayı sıyırmasına izin vermek çok zor olduğu için. Onlar için kötü olduğunu bildiğiniz şeyleri yapmalarına izin vermek, onlarda çok daha fazlasını gördüğünüzde gevşemelerine izin vermek.

Ama zorundasın. Çünkü onların hayatı sizin kontrolünüzde değil.

Çünkü yaşadığın ve yaşattığın bir yere gidemezsen kendini tüketirsin.

Denedikleri için onlara teşekkür edin. Bağlam için onlara kredi verin. Affetmek. Unutmak. Yardıma açıklarsa daha iyi olmalarına yardımcı olun.

Herkes senin gibi antrenman yapmadı. Herkes senin sahip olduğun bilgiye sahip değil. Herkes, sahip olduğunuz iradeye veya bağlılığa sahip değildir. Herkes de bu tür bir hayata kaydolmadı!

Bu yüzden insanlara karşı hoşgörülü, hatta cömert olmalısınız. Başka bir şey adaletsizdir. Aynı zamanda ters tepiyor.

1996'da New Jersey Nets, Kobe Bryant adında geleceğin genç bir süperstarını seçmeye çalışıyordu. Yüz yüze bir antrenmandan sonra, ekip onu West Coast'a giden bir uçağa bindirmek zorunda kaldı. Daha sonra yalın ve verimli bir kültüre sahip olan ekip, altı saatlik arazi uçuşu için ona orta koltukta yer ayırdı. Kobe bunu unutmaz. Bir anlık ucuzluk, Nets'e tarihin en büyük basketbolcularından birini vurma şansına mal oldu.

Tesadüf eseri, Kobe'nin kendisi de tüm kariyeri boyunca bu sorunun bir versiyonuyla mücadele edecekti. Bir basketbol sahasına adım atmak için gelmiş geçmiş en titiz ve özverili oyunculardan biriydi. Ancak takım arkadaşlarının "hepsinin Kobe olamayacağını" kabullenmekte güçlük çekiyordu. Aslında çoğu yapmadı*istek* Kobe olmak. Onları kendi kullandığı kadar sert sürmeye çalışırken, sık sık çamura sürdü veya diğer durumlarda, Shaquille O'Neal'da olduğu gibi,*onları uzaklaştırdı*, sonunda ona bir veya iki yüzük daha kazandırabilecek yetenekli bir yardımcı oyuncu kadrosundan mahrum kaldı ... en azından.

Daha önce soğukkanlılığını korumaktan bahsetmiştik. Başarılı veya yetenekli insanların öfke patlamalarının bir numaralı sebebinin, diğer insanların ölçüsüz davranması olduğu neredeyse kesindir. Neden bu kadar basit şeyleri doğru yapamıyorlar? Neden onlara ilk kez gösterdiğimiz gibi yapmıyorlar? *Neden bizim gibi olamıyorlar?*

Çünkü onlar biz değiliz!

Ve öyle olsalar bile, onlardan asla kaydolmadıkları bir şeyi beklemek adil olur mu?

Gandhi'nin arkadaşları, Gandhi'nin onlara verdiği lütfu her zaman takdir ettiler, onları seçimleri veya daha az katı hayatları nedeniyle yargılamadılar.*"Erdemli olduğun için mi böyle düşünüyorsun," diye sorar Sir Toby, Shakespeare'in*On ikinci gece*, "Artık kek ve bira olmayacak mı?" Bırakın eğlensinler. Bırakın istedikleri gibi yaşasınlar ve çalışsınlar. Kendi kaderin söz konusu olduğunda endişelenecek yeterince şeyin var. Herkesi değiştirmeye çalışmak sana düşmez.

Güçlü, ilham verici bir örnek olun ve bu yeterli olsun... ve o zaman bile empatik olmaya çalışın. Körfez Savaşı yaklaşırken, Colin Powell ofisinde uyuduğu gerçeğini çalışanlarından tam bir sır olarak sakladı. bu

yük onların değil, onun omuzlarına düştü ve onların, fedakarlık için yaptığı fedakarlıkla boy ölçüşmeye -yapabilseler bile- zorunda hissetmelerini istemiyordu.

Lincoln'ün sekreterlerinden biri, başkanın "hiç kimseden mükemmelliği istememesine, hatta kendisi için belirlediği yüksek standartlarda başkaları için ısrar etmemesine" hayret ederdi.

İyi disiplin bulaşıcı olsa da, böylesine ciddi bir durumla yaşamak zorunda olan tek kişinin biz olduğumuzu kabul edecek kadar güçlü olabiliriz.

disiplin*bizim*kader. Antoninus'tan Marcus Aurelius, kendi hatalarımızdan kaçmaya çalışmanın bizi bir ömür boyu meşgul edecek kadar zor olduğunu öğrendi. Hiçbirimiz diğer insanların cesaretini sorgulamak, alışkanlıklarını gözden kaçırmak, potansiyellerine ulaşmaları için onları zorlamak için çok zaman harcayacak kadar mükemmel değiliz. Daha gidecek çok yolumuz varken değil.

Bunu anlamak bizi sadece daha az sert yapmakla kalmamalı, aynı zamanda *daha anlayışlı.*

Hem Kraliçe Elizabeth hem de kocası Philip, hem çocukları hem de kardeşleri söz konusu olduğunda bununla mücadele etti. Her ikisi de kendilerine ve göreve inananlara karşı katıydı - o kadar ki bu, çocuklarını konsepte kaptırmış olabilir.

Cato ve Marcus Aurelius'un modelini takip etmek daha iyi. Cato kardeşine efendilik yapmadı, onu sevdi. Üvey kardeşi Lucius Verus ile Marcus burnunu tutmadı. Kendisinde sevecek ve takdir edecek şeyler buldu.

- Marcus'un kendisinde olmayan şeyler. Ya zayıflıkları? Marcus, kardeşinin kusurlarını kendini geliştirmek için kullandı. İkisi de birbirinin hayatında olmakla güzelleşti, ikisi de birbirlerinde buldukları ortak payda ve sevgiyle zenginleşti.

Bu daha yüksek seviyedir: Öz disiplinimiz şefkatle, nezaketle, anlayışla,*Aşk.*

Ölçülü olmanın meyvesi yalnızlık ve izolasyon olmamalıdır. Bu gerçekten acı bir meyve olurdu. Üstünlük, başkalarına karşı kullandığınız bir silah değildir. Aslında, bu tür ölçüsüzlük için bir kelimemiz var: egoizm.

Diğer insanlar farklı yaşamayı seçecekler. Güvensizlikten veya cehaletten seçimlerimiz için bize saldırabilirler. İğrenç veya disiplinsiz bulduğumuz şeyler için ödüllendirilebilirler.*Ve?*Bu onların ilgilenmesi ve bizim görmezden gelmemiz için.

Burada çıktığımız yolculuk, *öz*-gerçekleştirme. Başkalarının hatalarını yapanlara bırakır, herkese kendimizi beğendirmeye çalışmayız. Başarılı olsaydık, sadece dünya sıkıcı olmazdı, aynı zamanda öğrenecek çok daha az insan olurdu!

Bunda ne kadar iyi olursak, o kadar nazik olmalı ve diğer tarafa bakmaya o kadar istekli olmalıyız.

Kendi yolculuğumuzdayız ve evet, katı ve zor bir yolculuk.

Ancak başkalarının kendi yollarında olduklarını, ellerinden gelenin en iyisini yaptıklarını ve kendilerine verilenlerden en iyi şekilde yararlandıklarını anlıyoruz.

Yargılamak bizim haddimiz değil. Onları neşelendirmek ve kabul etmek bizim yerimiz.

---

* Fazla sert davrandığı tek kişi çocuklarıydı.

Başkalarını Daha İyi Yap



Kraliçe Elizabeth'in babası, Antoninus gibi başlangıçta büyüklük için seçilmemişti. Kardeşinin bir tutku nöbeti içinde tahttan feragat etmesi nedeniyle, yalnızca tesadüfen kral oldu. Yine de tarih üzerindeki etkisi muazzam olacaktır. Britanya'yı Churchill'in yanında korkunç bir savaşa sürüklediği için değil, aynı zamanda çevresindeki insanlar üzerindeki etkisinden dolayı da.

George, felç edici bir kekemeliğin üstesinden gelirken, bu güçlükle mücadele eden nesiller boyu genç insanlara ilham kaynağı olacaktı. Ama daha olağan bir şekilde - her ebeveynin yapabileceği bir şekilde - kızı aracılığıyla ölümsüzlüğü ve kalıcı etkiyi elde etti. Gücü anayasa tarafından kısıtlanmış ve elli altı yaşında kanser onu vurmuş olsa da, genç Elizabeth'in örneği, yalnızca yaşamı boyunca değil, o zamandan beri her gün kendi kendine "Babam ne yapardı?"

Aynı şey, yaptığı her şeyde, olmaya çalıştığı her şeyde örnek olmak, büyük büyükbabasının, hiç tanışmadığı katı ve sert Stoacı'nın mirasını onurlandırmak olan Genç Cato için de geçerliydi. Aynı şey, her iki Cato'yu da kahraman olarak gören sayısız nesil boyunca devam edecekti.

Cato'nun ölümünden yaklaşık yüz yıl sonra, Seneca hepimize "Kendimize bir Cato seçmemizi", kendimize karşı bir hükümdar seçmemizi öğütleyecekti. Olabileceğimiz şey olmamız için bize ilham verecek bir model. Nero'nun serserileri Seneca'yı öldürmeye geldiğinde, hayatının son anlarında güç için Cato'dan örnek aldı. Bundan yaklaşık 1.700 yıl sonra, George Washington, kahramanının ağzından ünlü mantrasını seçerek tüm hayatını Cato'nun örneğine göre şekillendirecekti.

İki adam, Cato ile hiç tanışmamıştı... ama o onları daha da güçlendirdi. Disiplini, işe yaradığında omurgalarını sertleştirdi.

O zamanlar Cato ve Kral George VI, kendilerine karşı bu kadar katı davranarak, aslında takipçilerine karşı katı olan birçok liderin başaramadığı bir etkiye sahipti: İnsanları daha iyi hale getirdiler.

Kaderinize ulaşmak için böyle bir kahraman gerekir. Ama bunu gerçekten gerçekleştirmek için, kendi başına bir kahraman olman, başkalarını kendi kahramanlarına ulaşmaya çağıracak şekilde yaşaman gerekecek.

Antoninus'u bu kadar büyük yapan bu değil miydi? Örneği, sadakati, dindarlığı ona iyi hizmet etti. Kendi iyiliği için iyiydi ama aynı zamanda Marcus Aurelius'u şekillendirip şekillendirdi. Antoninus'un genç hücumunda katı olması gerekmiyordu. Sertliği bulaşıcıydı - diğer tüm erdemleri gibi.

Longfellow'un Florence Nightingale ve aslında tüm gerçekten disiplinli ve harika insanlar hakkında yazdığı gibi, "taşmalarıyla / Bizi alçaktan yükseltin." İkinci Dünya Savaşı'nın o karanlık günlerinde Churchill'i düşünün; onun cesareti, kendine hakimiyeti, baskı altındaki soğukkanlılığı, ülkesinin kendilerininkini bulmasına yardımcı oldu.

Büyük liderlerin yaptığı budur: İnsanları daha iyi hale getirirler. Onların oldukları şey olmalarına yardımcı olurlar.

Bhagavad Gita'da yazıldığı gibi, "Büyük bir adamın izlediği yol, dünya için bir rehber olur."

Kendini disipline eden, azarlamaz. Hiçbir şey istemiyorlar. sadece yaparlar*onların* iş. Utanmazlar da... belki de ince bir şekilde kendi eylemleri dışında. Onların varlığında hissediyoruz*isminde*adım atmak, ileri adım atmak, daha derine ulaşmak çünkü bunun mümkün olduğunu gösterdiler.

Seneca, yalnızca Cato'dan değil, ona ilham veren tüm erkeklerden ve kadınlardan söz ederek, "Başkalarını yalnızca onların yanındayken değil, aynı zamanda düşüncelerindeyken bile daha iyi hale getirebilen adama ne mutlu," diye yazdı.

Disiplinin gücü budur. Sizi daha iyi yapar... ve sonra çevrenizdeki dünya üzerindeki olumlu etkisi nedeniyle daha da iyi.

Hepimizin Catos olması gerekmiyor - yine, ifade, yapamayacağımızı ima ediyor.

Ancak topluluğumuzda olumlu bir güç olabiliriz. Çocuklarımıza, komşularımıza, meslektaşlarımıza, çalışanlarımıza iyi seçimlerin nasıl olduğunu gösterebiliriz. Bağlılığın nasıl bir şey olduğunu her gün ortaya çıkarak gösterebiliriz. Provokasyona veya ayartmaya direnmenin ne demek olduğunu gösterebiliriz. Nasıl dayanılacağını gösterebiliriz. Nasıl sabırlı olunacağını gösterebiliriz.

Belki şimdi bunu takdir edeceklerdir. Belki bunun için bizden nefret edecekler. Belki kutlanacağız, belki nefret edeceğiz. Bunu kontrol etmiyoruz.

Bize düşen, iyi olmamız. Doğru yaptığımızı. Kendimizi fethetmemiz. Başka kimseyi aynısını yapmaya zorlayamayız. Ama bir tohum ekebiliriz. Sonunda, kaçınılmaz olarak birileri için bir fark yaratacağını bilerek, kaderimizde rahat rahat dinlenebiliriz. Çünkü cesaret gibi, disiplinin de bulaşıcı bir yanı vardır.

İçimizdeki ateş başkalarını ısıtacak kadar parlayabilir. İçimizdeki ışık başkalarının yolunu aydınlatabilir. Bizim başardıklarımız, başkaları için bir şeyleri mümkün kılabilir.

Bizimle başlar, başlar *içinde* biz.

Ama orada bitmiyor.

Disiplinimiz bulaşıcı olabilir... ve eğer değilse, gerçekten ne kadar güçlü?*

---

* Marcus Aurelius'un oğlu Commodus'a karşı başarısızlıklarının kötü bir şekilde yansıması gibi, Kraliçe Elizabeth'in kendi çocukları ve geniş ailesiyle ilgili başarısızlıkları da kesinlikle onun aleyhine bir işarettir.

Grace Baskı Altında



Bir keresinde Hemingway'e cesaret tanımı soruldu. Savaşa koşmak demedi. Ya da vahşi hayvanları öldürmek. Tanımı bunları engellemese de, güçlü çıkarları küçümsemiyordu.

Grace baskı altında.

Bu onun ifadesiydi.

duruş. Önemli olduğunda disiplin.

Kraliçe, gökten nesneler düştüğü veya medya saraylarını kuşattığı için hayatı tehdit altındayken sakin ve kontrollüydü. Ama ona göre bunların hepsi işin bir parçasıydı. 2005'te Londra metro sisteminde elli iki kişinin öldüğü 7/7 terör saldırısından sonra, bu soğukkanlılığın neden önemli olduğunu açıkladı;*karakter beyanı.*"Başkentimizin insanlarına olan hayranlığımı ifade etmek istiyorum" dedi.*O*bu rezalete verilecek cevaptır." Salgının ilk günlerinde bir adreste yine aynı temalara dönecekti. "Umarım gelecek yıllarda herkes bu zorluğa nasıl karşılık verdiğiyle gurur duyabilir ve bizden sonra gelenler bu neslin Britanyalılarının herkes kadar güçlü olduğunu söyleyecektir. Öz disiplin, sakin, güler yüzlü kararlılık ve duygudaşlık niteliklerinin hala bu ülkeyi karakterize ettiğini.

175 yılında Marcus Aurelius, generali Avidius Cassius tarafından bir darbe girişiminde ihanete uğradı. Her zaman olduğu gibi, kendisi ve ailesi ölümcül bir tehlike içindeyken bile Marcus soğukkanlılıkla karşılık verdi. Bu tür kriz anları hakkında "Bir insan sakin bir zihne ne kadar yakınsa, güce o kadar yakındır" diye yazmıştı. Gerçek bir erkek öfkeye ya da paniğe kapılmaz, diye hatırlattı kendine, Antoninus gibi olmayı isteyerek. "Öfkeli ve sızlananın aksine böyle bir kimsede kuvvet, cesaret ve tahammül vardır" derdi.

Bu, bildiğiniz gibi öylece olmuyor. Yıllarca süren çalışma ve uygulamanın, düşüp kalkmanın, her gün daha iyi olmanın doruk noktasıdır. "Benim durumumda," derdi Napolyon, "onu geliştirmem yıllarımı aldı.

Duygularımın kendime ihanet etmesini önlemek için özdenetim. Napolyon hırslı bir megaloman olabilir ama kimse onun savaş alanındaki duruşunu inkar edemez.

Tersine, samuray Musashi'nin dehası, rakiplerinin dengesini bozabilme yeteneğiydi. Onları sarsmak, konsantrasyonlarını bozmak ve üzmek için kitaptaki her türlü numarayı kullanırdı. Bir kez yaptı mı? Yenilebilirlerdi.

Baskı altındaki zarafet güzel görünür, ancak bu, hakim özdenetim ve iradenin bir işlevidir. Tabii ki korkuyor insan. Onlar yoruldu. Provoke edilirler. Ama bütün bunları kapsamayı başarırlar. Üstüne yükselirler.

Hiçbir lider, hiçbir sanatçı, hiçbir ebeveyn, tüm hayatını yüksek baskı durumları olmadan, işlerin kontrolden çıktığını hissettiği anlar olmadan, tekil bir an olmadan, birçok durumda*her şey daha sonra ne yapacaklarına bağlıydı.*

Kim olduklarını gösterdikleri yer burasıdır. Kaderlerinin gerçekleştiği yer burasıdır.

Bize, genç ve popüler oğlu Caligula tarafından imal edilmiş bir suçtan dolayı hapse gönderilen Pastor adında bir Romalı şövalyenin hikayesi anlatılıyor. Papaz oğlunun adına müdahale etmeye çalıştı ve bu yüzden Caligula acımasızca infazını emretti.

Caligula ona daha fazla işkence etmek için adamdan oğlunun öldüğü gece akşam yemeği yemesini istedi - adam bu daveti reddedemezdi.

Papaz ne yaptı? Ne*abilir*o yapar mı?

Geldi.

Ama acısının ya da öfkesinin en ufak bir belirtisini bile ele vermeyi reddetti. Caligula sağlığına kadeh kaldırdı ve adam bardağını son damlasına kadar içti. İmparator bazı hediyeler verdi ve onları kabul etti. Pastor'u kahkahalar ve insanlarla çevrili, dünyanın en yalnız, en üzgün ve en kızgın adamını hissederek orada otururken hayal edebiliriz. Yine de gözyaşı dökmedi, sert sözler söylemedi ve bunun dışında sanki sevgili oğlu bu kaprisli gaddarlık eyleminden kurtulmuş gibi davrandı.

Bunu nasıl yapabildi? Bir kayba katlanmak bir şeydir. Ama bıçak bükülürken, zalim, dengesiz bir canavarın zevki için bükülürken orada durmak? Bir katilin sofrasında yemek yememek, kusmak ve çığlık atmak istediğinde mükemmel bir özdenetimle içmek mi? Kim dayanabilir ki?

Acaba uyuşmuş muydu? Pastor duygusuz bir hayvan mıydı? Ruhu kırılmış mıydı, cesareti mi kalmamıştı?

Hayır, cevap tüm bunlardan çok daha basit:*Bir oğlu daha oldu.*

Çocuklarını yüzüstü bırakmasın diye, duruşu onu yüzüstü bırakamazdı. Ve o da yapmadı. Tarifsiz, akıl almaz bir güç ve haysiyetle bunu başardı - ailesini güvende tuttu.

Ölçülü olmanın stresli durumlarda yumuşak veya sakin olmaktan daha fazlası olduğunu anlamamız gerekir. Bu, ara sıra yapılan eleştirilere katlanmak veya bazı dürtülerinizi kontrol altında tutmaktan daha fazlasıdır.

Bazen gücü vardır*Olumsuz*dünyadaki her şeyden çok yapmak istediğin şeyi yap. Dünyadaki en doğal, anlaşılır ve affedilebilir duyguları geride tutuyor: kişisel algılamak. Kaçmak. Yıkılıyor. Korkuyla kilitlemek. sevinçle kutluyor. Öfkeyle küfretmek. Kesin intikam.

Bu tutkuları tatmin etmek, rakiplerinize tam olarak istediklerini vermek veya daha kötüsü masum bir insana zarar vermek olacaktır.

Bir darbe? Düşmanca bir röportaj mı? Milyonlarca izlenen hattaki bir oyun mu? Acı bir yalan mı? Tehlikeli, yaşamı tehdit eden bir durum mu? Tüm fişlerinizin merkeze itildiği, kariyer değiştiren bir bahis mi? Sevdiğimiz insanlar için, her şeyin üstesinden gelebilecek kadar güçlüyüz. Kendimizi adadığımız amaç veya çağrı için, buna katlanacak kadar güçlüyüz. Olmak zorundayız.

Pastor'un mecbur kaldığı gibi acımızı yutabiliriz. Kraliçe'nin defalarca yaptığı gibi, Marcus'un yaptığı gibi kendimizi toplayabiliriz.

Bunu yapıyoruz çünkü onlar izliyor - çocuklarımızı, takipçilerimizi, öğrencilerimizi, tüm dünyayı. Onları hayal kırıklığına uğratmak istemiyoruz, onlara ilham vermek istiyoruz, onlara neyin mümkün olduğunu göstermek istiyoruz, onlara gerçekten*inanmak*bu şeylerde.

Seneca, "Neye katlandığın önemli değil," derdi. "Nasıl dayandığın önemli."

Gerçekten büyük olan, buna zarafetle katlanır.

duruş.

Cesaret.

Disiplin.

Yükü Başkaları İçin Taşıyın



1998 Noel Günü, General Charles C. Krulak, nöbetçi karakolda görevli askere alınmış bir adam bulmayı umarak Quantico Deniz Piyadeleri Üssü'ne geldi. Onu bulamayınca şaşırdı. Görevde Tuğgeneral Jim Mattis'in çalıştığını görünce daha da şaşırdı.

Bir şey mi oldu?

Hayır, ama o gün koruma görevi verilen adamın bir ailesi vardı ve Mattis onun evde onlarla olması gerektiğini düşündü. Mattis, yirmi yıllık kıdemine ve o sırada yapabileceği milyonlarca başka şeye rağmen, sıradan bir askerin tatsız görevlerini üstlenmeyi seçti.

Bir lider özverili olmalı, fedakarlık yapmalı, organizasyondaki diğer herkesle aynı yoksunluklarla yüzleşmeli. Bunu yapabilirsen, Mattis General Viscount Slim'in yazılarından öğrendi, "seni dünyanın sonuna kadar takip edecekler."

Mattis bir keresinde bir teğmene, "Komuta ayrıcalığı komutadır," demişti, kaytarırken yakalanmıştı. "Daha büyük bir çadır bulamazsın."

Aslında, en iyi komutanlar küçük çadırı alır. Fazla erzaklarını birliklerine iletirler. Kendileri için kolaya kaçmazlar, daha çok giderler. Çünkü artık meselenin sadece kendileri olmadığını biliyorlar.

Bir keresinde bir piyade, On Bin Yunanlıyı İran'dan çıkarırken Ksenophon'a "Hem aynı seviyede değiliz," diye yakınmıştı. "Ben kendimi taşımak için bir kalkanla yorarken sen ata biniyorsun." Bunu duyan Xenophon aşağı atladı ve adamın kalkanını yolun geri kalanında taşıdı.

“Patron” olmak bir iştir. "Lider" olmak kazandığınız bir şeydir. Öz disiplininle o boyuta yükselirsin. Bunun gibi fedakarlık anlarında, darbeyi ya da sorumluluğu başkası adına üstlendiğinizde.

Daha önce de söylediğimiz gibi, başarı sizi otokontrolden kurtarmaz. Sizi çok çalışmaktan veya sonuçlardan da kurtarmaz. Şimdi yardım etmen gerekecek

diğerleri de yüklerini taşır. Ve bunu seve seve yapacaksın çünkü ödülleri kabul ettiğin zaman sorumluluğu da kabul etmiş oluyorsun.

Gregg Popovich para cezasını ve eleştiriyi, oyuncularının daha uzun kariyerlere sahip olabilmesi ve gelecekte diğer koçların artık yaygın olan bu uygulamadan faydalanabilmesi için aldı. Harry Belafonte faturaları ödedi ki King ailesi biraz rahatlasın, biraz dinlenebilsin.

Antoninus tahta geçtiğinde karısına artık onların olması gerektiğini hatırlattı.*Daha*cömert. Kendilerine karşı da daha katı olmaları, kendilerini daha fazla kontrol etmeleri gerekecekti. "Artık bir imparatorluk kazandığımıza göre, daha önce sahip olduklarımızı bile kaybettik" dedi.

Güç ya da başarı bizi zaman alıcı, yaya, elverişsiz, zor olan her şeyden muaf tutsaydı harika olurdu. Pratikte ise bizi bu işlere daha da mecbur ediyor. Bizden daha fazlasını talep ediyor. İşte böyle titriyor.

Bunun icabına bakabilir misin?

Lider önce gelir ve en son ayrılır. Lider en çok çalışır. Lider başkalarını kendilerinden önde tutar. Lider darbeyi alır.

Diğer her şey sadece anlambilim ve başlıklardır.

Bu ne kadar apaçık görünse de, ne yazık ki norm değil. Bir veba sırasında saray eşyalarını satan her Marcus Aurelius'a karşılık, seçmenleri elektriksiz ve susuz evlerinde donarken daha sıcak havalara yönelen senatörler var. Pandemi sırasında maaşından vazgeçen her CEO'ya karşılık, devletten yardım alan ve ardından insanları işten çıkaran... ve ardından yöneticilerine ikramiye veren şirketler vardı. Pandemi sürecinde halk sağlığı için fedakarlık yapan her kişiye karşılık, partiler veren başbakanlar ve Fransız Çamaşırhanesinde büyük yemek ziyafeti çeken valiler oldu.

Pek çok lider, diye yakınıyor Plutarch, "yönetmenin en büyük yararının, kendilerinin yönetilmeme özgürlüğü olduğunu" düşünüyor.

Hayır, kurallara harfi harfine uyması gereken sensin. Gerçekten ciddi olduğunu göstermesi gereken kişi sensin. Ne kadar çok şey yaptıysanız, kendinizi tutmanız gereken standart o kadar yüksek olur. Ne kadar çok şeye sahipsen, o kadar özverili olmalısın.

Optik uğruna değil, çünkü*yapılacak doğru şey.*Çünkü sorumluluğu üstünüze alınca bunun için imza attınız.

General Mattis'in askerlerine fedakarlık, birbirlerine yardım etme, görev, alçakgönüllülük, empati hakkında anlattığı her şey? Defalarca yakalanmasaydı hiçbiri bu kadar önemli olmayacaktı.*yaşamak*bu idealler tarafından.

Göstermeliyiz, söylememeliyiz: tehlike için ilk sırada, ödüller için son sırada. Görev için ilk sırada, tanınma için son sırada. Liderlik etmek için kanamanız gerekir. Mecazi anlamda. Ama bazen kelimenin tam anlamıyla da.

Gerçekten haksızlık mı? Yoksa bunun için mi kaydoldunuz? Ve bu arada, büyük paraları bunun için almanın da nedeni bu değil mi?

Komuta ayrıcalığı budur.

Kendine iyi davran



Cleanthes normalde kendi işine bakan biriydi. Ancak Stoacı filozof bir sabah Atina sokaklarında dolaşırken, başarısız olduğu için kendi kendini azarlayan bir adamla karşılaştı. Bir şeyler söylemekten kendini alamadı ve bu üzgün yabancıya müdahale etmek için durdu. "Unutma," dedi nazikçe, "kötü bir adamla konuşmuyorsun."

Tabii ki, öz disiplinin tüm noktası, katı olmamızdır. Kendimizi yüksek standartlarda tutarız. Biz mazeret kabul etmiyoruz. Her zaman daha iyi olmak için kendimizi zorluyoruz.

Ama bu kendimizi kırbaçladığımız anlamına mı geliyor? Kendimizden nefret ettiğimizi mi? Kendimize kötü bir insan gibi davrandığımızı veya kendimizle konuştuğumuzu mu?

Kesinlikle hayır.

Yine de, bilinçsizce, her zaman bu olumsuz konuşmalara gireriz. *İğrençsin. Mahvettin. Patlattın.*

Dalai Lama'nın ortalıkta kendine böyle davrandığını mı düşünüyorsun?

Patlattın. Bu yüzden? sen mükemmel değilsin Sen insanüstü değilsin.*Kimse değil.* Yazar Ta-Nehisi Coates bize şunu hatırlatıyor: "Hepimiz her zaman Jackie Robinson olamayız—Jackie Robinson bile her zaman Jackie Robinson olamaz." Aynı şey Cato için, Martin Luther King Jr. için, Toni Morrison için, Kraliçe Elizabeth için de geçerli.

Ve kendisine ve hepimize "günleriniz bilgece ve ahlaki eylemlerle dolu olmadığı için öfkeli, mağlup veya umutsuz hissetmemeyi" hatırlatan Marcus Aurelius için de. Ama başarısız olduğunuzda ayağa kalkmak, insan gibi davranmayı kutlamak - ne kadar kusurlu olursa olsun - ve başladığınız arayışı tamamen kucaklamak.

Başarısızlık kaçınılmazdır. Hatalar mutlaka olacaktır.

Şimdiye kadar hayran olduğun herkes öfkesini kaybetti. Erteleme düğmesine bastılar. Kötü alışkanlıkların kurbanı oldular. Mükemmel eşler, komşular veya ebeveynler olmadılar.

O anlardan bazılarına tanık olsaydınız ne yapardınız? Onları yazmaz veya azarlamazdınız. Yapardın

onlara güvence verdi. Onlara yaptıkları tüm iyilikleri, başardıkları başarıların ne kadar inanılmaz olduğunu hatırlatırdın. Onları oraya geri dönmeye ve devam etmeye teşvik edersin.

Şimdi, bunu kendine söyleyebilir misin? Görebiliyor musun*kendin*felsefenin o sakin ve yumuşak ışığında?

Yoksa çok azimli, çok gergin, çok sert misiniz?

Thoreau, "Güneyli bir gözetmene sahip olmak zor," diye yazmıştı.*Walden* biraz abartı ile, “Kuzeyli birine sahip olmak daha kötü; ama en kötüsü, kendinizin kölesi olduğunuzda.

Kimse tiranlığı sevmez... neden kendi kendine tiran olasın?

Stoacılık kendinizi cezalandırmakla ilgili değildir. Kesinlikle sağlam bir okul, ama Seneca'nın yazdığı gibi, "Aslında hiçbir felsefi okul daha nazik ve daha nazik, insanlığı daha çok seven ve asıl amacı yararlı olmak, yardım getirmek olduğu ölçüde ortak iyimize daha çok özen gösteren değildir. ve sadece kendisinin değil, tüm insanların çıkarlarını göz önünde bulundurun.”

Ve tüm insanlar içerir*kendin*, hatırlatmaya ihtiyaç duymanız durumunda.

Bir ömür boyu felsefe okuduktan sonra, Seneca nihayetinde kendi büyümesini bu şekilde yargıladı. "Ne ilerleme kaydettim?" o yazdı. “Kendime arkadaş olmaya başladım.”

Kendine bir arkadaş.

Sen düşman değilsin. Elinden gelenin en iyisini yapan kişi sensin. Her gün daha iyiye giden kişi sensin.

Bir arkadaşının değersiz olduğunu söylemesine asla izin vermezsin. Artık çok geç olduğu için pes etmelerine asla izin vermezdin. Kendilerini silmelerine asla izin vermezdin. Kendilerini taciz etmelerine, kendilerine eziyet etmelerine izin vermezsiniz.

Bir arkadaşla sakin kalabiliyoruz. Güven verebiliriz. Nasihat veriyoruz, nasihat değil. Bu sadece bir nezaket değil, aynı zamanda son derece faydalıdır. Onlar için bir kaynak olabiliyoruz, onları derinlerden çekip başarı ve mutluluğa giden yola geri döndürebiliyoruz.

Şimdi, bu hizmeti kendinize düzenli olarak sağlayabilseydiniz neler yapabileceğinizi hayal edin.

Sevgi ve destek ortamından büyüyoruz.

Bu bir eylemdir*öz-* kendine karşı nazik olma disiplini. İyi bir arkadaş olmak için.

Kendini hırpalama.*İnşa etmek*kendini yukarı Kendini daha iyi yap. Arkadaşlar böyle yapar.

Gücü Vermenin Gücü



George Washington işi bitirdi ve eve gitti.

Britanya İmparatorluğu'nu henüz yenmişti, şimdi bütün bir kıta ganimet olarak önünde uzanıyordu ve yine de buradaydı, sadece görevinden istifa etmekle kalmıyor, aynı zamanda isteyebileceği gücü, hayal edebileceği her türlü onuru fiilen geri çeviriyordu. kendisi için. Kendisini kral ilan edebilir ve ailesinin yüzyıllarca hüküm sürmesini sağlayabilirdi.

Bunun yerine eğildi ve kılıcını teslim etti.

Bu plandan bahseden Kral George III inanamadı. Amerikalı ressam Benjamin West'e "Bunu yaparsa, dünyanın en büyük adamı olacak" dedi.*

Napolyon gibi Washington da genç bir adam olarak tarihin fatihlerini incelemişti. O da Büyük İskender ve Jül Sezar'ın ibret verici hikâyelerini görmüştü. Aslında onların örneklerini ciddiye aldı. Dahası, korkunç bir kriz sırasında kendisine neredeyse sınırsız yetki verilen Romalı devlet adamı Cincinnatus'un hikayesinden ilham aldı, ancak ilçesini kurtardıktan ve ardından sessiz çiftliğine döndükten sonra bu yetkiden vazgeçti.

Tutkumuzu yönetmek bir şeydir. Kendimizi sorumlu tutmak, bir tane daha. Ama gücü kapatmak? Kesinlikle yozlaştırması gereken gücü isteyerek vermek mi yoksa paylaşmak mı?

Bu dünyadaki en nadir şeydir.

Bedenlenmiş ölçülülüktür.

Edinmek, elde etmek ve elde etmek için şartlandırıldık. Zirveye ulaşmak için savaşmamız söylendi. Bazılarımız oraya gidecek kadar şanslı.

Baş antrenör. CEO. Mal sahibi. Başkan. Kaptan.

Sahip olduktan sonra neden veriyorsun? olanları niye paylaşıyosun *seninki*?

Eh, en zorlayıcı nedenler bunu yapamayan insanlarda sergileniyor.

Roma tarihi -aslında insanlık tarihi- neredeyse evrensel olarak yaratılan insanların hikayesidir.*daha kötüsü*güç tarafından. Nero'dan

Napolyon'a, Tiberius'tan Trump'a, güç sadece yozlaştırmaz, ortaya çıkarır. İnsana akıl almaz bir stres yükler ve onu inanılmaz ayartmalara maruz bırakır. En güçlüyü bile kırar.

Dov Charney, adil çalışma uygulamalarına ve etik markalamaya dayalı bir moda şirketi olan American Apparel'ı kurdu. Ancak başarı geldikçe ve ayartmalar hızla arttıkça, stres ve inceleme işin neşesini emerken bile kontrole ve güce tutunarak bu ilkelere yavaş yavaş ve istikrarlı bir şekilde ihanet etti. Yatırımcılar, danışmanlar, çalışanlar - hepsi, zor sorunları çözmeye yardımcı olması için yetkin operatörler getirmesini tavsiye etti, ancak o bunu yapamadı.*Gücü paylaşmak ve başkalarını güçlendirmek için üzerinde güce sahip olabileceği uşakları ve genç kadınları tercih etti. Ölçüsüzlüğü sonunda şirket yönetim kurulunun onu görevden almasına yol açmadan önce, kendisine son bir alternatif sunuldu: CEO'luk görevinden istifa edip yaratıcı bir danışman olabilir, hisse senedi opsiyonlarını ve yıllık bir milyon dolarlık maaşını elinde tutabilirdi. Bunun yerine, başka birinin inşa ettiği şey üzerinde en ufak bir kontrole sahip olma ihtimaliyle yüzleşmek yerine her şeyi yok etmeyi seçti.

Amerikalı kurucuların parlak yeniliklerinden biri kuvvetler ayrılığıydı. Yoğunlaştırılmış gücün tehlikeli olduğunu ve liderliğin en iyi şekilde dağıtılan bir yük olduğunu anladılar. Washington, uygun gördükleri şekilde bölmeleri ve atamaları için halka geri verdiğini anladı. En hırslı liderler siren şarkısını görmezden gelemezdi... Washington bunu yapabilirdi.

Karşı koyamayan kişi kendisi ve örgüt için tehlike oluşturur. olan kişi*ihtiyaçlar*Sorumlu olmaktan başka bir şeye dayanamayan bu kişiler, büyük işler başarsalar da büyük değillerdir. Onlar bir bağımlı! Güç onlarda değil, güç onlarda. Bunlar asla kuruluşlarının sürekli başarıya ulaştığı veya potansiyellerine ulaştığı liderler değildir çünkü onlar ardıllıklarını planlamaktan acizdirler, başkalarını yetkilendirmekten acizdirler, kendi önemlerini azaltacak herhangi bir şey yapmaktan acizdirler.

Sakin felsefenin ılımlı ışığında önündeki fırsatlara bakan Washington, Cincinnatus'un yolunu, Vernon Dağı'na geri dönmeyi seçti. Yalnız kalmak, sessiz zaman geçirmek istiyordu. Ağır işlerle kendini alçaltmak istedi. Sivil ve askeri gücün ayrılmasını gözlemliyordu. Ülkeyi kendinden üstün tutuyordu.

İşlerin nasıl gitmesi gerektiği konusunda güçlü fikirleri olan hırslı bir adam için kolay olamazdı. Yine de yaptı.

Ama sonunda Washington başkan olmadı mı? Evet, isteksizce yaptı... ve ancak iki genel seçime katıldıktan sonra. Ardından, iki dönem sonra son kez istifa etti ve 1951'de Anayasa'da Yirmi İkinci Değişiklik olarak kutsanmadan önce, önümüzdeki 150 yıl boyunca kesintisiz olarak uyulacak olan anayasa dışı bir kısıtlama normu belirledi.

Roma'da, imparator inanılmaz bir güce sahipti - isterlerse neredeyse istedikleri her şey onlarındı. Yine de hem Marcus Aurelius hem de Antoninus, görev süreleri boyunca halkın konsüllük makamına oy vermesini ertelemeyi seçtiler, onur ve gücü bir hak olarak talep etmek yerine özel kişiler olarak yarıştılar.

Ben onlar olsaydım, düşünüyor olabilirsiniz,*parayı alırdım. Gücü ele geçirecektim.*Ve belki onlar da yapardı... senin yerinde olsalardı.

Platon, en iyi liderlerin güç istemediklerini söyledi. Gerçekte, onlar yapmadılar *ihtiyaç*BT. İştahlarını ve egolarını fethettikleri için daha güçlü, daha bağımsız, daha az yozlaşmaz, daha sakin, daha nazik ve önemli olan şeylere daha fazla odaklanmış durumdalar.

Savaştan sonra, Churchill'e Kraliçe Elizabeth tarafından bir düklük teklif edildi. O kadar duygulandı ve onurlandırıldı ki neredeyse gözyaşlarına boğuldu. Sonra kendini toparladı ve kibarca reddetti. "Her zaman olduğum gibi ölmem gerektiğini hatırladım," dedi, "Winston Churchill."

Önemli olan başlık değil. Güç değil. Zenginlik değil. Kontrol değil.

O büyüklük senin sahip olduğun şey değil.

Kim olmayı seçtiğiniz odur. Ya da kiminle kalmayı seçiyorsun?

---

* Aslında Washington'u kurucuların en büyüğü (yine de kusurlu olsa da) yapan şey, tüm kölelerini serbest bırakma, onlar üzerindeki gücünden vazgeçme ve doğru olanı yapma kararıydı - akranları arasında bunu yapan tek kişi.

* Ben kendim bu uyarıyı defalarca verdim.

Diğer yanağını çevir



1962'de Birmingham'da düzenlenen Güney Hristiyan Liderlik Konferansı'nda Martin Luther King Jr. geniş, entegre bir dinleyici kitlesinin önünde durdu ve kapanış konuşmasını yaptı. King, izleyicilere teşekkür ederek ve gelecek yıl için planlarını hatırlatarak konuşurken, Roy James adında beyaz bir adam sahneye çıktı ve onu vahşice dövmeye başladı.

İlk yumruk, King'in suratına öyle bir kuvvetle vurdu ki, etrafında döndü. Sonraki darbeler hızla art arda geldi, kafasına ve sırtına indi ve artık sessiz olan salonu, kemiğin etle birleştiği mide bulandırıcı sesiyle doldurdu.

Seyirciler arasından Septima Clark, bu ani şiddet patlaması karşısında şaşkına döndü, ilk başta bunun bir gösterinin parçası olup olmadığından emin değildi. Ama sonra King'in ilk saldırıdan sonra kendini toparlayarak saldırganla yüzleşmek için dönmesini ve daha fazla darbe almak için "yeni doğmuş bir bebek gibi" ellerini indirmesini izledi. Yüzlerce insanın önünde dövülürken, şiddetsizlik ilkelerinin ve Hıristiyan sevgisinin nihai kanıtı olarak, kelimenin tam anlamıyla diğer yanağını çevirerek kendisini saldırganına açtı.

Ekran bir an için James'i de sersemletti, insanların aralarından atlamasına yetecek kadar. "Ona dokunma!" King şimdi öfkelenen kalabalığa bağırdı. "Ona dokunma. Onun için dua etmeliyiz." Kalabalık dua edip şarkı söylemeye başladığında, King onu az önce döven adamla kibarca konuştu ve James'i konuştukları özel bir ofise götürmeden önce incinmeyeceğine dair güvence verdi. Bir süre sonra sahneye dönen King, Rosa Parks'tan iki aspirin aldıktan sonra yüzüne bir buz torbası tutarak konferansı bitirdi.

King'in söylemeyi sevdiği gibi, alay hareketlerini ve provokasyonları görmezden gelmeye çalışmak, "şiddetsizliği yasal karım olarak kabul etmek" bir şeydir. En yakın arkadaşlarının ve destekçilerinin önünde bir Nazi tarafından dövülürken bunu yapmak başka bir şey.*Hala adım atmak için başka bir şey*karşı*bu arkadaşlara ve destekçilere kelimenin tam anlamıyla kendi kendine hakim olmanın neye benzediğini göstermek ve dava açmayı reddederek Birmingham polisini bile şaşırtacak kadar bağışlayıcı olmak için şiddet.

Bu kadar merhametli bir insana yumruk atmak mümkün olabilir ama bunu yapmak imkansızdır.*vurmak*onlara.

Kral bunu biliyordu. Acı çekme kapasitesiyle Amerika'yı yıprattı. Amerika'yı itidaliyle şaşırttı.

Karşılık vermek, karşılık vermek - bu beklenir. Bu anlaşılır, hatta kendini koruma içgüdülerinin üzerine çıkmak disiplin gerektirir. Onun tamamen üzerinde olmak, gerçek kendine hakim olmaktır.

King'e göre şiddet karşıtlığının siyasi yararının ötesinde bir şey vardı. bununla ilgili bir şey vardı ki*yükseltilmiş*Bir kişi. En sıradan, hatta kusurlu insanı alıp -en azından kriz ya da protesto anında- aşkın, kahramanca bir düzleme ulaşmasını sağlayabilir. Sevginin, lütfun ve bağışlamanın gücü böyleydi.

Öbür yanağı çevirmek ruhani bir ilkedir -kesinlikle adalet erdeminden kaynaklanan bir şey- ama aynı zamanda bir irade eylemidir. Yapmalısın *yap*, acıtsa da.

1952'de Sandra Day O'Connor, kocası John Jay O'Connor ile evlenmek için yasal bir evlilik yemini etti. Yaklaşık kırk yıl boyunca denizaşırı ilanlar, siyasi kampanyalar ve ardından ülkenin en yüksek mahkemesi boyunca, iyisiyle kötüsüyle severek ve değer vererek, sahip olarak ve elinde tutarak söz verdiği gibi yaptı. Ancak 1990'da kendisine Alzheimer teşhisi kondu ve*hastalıkta ve sağlıkta*çok gerçek teste. İlk başta, yalnız kalmasın diye onu her gün yanında işe getirirdi. Sandra, sevgili kocası onu tanımakta güçlük çekse bile, sonunda ona bakmak için hayalindeki işinden - ömür boyu tutulması gereken bir işten - vazgeçecekti.

2007'de bir haber muhabiri, John O'Connor'ın başka bir Alzheimer hastasına aşık olduğunu, Alzheimer kurbanlarının bazen trajik bir şekilde karısını ve evliliğini tamamen unutarak aşık olduğunu bildirdi. Kendini toparlayan O'Connor, bu acımasız hastalığa dikkat çekmek ve hikayede işbirliği yapmak için hatırı sayılır platformunu kullanmaya karar verdi. "John'u mutlu ettiği için mutluyum," derdi cesur bir yüzle... kalbini kırmış olsa bile.

işte bu*bağlılık*benziyor

Evlilikle, ilişkilerle, kendimizi toplum içinde ortaya koymayla ilgili olan şey, bizi incinmeye açık hale getirmeleridir. Bizi savunmasız hale getiriyorlar. Kendimizi korumak kolaydır; tek yapmamız gereken tekrar kapatmaktır. Bundan daha fazlasını yapmak için*beş yıl*O'Connor'ın yaptığı gibi sürekli bir

diğer yanağı çevirmek, savunmasız kalmak, başka birini ilk sıraya koymak, affetmek, sevmek, kabul etmek ve el üstünde tutmak.

Bunu yapabilir misin? Yeterince güçlü müsün? Yapıyor musun*Aşk*yeterli?

Aynı şey taahhüt ettiğimiz sebepler için de geçerli. Onlara yetişemeyeceğiz ve ayağa kalkmak zorunda kalacağız. Taahhüdümüz kavranamayacak kadar sınanacak. Bizden fedakarlık yapmamız istenecek... ve sonra biraz daha fedakarlık yapacağız.

Ama bunu yapabilirsek, ortaya çıkmaya devam edebilirsek, vermeye devam edebilirsek ve bu inanılmaz derecede yüksek standartlara ulaşmak için çabalamaya devam edebilirsek? Martin Luther King Jr.'a göre dağın zirvesine ulaşıyoruz.

Özel bir şeye, daha yüksek bir şeye, kutsal bir şeye dokunuyoruz.

---

* James, Amerikan Nazi Partisi'nin gerçek bir üyesiydi.

Çıkış Nasıl Yapılır?



İkinci Dünya Savaşı'nın en etkileyici operasyonu D-Day'in işgali değildi. Bu, bir anlamda,*zıt*onun Normandiya sahillerine çıkarma, yaklaşık yüz altmış bin Müttefik askerini içeriyordu. Nispeten, Dunkirk'teki geri çekilme, neredeyse tam olarak dört yıl, yaklaşık üç yüz kırk bin askerin tahliyesini içeriyordu. Plan yapmak yıllar almadı, prova yoktu; sakince, topluca, adım atan ve yapılması gerekeni yapan sayısız sivil ve askerin yardımıyla anında yapıldı.

İlki elbette tüm ihtişamı alır, ancak ikincisinin üstün kahramanlığı ve disiplini olmadan bu mümkün olmazdı. Biri muhteşemdi, ama diğerinin, o zaman bile biliyorlardı, bir*mucize.*

Kuşkusuz bir yenilgiydi, ancak yine de ele alındığı düzen ve disiplin aslında*esinlenilmiş*Britanya. Churchill ilerleyen günlerde kumsallarda, havada, tarlalarda ve sokaklarda sonuna kadar savaşmakla ilgili ünlü konuşmasını yapacaktı. İngiltere neden bunu yapabileceğini düşündü? Churchill, Dunkirk'te gördükleri yüzünden biliyordu. “Savaşlar tahliyelerle kazanılmaz” dedi. "Ama bu kurtuluşun içinde bir zafer vardı."

Bazen acele etmemiz gerekir. Bazen

ateşimizi tutmamız gerekir.

Ancak çoğu zaman en zor şey diğer yöne gitmektir.

İçgüdümüz önden hücum etmektir. Yenilgiyi kabul etmekten ya da daha kötüsü kaçmaktansa ölmeyi tercih edecekmiş gibi hisseden bir yanımız var. Hikâye kitaplarında, tarih kitaplarında geri çekilme, kahramanlığın, cesaretin, disiplinin zıttıdır. Yine de bazen yapmak için gerekli dengeyi ve cesareti toplamamız gereken şey tam olarak budur.

Delium Savaşı'nda Sokrates kendini böyle bir durumda buldu. Sokrates'i bir asker olarak görme eğiliminde değiliz, ama o - ve bu konuda iyi biriydi. Atina hatları kırılmıştı ve adamlar kaçıyordu. Ama Sokrates öz disiplinini sürdürdü ve kaçarken bile aklını elinden bırakmayacağından emindi.

kollar veya kalkan. Savaş alanını terk ederken bile savaşmaya devam ettiği söylendi. Sokrates'in hayatını kurtardığı bir öğrencisi olan Alkibiades, filozofun güvenliğe giden yolda savaşırken, değerli hiç kimseyi veya hiçbir şeyi -en azından tüm haysiyetini- terk etmediğini görmekten derinden ilham alacaktı. "Savaşta hiç dokunulmayan bu türden bir adam," diyecekti daha sonra, "yalnızca paldır küldür kaçanlar takip edilir."

Önden hücum etmek her zaman ilham vericidir... ama bazen diğer yöne gitmeniz gerektiğinde onurunuzu koruyabilmek için daha büyük bir adam ve başka bir disiplin düzeyi gerekir.

İyi adamlar hiçbir savaşı kaybetmese, korkusuzluk ya da sıkı çalışma her zaman yeterli olsa harika olurdu, ama gerçek bu değil. Bazen başka bir gün savaşmak için yaşamak zorundasın. Soru, bunu ne zaman yapmak zorunda kalacağınız değil,*Nasıl*O gün geldiğinde buna cevap vereceksin.

Yunanlılar için geri çekilme utanç verici bir şey değildi. Nasıl geri çekildiğiniz çok önemliydi. En ağır günah*rhipsaspia*kaçmanın kaosunda kalkanınızı kaybetmek - çünkü bu, tüm falanksı tehlikeye atarak yoldaşlarınızı tehlikeye attı. Bir Spartalı, kaybettiği bir savaştan dönebilirdi ama asla kimseyi terk etmeye cesaret edemezdi. dediklerinde bunu kastediyorlardı *Kalkanınızla veya üzerinde geri dönün.*

İşler kaybolmuş gibi göründüğünde, bazıları öylece pes eder; korkunç şeyler iradenin bu çöküşünden kaynaklanır. Düzensizlik ve ilgisizlik sorunu büyütür, olayların kurtarılmasını engeller, hatta diğerlerine ikincil zararlar verir. Sokrates ve Dunkirk kahramanlarının bize gösterdiği gibi bu yol değil.

Aynı zamanda bu inadı bir erdem sanarak vazgeçmek istemeyenler de var. Ama aynı zamanda bir kusurdur. Sadece ileri gidebilen... asla geri adım atmayan, kaçış planı olmayan, cesur değil pervasız kişi. Kendilerine hakim değiller, tek viteste takılıp kalıyorlar. Her zaman her şeyi kazanamazsınız; savaşta, hayatta ya da işte değil. Nasıl ayrılacağını, kayıplarını nasıl azaltacağını ya da kendini kurtarmayı bilmeyen bir kişi savunmasız bir kişidir. Nasıl kaybedeceğini bilmeyen bir kişi yine kaybedecektir... sadece daha acı verici bir şekilde.

Lincoln, babasının eski bir ifadenin mantığına hapsolduğunu fark etti: "Kötü bir pazarlık yaparsan, ona daha sıkı sarıl." Bu bırakamama, taktik değiştirememe, bir hatayı kabul edememe, sözde batık maliyet yanılgısı somutlaştı mı? Adamı onlarca yıllık başarısızlığa ve mücadeleye mahkûm etti, söylendiği gibi iyi parayı kötüden sonra fırlattı.

Farklı olduğumuzu düşünmek isteriz, ama öyle miyiz?

Her zaman yaptığımız aynı şeyleri aptalca yapmaya devam ediyoruz... bunun bir gün farklı sonuçlara yol açacağı yanılsamasıyla. Aptallık ya da zayıflık olsa bile, teslim olmayacağımız bir karakter işareti olduğunu düşünüyoruz. Ya da sonsuza kadar ilerlemeye devam edebileceğimizi düşünürüz, oysa aslında tam da bu doymak bilmezlik bizi düşmanın bizim için kurduğu tuzağa sürüklüyor.

Umut önemlidir ama bir strateji değildir. Reddetmek, kararlılıkla aynı şey değildir. Yanılsama yıkımdır. Açgözlülük sonunda seni ele geçirecek.

Vücudunun bittiğini hissettiğinde dövüşten uzaklaşan Rocky Marciano'nun özdenetimini düşünün. Çok geç olmadan dışarı çıkan ender boksörlerden biriydi. Teklif edildi*$1 milyon*1956'da geri gelip Floyd Patterson ile savaşmak için -*çift*geçen yıl Archie Moore'a karşı altıncı ve son şampiyonluk savunmasında yaptığı şey. Ama zamanının dolduğunu biliyordu. Beynine egosundan veya cüzdanından daha çok değer veriyordu.

Unutmayın, performansı takıma zarar vermeye başlamadan önce, en çok sevdiği şey elinden alındığında bile oyundan çıkışını büyük bir vakar ve duruşla ele alan Gehrig'di. Bunu yapacak kadar güçlü olmalısın. Jig'in ne zaman dolduğunu bilmek için. TOD'u ne zaman aramanız gerektiğini bilmek için.

Büyük Buhran sırasında Hazine Bakanlığı'nda müsteşar olan Dean Acheson hakkında bir hikaye var. Kendisini parasal bir konuda FDR ile ciddi bir anlaşmazlık içinde buldu. Acheson, FDR'ye yasanın çok açık olduğunu söyledi, ancak FDR ona avukatlarının yasayı aşmasını beklediğini söyledi. Yoğun bir tartışmanın ardından Acheson kibar ve nazik bir istifa mektubu sundu ve ardından yerine geçen kişinin yemin törenine katıldı ve burada şaşkına dönen FDR'ye bu fırsat için teşekkür etti. Acheson sadece savaş sırasında hizmet etmek için geri gelmekle kalmadı, aynı zamanda FDR onu bir örnek olarak gösterdi. Roosevelt bir keresinde kendisine huysuz bir istifa mektubu veren bir görevliye, "Dean Acheson'a bir beyefendinin nasıl istifa ettiğini sormasını söyleyin," diye yanıtlamıştı.

Egonuzu bir kenara bırakıp yenilgiyi ya da uzlaşmaz farklılıkları kabul edebilir misiniz? Zamanı geldiğinde çekip gidebilir misin? Yapmamak çok cazip gelse bile mi? Her şey dağılırken, tüm gözler izlerken, beklerken, onu bir arada tutabilir misin?*Sen*yanında dağılmak mı?

Borçlarınızı ödemeli, hatalarınızı sahiplenmeli, niyetlerinizi iletmelisiniz. Bundan sonra ne yapacağınıza dair bir planınız olmalı. Bu bir sonraki proje, yeni bir bölüm, başka bir suçlama olsun.

Geri çekilmelerin yalnızca geçici olduğunu unutmamalıyız. Saldırıya geçene ve zaferimizin peşinde cesurca yeniden saldırana kadar bize zaman kazandırıyorlar.

Dayanılmaz Olana Dayanmak



Ekim 1802'de Heiligenstadt'taki odasında Beethoven en düşük noktasındaydı. Sağlığı yıllardır kötüye gidiyordu. Ateş ve dizanteri ile boğuştu. Felç edici baş ağrılarıyla işkence gördü. Birden fazla başarısız aşk ilişkisinden sonra kalbi kırıldı, asil statüsünden yoksun olması nedeniyle defalarca evlilikten engellendi. Dehası henüz tam olarak takdir edilmemişti. Eleştirmenler onun hakkında vızıldadı, ancak eski muhafız müzik sahnesinin kontrolü hâlâ elindeydi. Napolyon'un savaşları hala anavatanını harap etti.

İşte bu karanlık anda her şeyi bitirmeyi düşündü.

Kardeşlerine yazdığı bir mektupta, "Altı yıldır," diye haykırırdı, "umutsuz doktorlar tarafından daha da kötüleştirildim, yıldan yıla iyileşme ümidiyle kandırıldım, sonunda bir hastalık olasılığıyla yüzleşmek zorunda kaldım."*kalıcı hastalık*(tedavisi yıllar alacak veya belki de imkansız olacak). Ateşli, hareketli bir mizaçla doğmama, hatta toplumun eğlencelerine karşı duyarlı olmama rağmen, çok geçmeden kendimi geri çekmeye, yalnız yaşamaya zorlandım. Zaman zaman tüm bunları kısa sürede unutmak zorunda kalsam da, ah, işitme duyumun iki kat üzücü deneyimi beni ne kadar da zor kurtardı. Yine de insanlara 'Daha yüksek sesle konuşun, bağırın, çünkü ben sağırım' diyemem imkansızdı."

Kader Beethoven'da birleşmişti. Vücudu onu yüzüstü bıraktı. Olaylar onu kırmak için komplo kurmuştu; gerçekten de çoğu insanı kırarlardı.

Yine de kırmadı.

Uçurumun üzerinden karanlığa, en büyük yeteneğinin kaybolacağı bir geleceğe bakarken, bir şekilde tüm acı ve ıstırabına rağmen, devam etmek için gücü topladı. "Beni geride tutan sadece sanatımdı" diye yazdı. "Ah, üretebileceğimi hissettiğim her şeyi üretmeden önce bu dünyadan ayrılmak bana imkansız geliyordu ve bu yüzden bu sefil varoluşu uzattım... Umarım kararlılığım, amansız Parcae'nin ipi koparmasını memnun edene kadar dayanmak için sağlam kalacaktır. Belki iyileşirim, belki iyileşmem, ben hazırım."

Tarif edilemez sefalete rağmen erdem onu ayakta tuttu. "O ve sanatım sayesinde" diye yazdı, "Hayatımı intihar ederek bitirmedim."

Bu neredeyse ölümcül tutku nöbetine direnecek iradeye sahip olduğu için ne kadar şanslıyız. O olmasaydı Für Elise, Piyano Konçertosu no. 5, dokuz senfonisinden sekizi veya yüzlerce ve yüzlerce başka parça.

Elbette, hayattaki her şey bir çeşit dayanıklılık gerektirir. Sabır. Dayanıklılık Gecikmeli tatmin. Hepsi. Peki ya hayatın kendisi? "Bazen," Seneca'nın kendi sakatlayıcı hastalıklarının ve ardından sürgünün perspektifinden yazdığı gibi, "yaşamak bile bir cesaret eylemidir." Ve disiplin de.

Hayat adil değil. Nazik değil. Bizden sadece beden ve zihin gücü değil, aynı zamanda eskilerin dediği gibi ruh da talep ediyor.*karterya* veya azim. Aksi halde askere gidemezdik. Bizi vazgeçirmek, kendimizden vazgeçirmek, aklımızdan, ilkelerimizden, felsefemizden vazgeçmek isteyen kaderin darbelerine dayanamadık.

Vaiz Witness Lee, "Hoşgörü, insan erdemimizin toplamıdır" dedi.

Sadece bir ya da iki fırtınayı atlatmak değil, bunun ötesinde bir şey... kötü bir yıl ya da on yıl ya da daha kötü bir yıl geçirmiş biri olarak. Ama zorluklarla, acıyla ve şüpheyle kuşatılmış, pes etmeyi reddedenler, denemekten vazgeçmeyi reddedenler, mücadele edenlerdir. Bu cesaretten daha fazlasıdır. Kendilerine karşı bu kadar çok çalışan şeyler tam olarak bunlar olsa bile, beden ve zihin olarak kendilerini fethetmişlerdir.

Onlara kahraman gözüyle bakmalıyız.

Filozof Sextus Empiricus, dayanıklılığı “bizi dayanılması zor görünen şeylere karşı üstün kılan bir erdem” olarak tanımladı. Arkadaşı Lou Gehrig hakkında yazan Paul Gallico, adamın kahramanlığını tanımlamaya çalıştı ve "diğer şeylerin yanı sıra, sessiz, şikayet etmeden acı çekme kapasitesi, onu alma ve asla izin vermeme, asla izin vermeme yeteneği" üzerinde durdu. dünya onu aldığından şüpheleniyor.”*

Seneca sekiz yıl sürgünde kaldı. Florence Nightingale on altı yılını aramasına engel olarak bekleyerek geçirdi. James Stock-dale, kolları arkasından bağlı, onu yerden kaldıran ve omuzlarını yuvalarından çıkaran bir iple orada asılı dururken sayısız kez ölümü özlemiş olmalı.

Kraliçenin onu ittiğini düşün*Annus horribilis*. Anne Frank yirmi beş aydır çatı katında neşeyle günlüğüne yazıyordu. Stephen Hawking, ALS'den kırk yıldır tekerlekli sandalyede. Marcus Aurelius, vebalı

ömür boyu süren bir mide rahatsızlığı, ardından savaşlar, seller ve gerçek bir veba, kendisine hiçbir şeyin dayanılmaz olmadığını (ve dayanılmaz olmayan tek şeyin, bizim ölümlülüğümüzün sonunda bu sorunu bizim için çözeceğini) hatırlattı.

Doğum sonrasını zorlayan anneleri düşünün. Kanserle, iflasla, küçük düşürücü başarısızlıkla savaşan insanları düşünün. En dipten geri dönmek için para çekmeyle mücadele eden bağımlıları düşünün. Nesilsel yoksulluktan kurtulmanın yolunu bulmuş insanları düşünün. İnsanların birbirlerine yapabileceklerinin en kötüsünden kurtulan köleleri düşünün.

Devam ettiler. Bırakmadılar. Yine de, Maya Angelou'nun yazdığı gibi,*yine de yükseldiler*. Ve bunu yaparken, mücadelelerini dayanıklılık ve sessiz metanetle yücelttiler ve onurlandırdılar.

Başlarına gelen sıkıntılardan daha büyük olduklarını kanıtladılar. Devam ettiler.

Yani sen .... yapabilir misin.

Umutsuzluğa kapılmayın. pes etme.

İnancını koru.

Çünkü bir gün geriye bu mücadelenin diğer tarafından bakacaksınız... ve öyle yaptığınıza sevineceksiniz.

Hepimiz yapacağız.

---

* şununla karıştırmayalım*Olumsuz*yardım istemek. Sanatçı Charlie Mackesy'nin çok güzel yazdığı gibi, "Yardım istemek pes etmemek, vazgeçmeyi reddetmektir."

En iyi ol



İleAD66, Pompey zaten unvanı kazanmıştı.*büyü*, onu aslında ve ismen yapmak,*Büyük Pompey.*İspanya'yı yeniden fethetti. Bir değil iki kez Roma konsülü olarak hizmet etmişti. Üçüncü Kölelik Savaşı'nda Spartacus'u yenmişti.

Ve şimdi de Akdeniz'de terör estiren Kilikyalı korsanlarla birlikte gönderilmek üzere gönderilmekteydi. Ayrılmadan önce, antik dünyanın en büyük beyinlerinden biri olan Stoacı filozof Posidonius ile özel bir görüşme yapmak için durdu.

Posidonius'un tavsiyesi oldukça gereksiz görünebilirdi. Hırslı generale "En iyi ol ve her zaman diğerlerinden üstün ol" demişti. *Odysseia*. Ancak Posidonius, düşmana karşı daha fazla zafer kazanmaktan bahsetmiyordu, benliği fethetmekten bahsediyordu. Onur değil ama*onurlu olmak*

Plutarch bize, Pompey'den nesiller önce, Yunanistan'da çok daha az ünlü bir general ve devlet adamından bahsediyor. Epaminondas, savaş alanındaki ve dışındaki parlaklığına rağmen, Thebes'te aşağılayıcı küçük bir ofise atandı. Aslında öyleydi*Çünkü*şehrin kanalizasyonunun başına getirilecek kadar parlaktı. İlgisizliği karşısında kışkırtılmak veya umutsuzluğa kapılmak yerine - bir dizi kıskanç ve korkulu rakip, bunun kariyerini etkili bir şekilde sona erdireceğini düşündü - Epaminondas, erkeğe farklılık getirenin ofis olmadığını, ofise farklılık getirenin adam olduğunu ilan ederek yeni işine tamamen sarıldı. Plutarch, çok çalışarak ve ciddiyetle, "daha önce gübrenin temizlenmesini ve sokaklardaki suların yönlendirilmesini denetlemekten başka bir şey içermemesine rağmen, bu önemsiz ofisi büyük ve saygın bir onura dönüştürmeye devam etti" diye yazdı.

*En iyi*disipliniyle başarılarına parlaklık katan kişidir, tersi değil.

Pompey bunu tam olarak anlayamasa da Posidonius'un Pompey'e söylemeye çalıştığı şey buydu. Nihayetinde mesele ne yaptığımız değil, onu nasıl yaptığımız ve dolayısıyla,*Biz Kimiz.*

Çok sık olarak, başarının, sanatın, şöhretin veya gücün diğer her şeyi dışlayarak peşinden koşulması gerektiğine inanarak, büyük bir insan olmaktansa mesleklerinde harika olmayı seçen insanlar buluyoruz.

Böyle olmak zorunda mı? Sevilmek, sevimli olmakla çelişkili olmak zorunda mı?

Ya da, Cicero'nun iddia ettiği gibi ölçülü olmak, harika bir hayatın üzerindeki ince cila olabilir mi?

Kraliçe Elizabeth monarşiyi devraldı. Marcus Aurelius, mor için bir çocuk olarak seçildi. Ama ikisini de kral yapan taht değil, davranışlarıydı. Eskilerin dediği şey onlardı*ilk vatandaşlar*, rütbeleri kadar karakterleri için. Marcus'un dediği gibi, amacı asla en güçlü kral olmak, asla en çok bölgeyi fethetmek veya en güzel binaları inşa etmek değildi. Bunun yerine, "karakterin mükemmelleştirilmesinin peşindeydi: son gününüzü, her gün, çılgınlık, tembellik veya numara yapmadan yaşamak." Elizabeth ve Marcus'un başardıkları gibi dışsal harika başarılar içsel çabalardan kaynaklanabilir. Onlar amaç değil, yan ürünlerdir.

Kendimizi tamamen fethettikten sonra dünyayı fethetmek neredeyse kolaydır. Kesinlikle daha az insan ikincisini birincisinden daha az yaptı.

Herhangi bir mesleğin gerçek ustalarını incelediğinizde bulduğunuz şey budur. Kazanmayı, parayı, şöhreti, başarılarının bir sonucu olarak önlerine çıkan çoğu şeyi pek umursamazlar. Yolculukları her zaman daha büyük bir şeye doğru olmuştur. Rekabete karşı yarışmıyorlar. Kendileriyle bir savaş içindeler.

Öz disiplin hiçbir zaman cezalandırma veya yoksun bırakma ile ilgili olmamıştır. En iyisi olmakla ilgili, en iyisi*Sen*olma yeteneğine sahiptirler.

En iyi olma savaşının başkalarını yenmekten çok, her insanın sahip olduğu dürtüleri, kusurları, bencil içgüdüleri yenmekle ilgisi vardır. Michael Jordan, 1997 NBA Finalleri sırasında ünlü “grip oyununda” bırakma arzusunu yendi. Ancak 2021'de daha büyük bir Final anı geldi, Phoenix Suns koçu Monty Williams, hayatı pek de kolay olmayan bir adam, takımını yeni taçlandırmış ve yeni taçlandırılmış şampiyonların soyunma odasına girdiğinde geldi. Williams, Bucks'a "Sadece gelip sizi bir erkek ve teknik direktör olarak kutlamak istedim. “Siz çocuklar bunu hak ettiniz. Deneyim için minnettarım. Sizler beni daha iyi bir koç yaptınız. Bizi daha iyi bir takım yaptın. Tebrikler."

Pompey için hiçbir zaman yeterli olmadı, kutsal hiçbir şey olmadı. Sonsuz hırsı - Posidonius'un dediği gibi, zafere olan çılgın aşkı - bir zamanlar sevdiği Cumhuriyet'in yıkımını harekete geçirerek onu Sezar'la ittifak yapacaktı. Sonunda bu Faustian pazarlığına uyanacak ve Roma'yı korumak için yiğitçe savaşacaktı, ama çok geç olacaktı. Pharsalus'ta Sezar'ın orduları tarafından bir günde yenilecek, kazandığı her şeyi kaybedecek ve kısa bir süre sonra da hayatını kaybedecekti. Son sözleri, başka bir eski oyun yazarı olan Sofokles'ten alıntı yapacaktı:

> Kim bir tiranın mahkemesine giderse. Oraya özgür bir
> adam olarak gitmesine rağmen kölesi olur.

Yanlış türden "en iyi"nin peşinden koşarak - şöhret, servet, güç,*kazanan*- Pompey kendini "en kötüsüne" zincirlemişti.

Ona her şeye mal oldu. Ödün verdiğimizde, disiplinimizi gevşettiğimizde, “istisnalar” yaptığımızda ve doğru bildiğimiz yerine uygun olanı yaptığımızda hepimiz için olduğu gibi.

Tarih büyük fatihlerle doludur. Harika insanlar olan çok daha az general var. Yetenekli yazarlar, çığır açan bilim adamları, inanılmaz sporcular, cesur girişimciler - tüm bu türler nadirdir. Kendi kontrollerini kaybetmeden, hırslarının, kariyerlerinin, dürtülerinin kölesi olmadan bu başarıları elde etmeyi başaranlar daha da nadir ve daha da etkileyicidir.

kim olacaksın

Hangi yarışta koşuyorsun? Kimi yenmeye çalışıyorsun? Ve en iyisi için mi?

Esneklik Güçtür



Musashi için tehlike gerçekti.

Kılıçtan gelen tehlike değil ya da en azından doğrudan tehlike değil.

Bir konuda yoğun bir şekilde eğitim almış herkes gibi, Musashi de katılık, belirli bir tarza, belirli bir yaklaşıma hapsolma riskiyle karşı karşıyaydı. Bu, her türlü uzmanlaşmanın doğal yan ürünüdür.

Bir şeyi belirli bir şekilde bin kez ve sonra tekrar bin kez uyguladığınızda, bu sizin olmasını beklediğiniz yol haline gelir, belki de bu şekilde olur.*ihtiyaç*gitmek için Rutininizi takip edersiniz, sisteminizi kurarsınız, tarzınızı geliştirirsiniz ve onda özgürlük bulursunuz... ama aynı zamanda potansiyel olarak kölelik de bulursunuz.

Gerçek ustalığa yaklaşırken, Musashi'nin kendine dayattığı bu zincirlerden kurtulması gerekiyordu. Muhtemel maliyeti biliyordu - en müthiş rakiplerinin birçoğunu sadece akışlarını bozarak veya dengelerini bozarak, geç gelerek, tuhaf davranarak, bir durumda, yerine uzun bir tahta kürekle dövüşmeyi seçerek yenmişti. onu öldürmeye çalışan savaşçının tamamen şaşkınlığına bir kılıç.

Metodunun tutsağı mı olacaktı yoksa onu aşıp kuşaklar sonra büyük stratejist Robert Greene'in tanımlayacağı şeye mi girecekti? *biçimsizlik?*

Musashi ikincisini seçti. Sanat ve şiir okudu. Kendini kasten rahatlık alanından çıkardı. Büyümeyi bırakmayı reddetti, kendini herhangi bir şeye kilitlemeyi reddetti - yeniden icat etmeye, değişmeye, yaşlandıkça sürekli olarak daha yeni, daha iyi bir dövüşçü olmaya.

"Diğer şeylerde olduğu gibi silahlarda da" diye yazardı, "ayrım yapmamalısın. Generalin de askerin de bir şeyi tercih edip diğerinden hoşlanmaması yanlıştır. Hayatınızı ortaya koyduğunuzda, tüm silahlarınızın işe yaramasını istersiniz" dedi. Ya da daha doğrusu, istiyorsun*mümkün olduğu kadar çok silaha sahip olmak.*

"Sahip olduğun tek şey çekiçken, her şey çivi gibi görünür" sözünü bilir misin? Bu bir uyarıdır. Sertlikle ilgili. Bu görmekle ilgili

kendinizi belli bir şekilde, işinizi belli bir şekilde ve onun doğasında var olan sınırlamaları görerek.

İşin püf noktası, ölçülü olmanın kısmen bununla ilgili olmasıdır. Bazı şeyleri kutsal kabul ediyoruz. Sistemler kurduk. Bir stil geliştiriyoruz. Bir kimlik geliştiriyoruz. Ve sonra ona sadık kalıyoruz. Diğer herkes rüzgardaki bir tüy gibiyken, biz sımsıkı tutunuyoruz.

Harika. Ama bu yeterli olmayacak.

Tom Brady'yi tüm zamanların en iyi oyun kurucusu yapan şey bir şeydi. Bu, dikkate değer uzun ömürlülüğüne katkıda bulunan ve kırklı yaşlarına kadar kariyerine birden fazla şampiyonluk eklemesine izin veren başka bir varlıktı. Taahhüdü ve sıkı çalışması onu erken yaşta harika yaptı. Ama vücudunu ayakta tutmasına izin veren şey, onun*esneklik*Diğer oyuncular güçlenmek ve büyümek için çalıştı... Brady esneklik konusunda. O esnek. O hafif. Ancak bu esneklik mecazi de. o yapmaz*güç*her şeyin belirli bir şekilde olması için - oyunun nasıl değiştiğine, yeni kurallara, yeni alıcılara ve yeni bir şehirde yeni nesil sporculardan oluşan yeni bir takıma her zaman uyum sağlar.*

Şimdi bizim de nasıl değişeceğimizi bilmemiz gerekiyor?

Evet.

Churchill'in bir meslektaşı, bir keresinde, Churchill'in "gelene saygı duyduğunu, ancak gelenekle alay ettiğini" gözlemlediğinde dengeyi mükemmel bir şekilde yakaladı. Geçmiş önemliydi ama bir hapishane değildi. Eski usuller - Romalıların*mos mayorum*- önemliydi ama mükemmel olarak karıştırılmamalıdır. Kraliçe Elizabeth'i düşünün... zamansız bir kurumun koruyucusu olan ve bir şekilde zamana ayak uydurmasına asla izin vermeyen. Beatles, "Majesteleri oldukça hoş bir kız / Ama o günden güne değişiyor" şarkısını söylerken bundan bahsediyordu. Beatles'ı 1965'te MBE (İngiliz İmparatorluğu Nişanı Üyesi) ile onurlandırdığında bunu kanıtladı; monarşinin İngiliz kültürüne katılımı.

Elbette bazı şeyler, ilkelerimiz gibi değişemez... ama geri kalan her şey? Uyum sağlamak ve uyum sağlamak için yeterince güçlü olmalıyız ... sonunda kızgın, sert ve birlikte çalışılması imkansız hale gelmemek için.

Kolej basketbol koçu Shaka Smart, Texas'taki koçluk görevinden Milwaukee, Wisconsin'deki Marquette'e geçtikten sonra kendisine bir basketbolcu olup olmadığı soruldu.

soğuk hava veya sıcak hava adamı. "Ben hava durumuna göre giyinen biriyim," dedi.

Nasıl esnek olunacağını, yumruklara, hava durumuna veya anın gerçeklerine ayak uydurmayı öğrenmeliyiz.

Disiplinimiz, bizim için çalışırken doğal olarak eğilimli olduğu için, yerleşik bir yaklaşımla katılaşamaz. Bunu bize yapan sadece başarı değil. Herkes, özellikle yaşla birlikte, bu yollar bize pek hizmet etmese bile, kendi yollarına saplanmaya yatkındır. Thoreau hakkında yazan Susan Cheever, trajik bir tablo çizerdi. "Yaşlandıkça ve seçtiği alanda kesinlikle başarılı olamayınca, dünyası başına yıkıldıkça," diye yazdı, "Thoreau giderek daha katı bir hal aldı. Sahip olduğu tek şey ilkeleriydi. Onlara inanmak yerine onlar tarafından yönetiliyor gibiydi." Bu, deliliğin tanımıydı - kendi yarattığı duygusal ve sanatsal bir gettoda kapana kısılmış, çalışmayan şeye bağlıydı.

Güçlü iradesi onu her zaman dimdik ayakta tutan Muhammed Ali'ye bir zamanlar bir antrenörün yaptığı uyarıyı akla getiriyor.*Bir meşe ağacı da dimdik durur*, eğitmen ona dedi ki,*ama eğilip sallanmanız veya yere düşmeniz gerekir.* "Meşe de iyi tabut yapar," diye hatırlattı Ali'ye.

Pek çok insan kendi yaptıkları tabutlara gömüldü. Zamanlarından önce de.

Çünkü "işleri her zaman yaptıkları gibi" artık yürümediğini anlayamıyorlardı. Ya da "yetiştirilme biçimleri" artık kabul edilemezdi.

Değişim, esneklik ve uyum sağlama kapasitesini geliştirmeliyiz. Sürekli, sürekli. Büyük şeyleri korumak ve korumak için Kraliçe'nin yaptığı gibi küçük şeyleri günden güne değiştirmek. Her zaman eğlenceli değil. Her zaman kolay değil.

Ama alternatif ne? Ölme?

Özdenetim müebbet hapis değildir. Bu bir*yol*yaşamaktan

Esneklik, önemli olanı atmamız anlamına gelmez, ancak nasıl yaşanacağını ve yaşatılacağını anlamak, yeni ve gelişmiş geleneklerin yaratılmasına izin verirken geleneklerimizde nasıl rahat duracağımızı anlamak anlamına gelir. Aynı zamanda, dünya değiştikçe ve içindeki konumumuz değiştikçe, uyum sağlamak, bizi acıya veya gereksiz yere başarısızlığa veya olayların dışında olmaya mahkum etmeyen ilkelerimize sadık kalmanın bir yolunu bulmak anlamına gelir.

Sertlik kırılganlıktır. Formsuzluk kırılmaz.

Birini veya diğerini seçebiliriz.

---

* Los Angeles Rams'ın 2019'da Super Bowl'u kaybederken öğrendiği ders bu olurdu: Çok katıydılar ve uyum sağlayamadılar. 2022'de geri dönen Koç Sean McVay, aşırı antrenman yapmaya değil, rahatlamaya odaklandı.*durgunluk*

Başarı ile Değişmeyen



Berlin Duvarı'nın yıkıldığı gece Angela Merkel bir bira içti ve ardından evine gitti. Kalabalık, neredeyse sefahate benzeyen bir rahatlama ve heyecan çılgınlığı içinde yükseldi. Erken yattı. Ertesi gün üzerinde çalışmak istediği bir şey vardı.

Avrupa'nın en önemli makamlarından birine çarpıcı bir yükselişle şansölye seçildikten sonra bile, yirmi üç yıldır oturduğu aynı sıradan, kira kontrollü apartman dairesinde yaşamaya devam etti. Filarmoni'deki konserlere katıldığında, seyircilerin yanında (parasını ödemekte ısrar ettiği) normal koltuklara oturur. Şakalarına çok güldüğünü bildiği yardımcılarını azarladığı biliniyor. Ve Berlinliler uzun zamandır eski "Özgür Dünyanın Lideri"ni mağazada kendi yiyecekleri için alışveriş yaparken görmeye alışmış durumda.

Bir gazeteci bir keresinde Merkel'e, bütün başardıklarından sonra, memleketindeki insanların ondan hâlâ "papazın kızı" olarak söz etmesinin onu rahatsız edip etmediğini sormuştu. Ben buyum, diye yanıtladı. Hayatında ne değişirse değişsin, bu doğru kalacak.

Aynı şey, erken kemer sıkma politikası onu Roma'nın yozlaşmış liderlerine karşı öne çıkaran Yaşlı Cato için de geçerliydi. "Daha da dikkat çekici olan," diye yazmıştı Plutarch, "yalnızca genç ve hırslıyken değil, yaşlı ve saçları ağarmış, konsül olarak hizmet etmiş ve bir zaferi kutlamışken bile aynı alışkanlıkları takip etmesiydi." ve şampiyon bir atlet gibi antrenmanının kurallarına sonuna kadar uymaya devam ettiğini.”

Başarı paradoksu böyledir. Tam olarak gevşetme hakkını kazandığımızı düşündüğümüz zaman, disiplinimiz tam da ona en çok ihtiyaç duyduğumuz zamandır. Tüm çabalarımızın karşılığı? Çok daha fazla günaha. Daha pek çok dikkat dağıtıcı şey. Çok daha fazla fırsat.

Tek çözüm?

Daha fazla kendine hakim olma!

Bir şeyleri başarmak harika. Onları başardığın için bencil bir pislik mi oluyorsun? Aniden daha iyi olduğunu ya da olduğundan daha önemli olduğunu düşünmek

başka kimse var mı? Hadi.

Plutarch'ı Cato hakkında etkileyen ve bizi Merkel hakkında etkileyen şey, güçlerini veya konumlarını pek çok insanın satın aldığı egoyu satın almak için kullanmamış olmalarıdır. Veya kurallardan muafiyetler.

Prens Philip'in cenazesinin en dokunaklı fotoğraflarından biri, 2021'in ortalarında St. George Şapeli'nde tamamen tek başına oturan, neredeyse doksan beş yaşındaki minik Kraliçe Elizabeth'e ait. Tabii ki Kraliyet Ailesi'ne cenazeye daha fazla insan davet etme fırsatı verilmişti. Kraliçenin, salgın sırasında güvenlik protokollerine uyan ve saygı duyan milyonlarca Britanyalıya ve İngiliz Milletler Topluluğu vatandaşına haksızlık olacağı gerekçesiyle derhal reddetmesi bir nezaketti.

Bir ömür boyu protokole saygı duyduktan sonra, bir istisna yapmaya niyeti yoktu. Sonuçlardan kaçabilirdi... ama onursuzluktan kurtulamadı. Evet, bu, hayatının en zor günlerinden birini tek başına geçirmek zorunda olduğu anlamına geliyordu... ve yine de bu konuda yardımsız değildi. Görev omurgasını sertleştirdi. Disiplin ona bu konuda yardımcı oldu. Dahası, keşiş bağlılığı*yükseltilmiş*o.

Marcus Aurelius, "Beni yukarı kaldırın ve istediğiniz yere fırlatın" diye yazmıştı. *Meditasyonlar:*"Ruhum orada bana lütufta bulunacak - lütufkar ve tatmin olmuş." Bunu sadece kendisi için iyi bir arkadaş olduğu için değil, ılımlılığının ve öz kontrolünün sonucu olarak dirençli olduğu için kastetmişti. Katılığının, kendine hakimiyetinin armağanı, hem başarının hem de sıkıntının ortasında sükunetti. Bu, başkalarının ne söylediğini veya ne yaptığını umursamayı bıraktığımızda hepimizin sahip olabileceği bir şeydir.*ne yapıyoruz*Yalnızca "doğruca bitiş çizgisine, şaşmadan" ilerlemeye odaklandığımızda.

Suriye krizi sırasında Avrupa'daki en fazla ülke olan bir milyon mültecinin Almanya'ya girmesine izin vererek tartışmalı bir adım attığında, Merkel de aynı şeyi yaptı. Büyüyen insani kabusu görmezden gelebilirdi. Bunu başka bir liderin sorunu haline getirebilirdi. Çoğu başarılı politikacının yaptığı gibi, sadece kendi ülkesindeki seçim şansını düşünerek küçük oynayabilirdi.

Bunun yerine, ona bir*papazın kızı*, olmak için yetiştirildiği kişi, dönüştüğü politikacı değil. Bir insan olarak yaklaştı. Doğru olduğunu düşündüğü şeyi yaptı. Korkmuyordu. Eleştirilip eleştirilmediği umurunda değildi. Başarısının değiştirdiği tek yanı, dünya olaylarını yönetme yeteneği ve ele geçirdiği güçtü.

Alçakgönüllü olacak çok şeyiniz varken mütevazı olmak kolaydır. Ama şimdi tutkularınızı tatmin edecek bir konumdasınız. Kuralların üzerinde olmadığınızda kurallara uymak kolaydır. Şimdi insanlar senin için bahaneler üretecek. Şimdi gerçekten ilgili*öz*-disiplin, çünkü diğer tüm biçimler ortadan kalktı.

En berrak zihne ihtiyaç duyduğumuz güçlerimizin zirvesindedir. Maddeler veya üstünlük duygusuyla kör olamayız. Seneca, "Alçakgönüllü insanlar iş güç kullanmak, dava açmak, tartışmaya girmek ve öfkelerini tatmin etmek söz konusu olduğunda daha fazla hareket alanına sahiptir," diye yazmıştı, çünkü "eşitler tarafından yapılan darbeler çok az zarar verir. Ama bir kral için, sert bir dil kullanmak için sesini yükseltmesi bile majestelerine aykırıdır."

Kendine hakim olma, kendinden daha fazlasını talep eden ama aynı zamanda daha fazlasını doğurması gerekmeyen şeylerden biridir. Kendi kendine hakimiyet elde etmeyi daha kolay hale getirmekle kalmaz, aynı zamanda bunun ödülleri de pes etmek için milyonlarca baştan çıkarıcı neden (ve dolar).

Ama onlara bundan daha iyi ve daha büyük olduğunu göstereceksin. Zaferinizin bir şans olmadığını, ancak bunu hak ettiğinizi ve onu inşa etmek ve sürdürmek için gerekenlere sahip olduğunuzu.

> Zihninizi neyin önemli olduğuna yoğunlaştıracaksınız. Şansınızdaki değişiklikler sizi şişirmeyecek. Başarının sizi değiştirmediğini göstereceksiniz. Seni yaratması dışında*daha iyi*.

Öz Disiplin Erdemdir. Erdem Öz Disiplindir.



Erdemler müzik gibidir. Daha yüksek, daha asil bir perdede titreşirler.

STEVEN BASIN ALANI

Başlangıçta," Goethe oyununu açar.*Faust*, "Sözdü."

Sonra kendini düzeltiyor. Hayır, başlangıçta vardı*senet*

Bu, öz disiplin hakkında bir kitap oldu, temel erdemlerle ilgili bir dizinin ikincisi. Son olarak şunu belirtmekte fayda var: Sözlerin önemi yok.*Tapular yapar.*

Aslında hiçbir şey bunu ölçülülük ile diğer üç erdem olan cesaret, adalet ve bilgelik arasındaki ilişkiden daha fazla kanıtlayamaz. Bu şeyler, onları gerçekleştirecek öz disiplin olmadan imkansız, hatta değersizdir.

Amerikan kurucularının neredeyse her biri -Washington'dan Franklin'e, Adams ve Henry'ye- kendi yeni hükümet sistemlerinin şu argümanın bir versiyonunu yaptı:*erdem olmadan imkansız*insanlarda. Esasen ölçülü olmanın erdeminden, özel kısıtlamalarla yumuşatılmadıkça özgürlüğün sürdürülemeyeceği fikrinden bahsediyorlardı. Adams'a göre, özdenetimden yoksun bir halk, "Anayasamızın en güçlü iplerini, bir balinanın ağdan geçmesi gibi" kıracaktır.

Haklarımız için, kendi kendimizin efendisi olma gücü için -hak ettiğimiz gibi- cesurca savaşabiliriz ama bu, nihayetinde kendimizden sorumlu olmamız gerektiği anlamına gelir. Çünkü biz değilsek, biri ya da başka bir şey olmalı. Öz disiplin olmadan ne kadar ilerlediğinizi, başarınızın ne kadar sürdüğünü, herhangi bir erdemin çok ileri götürüldüğünde ne kadar çabuk ahlaksızlığa dönüştüğünü görün... cesaret, adalet ve hatta bilgelik dahil.

Öz disiplin tek yoldur. Diğer tüm şeylerin dürtüsüne karşı ılımlı etkidir.

Cicero, "[cesareti] özdenetimle tamamlayın," diye yazmıştı, "o zaman mutlu yaşam için her malzeme sizindir. Çünkü senin gibi cesarete sahip olacaksın.

sıkıntı ve korkuya karşı savunma ve sizi şehvetten kurtarmak ve ölçüsüz arzulardan uzak tutmak için özdenetim.

Erdem hakkında konuşmak kolaydır. Yüzyıllarca süren şiir, edebiyat ve hatıralarla desteklenen bu sayfalara iyi aktı. Ama bu kitabı yazmanın amacı ve onu okumak için harcadığınız saatler sadece eğlence değildi. Felsefenin konusu bu değil.

Aslında daha iyi olmaya çalışıyoruz. Kendi çağrımıza cevap vermeye, o Herkülvari seçimi kendimiz yapmaya çalışıyoruz. Bugün. Yarın. her an

Sadece kağıt üzerinde var olan herhangi bir erdem ne işe yarar? Yaşamaya cesaretin yoksa ne anlamı var? Onunla yalnız kalmak mı? Ters istikamette ilerleyen bir hayatın getirdiği onca ödül varken ısrar etmek mi?

Elbette, çalışma ve uygulama arasında bir ilişki var, ancak bir noktada lastik yolla buluşuyor. Gerçeği düşünüyoruz ve sonra ona göre hareket etmeliyiz.

Dört erdem, karakter - iyi karakter - aşılamakla ilgilidir, böylece kritik noktada, bir kişinin gerçek doğası devreye girer. Öz disiplin, başınıza gelen bir şey değildir, geliştirdiğiniz bir şeydir. Tıpkı bir yazarın ancak yazarak yazar olması ve büyük bir yazarın da okumaya değer şeyler yazarak olması gibi...*yapı*disiplinli olmak, yaşadığın hayatla kanıtladığın bir şeydir.

Şimdiye kadar Lou Gehrig'den Marcus Aurelius'a, Kraliçe Elizabeth'e, George Washington'a, Martha Graham'a, Harry Truman'a, Joyce Carol Oates'e, Booker T. Washington'a, Floyd Patterson'a kadar takip ettiğimiz insanlar mükemmel değildi. Bazen incelediğimiz erdemlerin tam tersini sergilediler ve buna dikkat edilmelidir. Yine de kilit, kritik anlarda onların *karakter*devreye girdi ve son derece harika bir şey yaptılar. Sadece o zaman, yardım ettikleri insanlar veya ilerlettikleri amaç için değil, aynı zamanda bugün, başarılarının sağladığı ilhamla bizim için.

> Önemli olan onların sözleri değildi. Kim oldukları için yaptıkları buydu.

Lincoln'ün Gettysburg'da ifade ettiği şey buydu: Burada ne söylediğimiz önemli değil, ne söylediğimiz önemli*orada yaptılar.*Yankees'in gururu Lou Gehrig; ya da kaderine ve dünyaya ayak uydurmaya çalışan Marcus Aurelius

Antoninus örneği; ya da yaklaşık yirmi yüzyıl sonra benzer baskı altında mücadele eden Kraliçe Elizabeth; ya da unvanını geri almaya çalışan Floyd Patterson; ya da intiharın eşiğinden sürünen Beethoven - öz disiplinleri, mizaçları, dayanıklılıkları bizi çağırıyor.

Erdemleri parlar.

Onu kutsallaştıramayız. Kendi başına ebedi duruyor. Onu onurlandırabilmemizin tek bir yolu var.

Kendi amellerimizi de ekleyerek, yarım kalan işlerini toplayarak. Bilsek de bilmesek de artık parçası olduğumuz geleneği devam ettirmeliyiz.

Kendi erdemimizi parlatmakla başlar. Erdem sinyaliyle değil, erdemli*yaşamak.*

Erdemi istediğimiz kadar öğrenebiliriz ama yol ayrımına geldiğimizde orada bir seçim yapmamız gerekecek.

Bu kitabı İncil ve John Stein-beck ile açtık. Onları bir araya getirerek kapatalım. İçinde*Cennetin Doğusu*, Steinbeck, Hıristiyanlıktaki en güçlü ifadenin şu sonuca varır:*timshel.*İngilizceye çevrilen emirleri okuduğumuz zaman, tam olarak şu şekilde yorumlanıyorlar: *emirler.* Ancak Steinbeck İbranice çevirinin daha doğru olduğunu düşünüyor, "Yapacaksın" değil, "Yapabilirsin".

O sayfaları yazarken editörüne “İşte bireysel sorumluluk ve vicdanın icadı” diye düşündü. "İstersen yapabilirsin ama bu sana bağlı. Bu küçük hikaye, dünyanın en derin hikayelerinden biri olarak ortaya çıkıyor. Her zaman öyle olduğunu hissettim, ama şimdi öyle olduğunu biliyorum.

İncil'den olsun, Herkül'den olsun ya da*Cennetin Doğusu*veya*Faust* benzetmenin mesajı aynıdır:*Bir seçeneğimiz var.*Biz*seçmek*özdenetim ve kötü disiplin, erdem ve ahlaksızlık arasında.

Kendini kontrol fiziksel olarak gözlemlenmelidir. Zihinsel olarak somutlaştırılmalıdır. Vaktimiz geldiğinde, ustaca sunulmalıdır.

Bunun neye benzeyeceği bizim kararımız. Hayatta sadece bir kez değil, binlerce kez. Sadece geçmişte ve gelecekte değil, şu anda, bugün.

O ne olacak? Bağımlılık mı,

bağımsızlık mı? Büyüklük mü yoksa

yıkım mı?

Disiplin kaderdir.

Karar verir.

Onu seçecek misin?

sonsöz



Bu kitabı yazdıktan iki yıl sonra duvara çarptım.

Yayıncım tarafından belirlenen agresif son teslim tarihlerini karşılamak için, yazının Haziran başında başlaması gerektiğini biliyordum. Ama ofisimde oturup malzeme yığınlarıma bakarken bu neredeyse imkansız görünüyordu. Neredeyse her zaman bir kitabın ilk cümlesini yazmak için oturduğumda, her sayfada tam olarak ne söyleyeceğimi bilirim.

İlham gibi, "kanatlamak" da amatörler içindir. Bir

profesyonelin bir planı vardır.

Yine de, korkunç bir şekilde, bende yoktu. Elbette kitabın geniş kapsamını biliyordum ama çok fazla belirsizdi. Yapı, karakterler, örnekler, hepsi beni aşıyordu. Ve ölçülülük kadar seksi olmayan bir şeyi okuyucu için ilginç hale nasıl getirebilirim? Bilmiyordum. Daha da kötüsü, olup olmadığımı sorgulamaya başladım.*bilirdi.*

bundan başka kelime yok*çaresizlik*hissettiklerim için Şüphe? İnsanda bu hep vardır. Korku mu? Birisi zor bir şey denemeden önce her zaman bundan biraz vardır. Bu daha derindi. Hayır, bu bir güven kriziydi - yanlış konuyu açmıştım, malzemem yoktu ve yaşadığım an beni terk etmişti. Bu yüzden yayıncımı arayıp erteleme isteyip istemediğimi düşünüyordum.

Ben de yorgundum. Çok yorgunum.

ile geliyor*fikir*çünkü bir kitap yaratıcı bir arayıştır. Aslında *yaratmak*kitap, dayanılmaz bir el emeği, bir sandalyede oturmak, birbirini izleyen her cümleyi öğütmekle geçen bir çalışmadır - saatler veya günlerle değil, aylar ve yıllarla ölçülen bir süreç. Bu bir dayanıklılık, bilişsel ve fiziksel maraton.

Benim için, son on yılda, bu maratonlardan sadece birkaçını değil, on iki tanesini arka arkaya koştum. Bu, yayınladığım başlıklarda, yazdığım makalelerde ve aynı dönemde ürettiğim günlük e-postalarda yaklaşık 2,5 milyon kelime demek. Ve bu kitapta -dört erdemle ilgili dizimin orta noktası- bana öyle geliyor ki, çok iyi bir şekilde ilerliyoruz.

dört yaşından küçük iki çocukla başladığım, istikrarsızlaştırıcı, yıkıcı bir küresel salgının üçüncü takvim yılı. Burada, aynı çalkantılı, belirsiz dönemde başlayıp açtığım bir kitapçının üst katında, on dokuzuncu yüzyıldan kalma tarihi bir binada oturuyorum. Bu sabah, her sabah olduğu gibi, yedide kalkıp, yaşadığımız sığır çiftliğinin çitlerini incelerken çocuklarla birlikte yürüyordum.*

Sanki tüm bunlar, en azından karşılayabildiğim bir zamanda beni yakalıyordu.

Ben ilahi müdahaleye inanma eğiliminde olan biri değilim. Ama yardıma ihtiyacım vardı...

Teksas'ta bunaltıcı sıcak bir günde, çalışma odamda oturmuş binlerce araştırma not kartı içeren kutuları karıştırıyordum. Bir bütün olarak, beni şaşkına çevirdiler - içerdikleri, bir kitap oluşturmak için nasıl bir araya gelebileceklerini anlamak imkansız görünüyordu. Uzanıp birini tuttum.

Kırmızı Sharpie ile karalanmış sadece iki düzine kelime vardı. Bu ne zaman yazılmış? Neden yazmıştım? Beni ne harekete geçirmişti? Tek bildiğim ne söylediği.

Sürece güvenin. Kartlarımı yapmaya devam et. Haziran ayında kontrol ettiğimde -eğer işimi yaptıysam- orada bir kitap olacak.

Tam olarak bir mucize sayılmazdı... ama zaman ve mekana meydan okuyarak öz disiplini hatırlatmak için geçmişten geleceğe seyahat etmiştim.

Ve tahmin et ne oldu?*Beni kurtardı.*

İşten değil elbette ama kendimden. Vazgeçmekten. Tüm bu kitaplarda, makalelerde ve e-postalarda bana çok iyi hizmet eden sistemi ve süreci terk etmekten. En iyi pasajlardan birinde*Meditasyonlar*, Marcus Aurelius, neredeyse kesinlikle kişisel bir inanç krizinin derinliklerinde, kendine "Bildiğin disiplini sev ve seni desteklemesine izin ver" diye hatırlatıyor.

Notumda böyle yapılması söylendi.

Ben de dinledim.

Materyalimle çalışmak için her gün erkenden ofise gelmeye başladım. Kart üstüne kart, onları küçük yığınlara ayırdım. Bağlantılar, takip edebileceğim ipler, kitabın kilidini açacak anahtar için arıyorum.

Endişelenmek yerine kitaplarımda yazdığım felsefenin sakin ve yumuşak ışığını kullandım. Sıkıştığımda uzun yürüyüşlere çıktım. Rutinimi takip etmeye çalıştım. Dikkat dağıtmayı ayarladım. Odaklandım. Ben de oturdum - sadece oturdum - ve düşündüm.

Sürece güvendim. Bildiğim disiplini sevdim. Beni desteklemesine izin verdim.

Bundan kısa bir süre sonra kitabın sadece*tıklandı.* Ama yazmak ya da hayat böyle işlemez. Gerçekte olan şey daha yavaştı, daha yinelemeliydi ama aynı zamanda sonunda, aynı derecede dönüştürücüydü.

O uzun çaresizlik koridorunda yürürken, ışık içeri sızmaya başladı. Lou Gehrig gölgelerin arasından öne çıktı. Yaklaşık dört bin sayfalık biyografiden sonra, Kraliçe Elizabeth bir mizaç portresi olarak girdi. Karakterler birbiri ardına yavaşça, özenle, bölüm bölüm fark edilir hale geldi.

Kitap, notumun bana söz verdiği gibi oradaydı. Şimdi onu yazmam gerekiyordu.

Pandemi ile ilgili iyi bir şey, bunun bir tür zorunlu yaşam tarzı deneyi, günlük yazma rutinimi iyileştirme ve iyileştirme şansı olmasıydı. Günler birbirine karışıp sıradan hayatın önceden sonsuz olan fırsatları ortadan kaybolduğunda, geriye kalan tek şey gündü - geriye kalan tek şey yazmam gereken kelimelerdi.

Erken kalkıp çocukları giydirirdim. Onları bebek arabasına bağlardım ve güneş doğarken ve karım çok ihtiyaç duyduğu uykuyu yakalarken yürür ya da koşardık. Tarlalarda aylak aylak dolaşan geyikleri saydık ve patikalarda koşan tavşanları izledik. Konuştuk ve bazı şeyleri fark ettik. Birbirimizin arkadaşlığından tamamen, tamamen, kesinti olmadan keyif aldık. Uzun zamandır kuralım, sabahın ilk saatinde telefonumu kontrol etmemekti. Bu sadece ekran süresini yönetmekle ilgili değil, bunun gibi anlara ve Beethoven'ınki gibi sihirli bir şekilde kafamda belirecek fikirlere yer açmakla ilgili.*raptus*iş düşündüğüm son şey olduğunda.

Eve döndüğümüzde çocukları oynamaları ve duş almaları için hazırlardım. Kendim için çalışıyorum ama önemli olan*hissetmek*, taze görünmek yerine - bu yüzden her sabah tıraş oluyorum. İşim benim için aptal gibi görünemeyecek kadar çok şey ifade ediyor. Bu yüzden basit bir takım kıyafetler giydim (gereksiz seçimleri azaltmak için her gün kabaca aynı şeyler) ve ardından günlüklerimle oturdum. İster beş dakika ister yirmi beş dakika sürsün, beni merkeze alıyor. Anne Frank (kendi günlüğünde) kağıdın insanlardan daha sabırlı olduğunu yazdı. O idi

doğru - zor duyguları dizginlemenin en iyi yollarından biri bunu sayfada yapmak... ve orada bırakmaktır.

Günlük tuttuktan sonra, çalışma zamanı gelmişti - önce en önemli, en zor şey. Kitapçıdaki ofisime gelir, eşyalarımı yerleştirir ve yazardım. Gecikme yok, erteleme yok, dijital dikkat dağıtıcı şeyler yok. Sadece yazıyorum. Kitabın zorlu ilk günlerinde bir ara, Martha Graham'dan bir alıntıyla duvarıma bir not kartı astım: "Malzemeden asla korkma. Materyal, ne zaman korktuğunuzu bilir ve yardımcı olmaz." Cesaret olmadan öz disiplin anlamsızdır ve elbette cesaretin belirleyici özelliği öz disiplindir...*kendini çelikleştirmek*ne yapılması gerektiği için.

Bir kitap çok, çok saatlik çalışma gerektirse de, bu saatler oldukça küçük artışlarla gelir. Saat sekiz buçukta ofise gidersem on birde yazmayı bitirebilirim. Sadece birkaç saat yeter. Eski bir yazma kuralının dediği gibi, günde sadece birkaç berbat sayfa. Yazma disiplini kendini göstermekle ilgilidir.

Mevsimler değişti. Dünya olayları her zaman olduğu gibi öfkelendi ve döndü. Fırsatlar, dikkat dağıtıcı şeyler, ayartmalar, ne yaparlarsa yapsınlar ortaya çıkmak, ping yapmak, dırdır etmek, baştan çıkarmak için yaptılar. Gün be gün peşinden koştum. Bilgisayar ekranımın sağında, oğlumun iki fotoğrafı arasında bana spor psikoloğu Jonathan Fader tarafından verilen bir resim var. Bu, ünlü Dr. Oliver Sacks'tir ve arkasında, ofisinde sakladığı ve üzerinde az önce yazan büyük bir tabela vardır.*HAYIR!*Röportajlara, toplantılara, "Bir dakika kafanızı karıştırabilir miyim?" Benim işim. Akıl sağlığım.

Ve iş sadece yazmaktan daha fazlasıdır. Her zaman yapılacak işler ve çözülmesi gereken sorunlar vardır. Öğleden sonra, telefon görüşmelerimi ve görüşmelerimi planlıyorum. Şunlar için podcast'leri düzenler, okur ve kaydederim:*Günlük Stoacı*ve *günlük baba*. Kitapçı ve diğer işlerim için projeler üzerinde çalışıyorum. Yine de, gün ne kadar meşgul olursa olsun, her gece akşam yemeği için evdeyim ve ideal olarak, akşam yemeğinden önce de çocuklarla oyunda kaybolmak için zamanında. Akşamları yine yürüyüşe çıkıyoruz ve sonra çocukları yatırıyorum.

Benim için hiçbir şey çocuk sahibi olmak kadar disiplinimi gerektirmedi ve güçlendirmedi. Küçük olmanın ne kadar zor olduğunu düşünmeye çalışıyorum - özellikle de bu belirsiz zamanlarda. İster yatma vakti ister okula arabayla gitme zamanı olsun, her şeyi aceleye getirmenin, birlikte geçirdiğimiz ve bir daha asla sahip olamayacağımız zamanı aceleyle geçmek anlamına geldiğini hatırlamaya çalışıyorum. yakaladığımda kendimi tutuyorum

sinirli veya kışkırtılmış: Çocuklar sadece yorgun. Onlar aç. Nasıl iletişim kuracaklarını bilmiyorlar. Yatakta birlikte uzanırken kendi kendime, “Bu harika. Hiç bir şey bundan daha iyi değil." 2021'de, on sekiz aydır ilk kez uçağa bindiğimde, arka arkaya beş yüz geceyi evde geçirmiş olduğumu fark ettim. Bu kadar üretken olmama şaşmamalı... Her şey ne kadar zor olsa da bu kadar mutlu olmama şaşmamalı.

Kendim ve çocuklarım için hayatımın her alanında disiplinli kalmaya çalışıyorum. Sağlıklı besleniyorum, genellikle günde yaklaşık on altı saat oruç tutuyorum. Zorunlu bir şekilde bir şeyler yapma eğilimimin farkında olarak, içki içmem, sigara içmem veya herhangi bir keyif verici uyuşturucu kullanmam. Pozitif kalmaya ve parçalanmış bir dünyada iyi mücadeleyi sürdürmeye çalışarak, giderek olumsuzlaşan haber medyasının sürekli davul seslerinden kaçınıyorum. Egomu ve elimden geldiğince öfkemi kontrol altında tutuyorum. İyi bir koca ve destekleyici bir eş olmak için elimden geleni yapıyorum. uykum geliyor Masamı temiz tutarım ya da temiz tutarım*ish*. Gereksiz görevleri ortadan kaldırırım ve başkalarının yapabileceği görevleri devrediyorum.

Bu kitabın yazılması sırasında, dört kez NBA şampiyonu, All-Star ve Olimpiyat Altın Madalyası sahibi Manu Ginóbili ile öğle yemeği yedim ve tesadüfen, Gregg Popovich'in o tartışmalı maçta dinlendirdiği oyunculardan biri. Michael Jordan ve Tiger Woods gibi şampiyonlar tartışmasız harika olsalar da, dengeli ve düzgün kişisel hayatlar yaşamanın bir yolunu bulan birinci sınıf performans gösterenlerden çok daha fazla etkileniyorum. Arka verandada otururken, Manu'ya yaşadığım bazı zorluklardan bahsettim, o da bana 2013 NBA Finalleri'nin hikayesini anlattı.

6. maçın bitimine beş saniye kala Spurs üç sayılık bir üstünlük elde etti ve Manu seriyi kapatacak ribaund için yükseldi. Topu üç debriyajla maçı uzatmaya gönderen Ray Allen'a pas veren çok daha uzun Chris Bosh tarafından zar zor geride kaldı. Uzatmanın son oyununda, Spurs bir sayı gerideyken, sepete doğru sürerken top Manu'nun ellerine geri döndü. Bu onun anıydı. Onun vuruşu.

Ve olmayacaktı. Top uzaklaştırıldı. Isı kazandı. Seri, Heat'in kazandığı 7. Maça gitti.

Bana ondan önce, kayıpları her zaman sert karşıladığını söyledi. Ama bundan sonra? Evi cenaze gibiydi. Keder, öfke, acı ve umutsuzlukla doluydu. Kemeri kaybettikten sonra Floyd Patterson gibiydi. Yemek yiyemiyor ve düşünemiyordu. o öyleydi*acınası.*

Bundan çıkmanın birkaç yolu var. acılık. Pişmanlık. istifa. Daha sıkı antrenman yapabilir, daha azimli olabilir, kazanmayı daha da fazla kabullenebilirsin

Cidden. Bunun yerine, motorsiklet sürerken ve uzun uzun düşünürken aklına bir düşünce geldi:*Az önce NBA Finallerinde oynadım*, dedi kendi kendine,*nasıl hiç eğlenmiyorum?*

Ertesi yıl Spurs geri döndü. Yıkıcı Game 7 mağlubiyetinin ardından, o ve Spurs, Heat'i sadece beş maçta yenerek dördüncü ve takımın beşinci NBA şampiyonluğunu kazanmak için geri döndü.

Ancak en büyük başarı, oyunla olan ilişkisini kazanmak ve kaybetmekle nasıl değiştirdiğiydi. Onu harekete geçiren öfke ya da intikam değildi. Aslında eğleniyordu.

Daha dengeli, duygularını daha kontrollü hale getirdi. O daha mevcuttu. Daha çok eğlendi. Sonuç olarak daha iyi bir baba, koca ve takım arkadaşıydı. Manu, bu yürek burkan mağlubiyetten (toplam on altı sezon) sonra beş NBA sezonu daha oynadı ve Spurs'ün üç sayılık atışlarda ve top çalmada tüm zamanların lideri olarak emekli oldu. Oynadığı maçlarda üçüncü, asistte dördüncü ve sayı olarak beşinci oldu. 2019'da Spurs, Manu'nun 20 numaralı formasını emekli etti. O artık Hall of Fame'de.

Bu da ölçülü olmanın neyle ilgili olduğudur. Öz disiplinin bizi kurtardığını söylediğimizde, bizi kurtardığı şeyin bir kısmı kendimizdir. Bazen bu bizim tembelliğimizden veya zayıflığımızdandır. Sık sık, hırslarımızdan, aşırılıklarımızdan, başkalarına ve kendimize karşı çok katı olma dürtümüzden kaynaklanır. Bizi sadece yaptığımız işte harika yapmakla kalmaz, aynı zamanda *en iyi*, kelimenin tam anlamıyla. Bu konuda çok şey yazan Aristoteles bize erdemin amacının güç, şöhret, para ya da başarı olmadığını hatırlattı. Oldu *insan gelişiyor.*

Bundan daha önemli olan nedir?

Bu kitabı yazmak için mücadele ederken, hayatımın başka bir alanında, iş ve öz disiplinimin evde kendini nasıl gösterdiğini geliştirmek için elimden gelenin en iyisini yapmaya çalıştım. Birkaç yıl önce, bir proje sattıktan sonra, editörüm kısmen bizi tebrik etmek ama aynı zamanda özür dilemek için karımı aradı. Bunun karım için ne anlama geldiğini, kitap yazmanın karanlık derinliklerinde dönüştüğüm bana ne yapacağını biliyordu.

Ancak bu kitap, pek çok insan için bir fark yaratsa da, benim en gurur duyduğum şey*yazarken kimdim.*Bir araya gelemeyecekmiş gibi hissettiğinde bile daha az özür gerekliydi. Kitabı ertelemem gerektiğini hissettiğim o an bile şöyle düşündüğümü hatırlıyorum:*Ve?* Ne olmuş? Bazen bazı şeyleri ertelemek gerekir.

Festina lente.

Bir kitaba başlamak ne kadar zor olursa olsun, son aşamalar en zorudur; genellikle bir kapışmadır, teslim tarihleri yaklaşmakta ve milyonlarca sorun ortaya çıkmaktadır. Her zaman en iyi saatim olmadı. Ama sonra, ben bu kitabın son sayfaları üzerinde evden çalışırken, beş yaşındaki oğlum başını sanat projesinden kaldırdı ve "Kitap yazma işini kaybettiğin için üzgünüm, baba" dedi. Görünüşe göre işler çok daha az çılgıncaydı ve sınırlarım çok daha iyi olmuştu ki erken emekli olmaya zorlandığımı düşündü.

Daha az disiplinli bir ben, daha genç bir ben? Daha az stresli bir kitabın stresiyle mahvolurdum. Rol yapardım. Tükenmiş olurdum. Onu eve taşırdım. İşime gelince benim için sakin ve yumuşak bir ışık yoktu. Hırslıydım ve azimliydim... ve önüme bir şey çıktığında, boyun eğmez ve saldırgandım. Bir şeyleri başarmama yardımcı oldu. Ayrıca beni mutsuz etti.

Bu projede bana iyi hizmet etmeyecekti. Bundan daha kötüsü, beni ikiyüzlü yapardı.

Yani evet, burada bitirirken hala yorgunum. ben*Bu*

*yüzden*yorgun. Ben de harika hissediyorum.

Hayat yaşayanlar içindir. Ayakta olmak ve yapmak için yaratılmışız.

Kitaplar doğal olarak, çaba göstermeden gelseydi? Herkes yazacaktı.

Ve [kitaplar] için, yaptığınız her şeyi bağlayabilirsiniz. Zor olması iyi. Cesaret kırıcı olabilmesi iyidir. İyi ki kalbini kırıyor, kıçını tekmeliyor, kafanı karıştırıyor. Ama aynı zamanda dengeli, sürdürülebilir ve en önemlisi ölçülü olarak da yapılabilir.

Disiplinliyi disiplinsizden, zayıfı güçlüden, amatörü profesyonelden ayıran şey budur.

Kimse kaderin kolay olacağını söylemedi.

Olsaydı bir değeri olur muydu?

---

* Ana şeyi ana şey olarak tutmakla daha iyi bir iş çıkarabileceğimi kabul ediyorum.

Sırada Ne Okumalı?



Çoğu insan için bibliyografyalar sıkıcıdır. Okumayı sevenler için en iyi kısımdır. Pek çok harika yazar ve düşünüre dayanan bu kitap söz konusu olduğunda, tüm bibliyografyayı kitaba sığdırmam mümkün değildi. Bunun yerine, sadece az önce okuduğunuz fikirleri etkileyen harika kitapların tam bir listesini değil, aynı zamanda onlardan neler öğrendiğimi ve onları neden okumak isteyebileceğinizi de içeren tam bir liste hazırladım. Bu listeyi almak için lütfen sadece e-posta gönderin kitaplar@disciplineisdestiny.com ya da gitdisiplinisdestiny.com/books. Ayrıca size cesaretle ilgili bazı harika alıntıların bir listesini göndereceğim.

DAHA FAZLA KİTAP ÖNERİLERİ ALABİLİR MİYİM?

EVET. Ayrıca ryanholiday.net/readingnewsletter adresinden aylık kitap önerileri listeme (şimdi ikinci on yılında) kaydolabilirsiniz. Liste, tüm dünyada iki yüz binden fazla aboneyi içerecek şekilde büyüdü ve binlerce hayat değiştiren kitap önerdi. Size seveceğinizi bildiğim on harika kitapla başlayacağım.

teşekkürler



Bu serinin yarısına yaklaşırken, buraya gelmeme yardım eden birçok kişiye teşekkür etmeliyim. Portföy ve Profil'deki editörlerim ve pazarlama ekibim, teşekkür ederim. Menajerim, Stephen Hanselman. Teksas'taki ekibim—Adrianna Hernandez, Jessica Davidson, Billy Oppenheimer, Justin Dumbeck, Dawson Carroll, Jane Brady Knight ve ayrıca Nils Parker ve Brent Underwood, yazmamı mümkün kılıyor. Aynısı, son iki yıldır tek çocuk bakıcılığımız olan kayınvalidem Rod ve Keran için de geçerli. “Koridordaki çocuk arabası” sanatın düşmanıdır diye bir düşünce var. Oğullarım beni daha disiplinli yaptı ve daha önce hiç olmadığı kadar odaklanmamı sağladı. Onlarsız bir hayat düşünemiyorum. En önemlisi, günlük disiplin konusunda çok daha zahmetsiz (ve açıkçası, daha mutlu ve daha nazik) bir yaklaşımı olan ve ondan bir şeyler öğrenmeye devam ettiğim eşim Samantha'ya teşekkür etmeliyim. Son on yılda tüm kitaplarımı üretmek için harcanan birçok saate (ve ruhun karanlık gecelerine) tahammül etmenin yanı sıra çılgın alışkanlıklarımı ve rutinlerimi destekliyor. Ve bu kitaptaki ve hayatımdaki birçok insana (Robert Greene, Marcus Aurelius ve diğerleri), örnekleriyle beni daha iyi yapanlara teşekkür ederim.