

Cengiz Erşahin _ Gerçek Sır

GERÇEK SIR

Cengiz Erşahin

Tarama ve düzeltme: hekimhan

Kitabın Adı GERÇEK SIR www.gerceksir.com

: Kitabın Yazarı Cengiz Erşahin www.cengizersahin.net

Editör Kıvanç Ertuğrul

©2007 Cengiz Erşahin

Eserin tüm yayın hakları Cengiz Erşahin'e aittir. Yazılı izin olmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

ISBN: 978-975-98445-8-5

1. Basım : Eylül 2007

2. Basım : Eylül 2007

3. Basım : Eylül 2007

Düzeltilme : Burhan Yörük Kapak Tasarımı : Aykut Şahinakman

Resimleyen : ilgin Balcı

Baskı : Sanat Ofset (312) 341 05 39

Genel Dağıtım : Dost Dağıtım (312) 430 48 95

Tutku Yayınevi

Şehit Mustafa Doğan Sk 92/1 Çankaya - Ankara

Tel (312) 442 73 95 - (532) 792 76 41

Cengiz Erşahin

26 Mart 1969 günü Sidney'de (Avustralya) doğdu. İlköğrenimini Sidney'de tamamladı. Orta öğrenimine Ankara'da devam etti. ODTÜ Metalürji Mühendisliği bölümünü bitirdikten sonra tekrar Avusturalya'ya gitti ve işletme mastırını tamamladı. 1,5 Yıllık iş deneyiminden sonra Türkiye'ye döndü. Türkiye'nin sayılı firmalarında mühendislik ve satış konularında çalıştı. Kendi işini kurup yönetti. Aynı zamanda kişisel gelişim kültürüne yöneldi.

2004 yılında yayınlanan "Kafesin İçerisindeki Hayat" adlı kitabı 3 ay boyunca en çok satan kitaplar arasında yer alıp 25. baskısını yapmıştır. Cengiz Erşahin'in diğer eserleri arasında 'Coşkuyla Yaşamak' ve 'Tutkuyla Yaşamak' bulunmaktadır. Türkiye'nin birçok kamu kurumuna ve özel sektörün önde gelen kuruluşlarına seminer vermiştir. Seminerlerine sadece son bir yıl içerisinde 112,000 kişi katılmıştır.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ 7

KORKU - CESARET 17

İNANCIN 6ÜCÜ 61

coşkuyla Yaşamak 117

İNSAN İLİŞKİLERİ 141

anı Yaşamak 161

MÜCADELE RUHU 197

KIYMET BİLMEK 241

SONSÖZ 265

Önsöz

Hayatınızda çaresizliği, güven eksikliğini ve korkuyu birçok kez hissettiniz. Bu hisler şimdiye kadar sizinle birlikte yaşadı. Yolculuğumuz bunların üstesinden gelmenin yolculuğudur.

Daha iyi bir yaşama sahip olma arzunuzu sezebiliyorum. Akan gözyaşlarını, hayal kırıklıklarını hissedebiliyorum. Bu özel yolculuğu birlikte yapma şansını bana sunduğunuz için minnettarım.

Hayatınızın bazı alanlarından hoşnut değilsiniz. Farklı olmasını istediğiniz bir şeyler var. Bu isteğiniz bizi burada buluşturdu. Şu anda yaşadığınız hayattan daha fazlasını elde edebileceğinizi hissediyorsunuz. Büyük başarılar elde etmiş, iyi yerlerde olan insanlara bakıyorsunuz; sizden farkları olmadığını, hatta çoğundan daha yetenekli olduğunuzu görüyorsunuz.

Daha büyük başarılar arzuluyorsunuz. Ama öte yandan kendinizi bir çıkmazın içinde hissediyorsunuz. Geçmişiniz hayal kırıklıklarıyla dolu. 'Kaderim belki de bu.' diye düşündüğünüz zamanlar var. Anlamsızca uzun saatler televizyon seyrediyorsunuz. Sanki bir şeylerden kaçuyorsunuz. Kendinize saygınız azaldı. Nüfus cüzdanınız aksini iddia etse de yaşlandığınızı hissediyorsunuz. Hiçbir şey yapmaya enerjiniz yok. Kendinizi eve zor atıyorsunuz. Kendinize kırgınsınız, hayata kırgınsınız. Bir ışık görerseniz, peşinden gideceksiniz. Tutunacak bir dal bulsanız, bırakmayacaksınız. Bir çıkış noktası ya da bir başlangıç noktası arıyorsunuz.

Sizinle paylaşacaklarımın hayatınızı değiştirme potansiyeli var. Bu yüzden zihninizi ve kalbinizi açmanızı istiyorum. Kalbinizi de açmanızı istiyorum, çünkü bazı mesajlar kalpten kalbe gidecek.

Bu kitabın her bölümünde hayatınızı her açıdan zenginleştirecek 'SIR' dan bahsettim. Öncelikle bu 'SIR' in çekim yasası olmadığını belirteyim. Çekim yasası birçok etkenden sadece biri. Bu kitapta sözü edilen 'SIR' hayatınızda arzuladığınız değişikliği oluşturmak için gereken bütün etkenleri bir araya getirmenizi sağlayacak.

'SIR', siz onun için hazırsanız işleyecektir. Siz onun için hazırsanız, o da sizin için hazırdır.

2001 ekonomik krizinde bankadaki işine son verilen arkadaşım 'SIR' için hazırdı. Ne mi oldu? Onun ve daha birçok kişinin hikâyesini de bu kitapta bulacaksınız. Sözü ettiğim 'SIR' bu kitapta en az yüz kez tekrar ediliyor. 'SIR' ı somut olarak adlandırmadım. Çünkü ona hazır olanların ve onu araştırıp peşinde olanların kendileri fark etmeleri gücünü arttırıyor. 'SIR' m bir büyüsü, bir sihri var. 'SIR' ı sizin keşfetmeniz gerekiyor.

Önsöz

Eğer onu kullanmak için gerçekten hazırsanız, 'SIR' ı her bölümde en az bir kez fark edeceksiniz.

Cesaretinizi kaybettiğiniz zamanlar olmuşsa, varınızı yoğunuzu ortaya koymanızı gerektiren zorluklar yaşadıysanız, deneyip başarısız olduysanız, amansız hastalıklarla, sağlık sorunlarıyla boğuşuyorsanız, çölde kaybetmiş ve belki de aramaktan vazgeçmek üzere olduğunuz umutlarınıza 'SIR' sayesinde tekrar kavuşacaksınız.

Atatürk 'SIR' ı kurtuluş savaşında yoğun bir şekilde kullandı. Onu her bir Türk askerine ve insanına aşıladı.

İçinizde 'SIR' a şüpheyle yaklaşanlarınız olabilir. Sizi suçlamıyorum. Dört yıl öncesine kadar belki de bazılarınızın hissettiklerini ve yaşadıklarını hissedip yaşıyordum. Hep bir çıkış noktası arıyordum. Hep soruyordum, hep arıyordum. 'SIR' için hazırdım. Ama elim kolum bağlıydı. O kadar düşünmeme rağmen yapılacak bir şey ya da atılacak bir adım göremiyordum. Borç içerisindeydim ve göz yaşları içerisinde uyuduğum çok geceler vardı. Ta ki 'SIR' la karşılaşınca kadar. Aradan dört yıl geçti ve hayatım bugün çok farklı bir noktada.

Üniversiteyi bitirdiğim andan itibaren hep bu sırrı merak ederdim. Belli başarıları elde etmiş olanların, atılım yapanların, bu yolculuklarına hangi kırılma noktasıyla başladıklarını hep merak ettim durdum. Başarı hep başkasına ait, şans hep başkasına güler diye düşünmeye başlamıştım. Büyük şirketlerde nasıl iş bulunuyordu, bu insanlar, yöneticilik kademelerine nasıl yükseliyorlardı, hep merak ederdim neydi o sihirli değnek diye.

Üniversite diplomamı aldıktan iki günden sonra Hindistan semalarındaydım. 'SIR' ı Avustralya'da bulmak üzere

Cengiz Erşahin

yola çıkmıştım, İngiltere'de de aradım, ama orada da herhangi bir ipucu bulamamıştım. Türkiye'de izini sürdüm; şirketlerde çalıştım, kendi işimi kurdum. Aradığım buralarda da değildi.

Üniversite günlerinde gördüğüm düşler artık birer kâbusa dönüşmüştü. Hayat bu muydu? Yıllarca dört gözle beklediğim serüven bu muydu?

Yaşım ilerledikçe yaşadıklarım ve hayatta bulunduğum yere isyan ediyordum. Kaderim bu olmamalıydı. Kendimi bir kurban olarak görmüyordum, ama olanlara bir türlü de anlam veremiyordum. Hayat bu kadar zor olmamalıydı. O sınırsız okyanusun içinden kendime bir kova su almam bu kadar zor olmamalıydı.

'Hayatım boyunca aradığım o 'SIR' şimdi bu kitabın içerisinde.

'SIR' m eğitiminizle ya da bugün hayatta bulunduğunuz yerle hiçbir ilgisi yok. Önemli olan onun için hazır olmanız.

Aradığınız cevabı bu kitabı bitirmeden bulacaksınız. Belki onu ilk bölümde, belki de son sayfasında, ama mutlaka bulacaksınız.

Kitabı okurken unutmamanızı istediğim, bu kitapta bahsedilenler hayal mahsulü değil, gerçeklerden yola çıkarak yazıldı.

Merak etmeyin onun için hazırsanız, 'SIR' görüldüğünde adeta sayfanın içinden size sıçrayacak. Onu fark edeceksiniz.

Bu kitabı birileri sizi kovalıyor gibi hızlı okumayın. Bu, sıradan bir 'okuma kitabı' değil, yaşamınızı tamamen değiştir-

10

Önsöz

tirecek bir rehber kitap. Kitabı başucunuzdan ayırmayın. Sık sık tekrar edin ve anlatılanları uygulamaya çalışın.

Kitabı okurken zaman zaman durun ve okuduğunuz şeyler üzerinde düşünün.

Kendinize her öneriyi nasıl ve ne zaman uygulayabileceğinizi sorun. Bu tür bir okuma, arkadan atlı kovalıyormuş gibi okumaktan çok daha yararlı olacaktır.

İyi kitaplar konusunda önemli olan kaç tanesine ulaşabildiğiniz değil, kaç tanesinin size ulaşabildiğidir. Umarım benim yazarken aldığım keyfi, yaşadığım hazzı ve duygu yoğunluğunu okurken siz de hissedersiniz.

Sizi bilmem, ama ben bu yolculuk için sabırsızlanıyorum. Ucu bucağı ve sınırları olmayan maceramıza beraberce başlayalım mı?

11

Korkuyu Yenip Cesareti Geliştirmek

KAFESİN İÇERİSİNDEKİ HAYAT

Yükseklerde süzülen kartalın dikkatini aşağıda bir şeyler çeker. Alçalmaya başlar. Gördüğü bir kafestir. Kafesin içerisinde bir hayat vardır. Kartal kafesin yanına usulca konar ve hayatı bir süre izler. Hayat ileriye doğru hareket eder, parmaklıklarına çarpar. Geri gider, birkaç adım attıktan sonra tekrar parmaklıklara çarpar. Sağa gider, parmaklıklara çarpar, sola gider, parmaklıklara çarpar.

Kartal Hayat'a sorar; 'Orada ne yapıyorsun?' 'Ben mi?' diye karşılık verir Hayat. 'Ne yapabilirim ki?' diye yakınır. 'Dört bir tarafım çevrili, hapsolmuş durumdayım. Dışarı çıkmayı denedim, ama olmuyor işte.' 'Peki, gerçekten dışarı çıkmak istiyor musun?' diye sorar Kartal. 'Evet!' der Hayat. Kartal, güçlü pençeleri ile kafeste Hayat'ın dışarı çıkabileceği kadar bir yer açar. 'Artık özgürsün, hadi dışarı gel!' der. Hayat tedirgin bir şekilde içeride kalmaya devam eder. 'Gelmek istemiyorum.' der. 'Neden, hep özgür olmak istemiyor muydun?' 'Evet, ama../, 'Ama ne?' 'Burada ne kadar özgür olmasam da, mutsuz da olsam, yine de güvendeyim. Dışarıda bilin-meyen bir dünya var. Dışarıda beni neyin beklediğini bilmiyorum. Burada kısıtlanmış da olsam mutlu bir . mutsuzluğum var, burada her şeye alıştım.'

Cengiz Erşahin

Korkuyu Yenip Cesareti Geliştirmek

'Ben sana dışarıda yardım ederim.' Hayat ürkek adımlarla kafesin açılan kısmına gelir. Aralığı tam geçmek üzereyken birden kafesin en uzak köşesine geri kaçır. Kartal içeri girip Hayat'ı dışarı çıkarır ve pençeleriyle kavrayıp yükselmeye başlar. Hayat öylesine korkar ki, kalbi neredeyse dışarı fırlamak üzeredir. Kartala sıkı sıkıya tutunmanın ve güvenmenin dışında yapabileceği başka bir şeyi kalmamıştır artık.

Yükseldikçe yükselirler. Dağların zirvelerini aştıktan sonra Kartal Hayat'a, 'Hadi atla, şimdi tek başına uça-^" çaksın.' der. Hayat artık bu korkuya daha fazla dayanamayacağını hisseder. 'Ne uçası! Ben hayatım boyunca kafesin içerisinde yaşadım, dışarı bile çıkmadım.' diye kekelere. Bir yandan da Kartalın bu derece emin ve soğukkanlı bir şekilde bunu kendisinden istemesine bir anlam vermeye çalışır. Birden bire Kartal Hayat'ı bırakır ve Hayat düşmeye başlar. Kafesten dışarı çıkmak istemenin ne kadar büyük bir hata olduğunu düşünür. Kartal ise Hayat'ı izlemekle yetinir. Tam yere çakılmak üzereyken, Hayat kanat çırpıp uçmaya başlar ve yere güvenlice iner. Kartal da ardından büyük bir ustalikle süzülerek yanına konar. Hayat olup bitenlere hala inanamıyordur. Kafesin dışına çıkıp uçan o muydu, yoksa bu bir rüya mıydı?

O neredeyse yüreğini durduracak korku geçmiştir artık. Kendini dışarıda daha rahat hissetmeye başladığını düşünürken, karşılarında bir aynanın olduğunu fark eder. Aynada iki kartal görür. Yanına bakar, Kartal oradadır. Diğer yanına bakar, ikinci kartalı göremez. Arkasına bakar, orada da yoktur. Aynaya tekrar bakar; iki kartal, yanına bakar; bir kartal. Kartal kanat çırparak batmakta olan güneşin kızıla boyadığı gökyüzünün enginliğinde kaybolur. Hayat aynaya tekrar bakar, bir kartal. Yanına bakar, kartal yoktur. Gözleri herhalde o gün yaşadığı heyecanın etkisiyle üzerinde oyunlar oynuyordur diye düşünür. Gözlerini iyice ovuşturduktan sonra tekrar aynaya bakar; bir kartal, etrafına bakar, kartal yoktur. Sonunda gerçeği kavrar: O bir kartaldır. Ama daha önce bunun farkına varamamıştır.

Cemflfc Erşahin

Korkuyu Yenip Cesareti Çeliştirmek

Korkuyu Yenip Cesareti Geliştirmek

Mal kaybeden bir şey kaybetmemiştir. Onurunu kaybeden çok şey kaybetmiştir.

Cesaretini kaybeden her şeyini kaybetmiştir.

Goethe

Korkuyu Yenmek

Başlangıçta hayaller kurduk, sahip olabileceğimizi gördüğümüzde heyecanlandık. 'Ne yapmamız gerekiyor?' 'Evet yapabiliriz!' diye düşündük.

Kanatlarımızı açıp tam havalanacakken içimiz bir korku kapladı ve hayallerimizden vazgeçtik. Bir kafesin içinde olduğumuzu zannedip hiçbir şeyin faydası olmadığına karar verdik.

Bu kafesler kafamızın içinde, gerçek değiller, sadece bulunduğumuz yerden öyle görünüyorlar. Kanatlarınızı çırpıp yükselmeye başladıktan sonra, onların gerçek olmadığı-

16

17

Cengiz Erşahin

nı ve aslında sizi durduracak bir şeyin olmadığını fark ediyorsunuz.

Birçoğumuz bu gerçek olmayan kafeslerin bizi başarımızdan, gelişmemizden ve geleceğimizden alıkoymasına izin verdik.

Belki de sizin kafesiniz, kişisel imajınızdır, kendinizi nasıl gördüğünüzdür, başarıp başaramayacağınız konusundaki inançlarınızda.

Korku insanın gizli güçlerinin açığa çıkmasını engeller. Birçok insan, farkında olarak ya da olmayarak, gerçek olan ya da olmayan korkular tarafından geri tutulmaktadır.

Hayatınızı gerçek potansiyeli ile mi, yoksa çoğunluğun yaptığı gibi sıradan mı yaşayacaksınız?

Bu, hayatınızda cevaplamanız gereken en önemli sorulardan bir tanesidir. Gerçek potansiyeliniz seviyesinde yaşayıp yapabileceğiniz her şeyi yapacak mısınız?

Birçok insan yapmaz. Sadece ufak bir topluluk buna cesaret eder. Birçoğu sessiz bir çaresizlik ile yaşar, kendini kapana kısılmış hisseder. Etrafında olup bitenlerin kendilerini kontrol ettiğini düşünür. Korkuları ve şüpheleri onları geri tutar.

Bir olayla karşılaştığınız zaman, içinizdeki hangi duygu yoğunsa ona bağlı olarak tepki verirsiniz. Hangi duyguya yoğunlaşırsanız, hayatınızı kontrol eden duygu halini alır.

Birçok kişi için baskın olan duygu korkudur. Söyledikleri, sebepleri, açıklamaları ya da mazeretleri, korkuları doğrultusunda davranmalarını savunmak içindir.

18

Korkuyu Yenip Cesareti Geliştirmek

Cesaret en önemli erdemdir ve bütün diğer erdemler buna bağlı olarak gelişir.

Winston Churchill

Korku, özellikle de başarısızlık korkusu insan potansiyelinin en büyük düşmanıdır. Başarı cesaretin geliştirilmesiyle ortaya çıkar. Sağlıklı kişiliğin en belirgin özelliği cesarettir. Ne kadar bütünlük içerisinde olduğunuzu, risk alma konusundaki rahatlığınızdan, potansiyelinizi gerçekleştirmek için yeni şeyler deneme konusundaki cesaretinizden anlayabilirsiniz.

Bütün korkular, hayatta yaşayabileceklerimizle baş edemeyeceğimiz duygusundan kaynaklanır. Karşılaşacağımız her şeyle baş edebileceğimizi bilseydik, korkmazdık. Kendimize daha fazla güvenmeliyiz. Hayatla başa çıkabileceğimize inanmalıyız.

Korkularınızdan kaçarsanız, sadece geçici bir süre için rahatlarsınız. Ama aynı zamanda kendinize olan saygınızı ve güveninizi zedellersiniz. Kendinizi güçsüz ve çaresiz hissedersiniz. Kendinizi başarabileceklerinizden mahrum etmiş olursunuz. Korkulardan kaçmakla bir yere varılmaz. Pişmanlığın, hayallerinizin yerini almasına izin vermeyin.

Cesurlar sonsuza kadar yaşamazlar, ama korkaklar hiç yaşamazlar.

Korktuğumuzda hayattan istediklerimizi elde etmek yerine, hayatın bize verdikleriyle yetiniriz. Sürekli şüphe ve endişe halinde olur, karar vermekte güçlük çeker ve ertelemeye başlarız.

Bu korkular etrafımızı çevirerek adeta bir kafes oluşturur. Bunlardan ne kadar kaçarsak ve bir şeyler yapmaya ce-

19

Cengiz Erşahin

saret etmezsek, kafesin demirleri o kadar kalınlaşır, içinden çıkmamız o kadar zorlaşır.

Mantıklı ve dengeli korku faydalıdır aslında. Bizi tehlikelerden korur. Ama bazı korkuların tek yaptığı, eğer biz izin verirsek, yaşayabileceğimiz hayatı bizden çalmaktır. Korku insanı başarıdan alıkoyan çok büyük bir güçtür. Korkularınız yüzünden siz şimdiye kadar nelerden vazgeçtiniz?

Arzuladığınız hayatı yaşamak istiyorsanız, korkuya karşı dikkatli olmalısınız. Aksi takdirde, zamanınızın büyük bir bölümünde zihninizde yer alıp, sizi tahrip eder.

Korkunun karşımıza çıkması normaldir. Her gün karşımıza çıkar. Normal olmayan, korkunun hayatımızı kontrol etmesine izin vermektir.

Peki, bu korkular nereden gelir ve bizi alt etmeleri yerine biz onları nasıl alt edebiliriz?

Dünyaya bir kimliğimiz olmadan geldik. Bir yetişkin o-larak sahip olduğumuz hiçbir fikir, tutum, inanç, his ve değer doğduğumuzda yoktu. Kim olduğumuzu büyürken yaşadığımız çevreden öğrendik. Kişiliğimizin hangi yöne gittiği, doğduktan sonra yaşadıklarımıza bağlıdır.

Çocuk kendisini, anne ve babasının ona karşı olan tepkileriyle geliştirmeye başlar. Kendisinin sevinebilir, kabul edilebilir olup olmadığını, komik veya zeki ya da becerikli olup olmadığını ailesinin gözlerindeki tepkiye bakarak anlamaya çalışır.

Çocukların yiyeceğe, giyeceğe ve korunmaya ihtiyaçları olduğu kadar kesintisiz bir sevgi akışına da ihtiyaçları vardır. Kişiliğimizdeki değişimi zor olan psikolojik sorunların

20

Korkuyu Yenip Cesareti Geliştirmek

sebepleri, hayatımızın ilk birkaç yılı içerisinde bulunabilir. Bunlar genelde sevgi akışındaki düzensizliklerdir.

Çocuklar ilk beş yıl içerisinde kesintisiz bir sevgi akışına sahip olurlarsa, ileride gerçek potansiyellerini gerçekleştirebilecekleri sağlam bir temel atılmış olur. Eğer bu sevgi akışına sahip değillerse, psikolojik ihtiyaçları karşılanmaz ve gerçek potansiyellerine ulaşmak yerine, karşılanmayan ihtiyaçlarını hayatları boyu telafi etmeye çalışırlar.

Her bebek sadece iki korkuyla dünyaya gelir. Yüksek seslerden ve yüksekte düşmekten korkarlar. Diğer bütün korkular yaşadıkça öğrenilen korkulardır.

Hayatımızı bizden çalan korkulara baktığımız zaman, her biri sonradan oluştu. Bebekler 'Yapmak zorunda değilim.' hisleriyle doğarlar. İstedikleri her şeyi yapabilirler ve yapmak istemedikleri hiçbir şeyi yapmak zorunda değillerdir. Hiçbir şeyi denemekten korkmazlar.

Çocuk yetiştirmiş birisi, ilk birkaç yılda çocuğun kendine zarar vermesinin engellenmesi gerektiğini bilir. Bir çocuğun ilk öğrendiği kelime nedir? 'Hayır!' ikincisi, 'Yapmaî'dır. Çocuk ağlar, kendini yere atar, çünkü istediği her şeyi yapabileceğini düşünür.

Eğer anne baba, sevgiyi bir silah olarak kullanırsa, koşullu yaparsa, çocuğun o doğuştan gelen doğallığı ve korkusuzluğu yok olur. Sevgiyi elde etmek için, anne babanın isteklerini yerine getirir. Sevgiye öylesine ihtiyacı vardır ki, onu elde etmek için her şeyi yapar.

Sevgiyi kullanarak çocuklarını kontrol eden anne baba, bunun işe yaradığını görür; çocukların davranışlarını istedikleri gibi değiştirebilirler. Ama buradaki büyük trajedi,

21

Cengiz Erşahin

çocuklarında hayat boyu sürecektir yaralar ve izler oluşturmasıdır. Yetişkin hayatlarına taşıyacağı olumsuz düşünce kalıplarını oluştururlar. Bunlar da bir takım korkuları meydana getirir.

,

Başarısızlık Korkusu

Başarısız olamayacağınızı bilseydiniz, neleri hayal etmeye cesaret ederdiniz, hayatınızda ne tür değişiklikler yapardınız? Eğer başaracağınızdan yüzde yüz emin olsanız, kendinize ne tür hedefler belirlerdiniz? Bu size bilinçaltımızdaki başarısızlık korkusunun bizi ne kadar geride tuttuğu konusunda bir fikir verecektir.

Peki, başarısızlık korkusu nereden gelir? Çocuk yanlış bir şey yaptığında, kızılır ve cezalandırılır. Çocuk bir şeyi kıracağını düşünmez. Düşündüğü, 'Ben ne zaman bir şeye dokunsam, tadına baksam ya da yeni bir şey yaparsam annem ve babam kızıyor, beni sevmiyor, beni eleştiriyor. Ben çok küçüğüm diye olmalı, beceriksizim diye olmalı. Ben işe yaramazım.' olur. Yetişkin hayatlarında da yeni ya da risk içeren bir şey yapmaları istendiğinde, bilinçaltındaki yapamayacakları düşüncesi ortaya çıkar.

Bu olumsuz düşünce kalıbı, başarısızlık korkusunu meydana getirir ve başarısızlık korkusu başarının önündeki en büyük engeldir. Başarısızlık korkusu kadar insanı potansiyelini keşfetmekten geri tutan başka bir şey yoktur. Bir fırsatla karşı karşıya kalındığında ilk tepki, 'Yapamam.' olur.

Bir fırsatla karşı karşıya kaldığımızda cesaretsiz davranırız. Başarısızlıktan korkuyoruz. Her zaman o aklınızdaki şeyi yapmak istediniz, ama her yapmayı düşündüğünüzde rahatsızlık duyduunuz, şüphe ettiniz, korktunuz ve yapmaktan vazgeçtiniz.

22

Korkuyu Yenip Cesareti Geliştirmek

Bu korku psikolojiktir, bir alışkanlıktır, başarısızlık korkusudur ve gerçekle bir ilgisi yoktur.

Yaptığım on şeyden dokuzunun başarısızlıkla sonuçlandığını gördüm gençken.

Başarısız olmak istemiyordum, onun için ben de on kat daha çok çalıştım.

Bernard Shaw

Birkaç kez başarısızlığa uğradıktan sonra devam edebilmek için cesaretinizin olması gerekir. Umudunuz yoksa, cesarete sahip olamazsınız.

Dünyanın en büyük otomobil üreticilerinden Ford'u kuran Henry Ford'un bu sektördeki ilk iki girişimi iflasla sonuçlandı. Üçüncü denemesinde hayal ettiği başarıyı yakaladı ve günümüze kadar gelen o dünya çapındaki efsaneyi yarattı.

7 yaşındayken babasını kaybetti ve yetim kaldı.

8 yaşında okuldan alındı ve köyde yaşadı.

10 yaşında yüzü kanlar içinde kalacak şekilde yeni okulundaki hocasından dayak yedi. Ailesi onu okuldan aldı.

17 yaşında hayalini kurduğu okulda okumak için gerekli not ortalamasını tutturamadı.

24 yaşında tutuklandı, günlerce sorguya çekildi ve 2 ay tek başına bir hücrede hapis yattı.

25 yaşında sürgüne gönderildi.

27 yaşında kendisinden bir yaş büyük meslektaşı kendisinin de üyesi bulunduğu derneğin çalışmaları ile kahraman ilan edilirken, kendisi hiç önemsenmiyordu. Doğduğu şehrin merkezinde rakibi törenle karşılanırken, o kalabalık arasından yalnız başına olanları izliyordu.

23

Cengiz Erşahin

30 yaşında kendisi başka şehirleri düşman elinden kurtarmaya çalışırken, doğduğu şehir düşmanların eline geçti.

30 yaşında amiri, onu kendisinden uzaklaştırmak için başka göreve atanmasını sağladı. Yeni görevinde fiilen işsiz bırakıldı. Aylarca boş kaldı.

37 yaşında böbrek hastalığından Viyana 'da 2 ay hasta ve yalnız halde yattı.

37 yaşında komutan olarak yeni atandığı ordu dağıtıldı.

38 yaşında Savunma Bakanı tarafından görevinden alındı.

38 yaşında bir toplantıda giyebileceği tek bir sivil elbisesi bile yoktu ve başkasından bir kıyafet ödünç aldı. Beş parasızdı.

38 yaşında kendisi için tutuklama kararı çıkarıldı.

38 yaşında en yakın beş arkadaşından üçü, onun kongre temsil heyetine üye olmaması için oy kullandı.

39 yaşında idam cezasına çarptırıldı.

i 42 yaşında Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanı oldu!1

Mustafa Kemal Atatürk

Başarısızlığa, ancak başarmayı denediyseniz, uğrayabilirsiniz. Başarı için başarısızlık riskini göze almalısınız. Nietzsche'nin dediği gibi; 'Uçmayı istiyorsan, düşmeyi bileceksin.'

Korkuyu Yenip Cesareti Geliştirmek

1 Her Şey Seninle Başlar, Mümin Sekman

24

Kaybedecek kadar büyük değilsen, kazanacak kadar da büyük değilsin.

Geçmişinizde büyük bir başarısızlığınız yoksa, bu başarmak için ciddi bir girişimde bulunmadınız demektir. Başarısızlık istemiyorsanız, başarmayı denemeyin. Bu durumda başarısızlık riski yoktur. Kesinlikle başarısız olmazsınız, ama başarma şansınız da yoktur. Çünkü hata yapmaktan korkmak ilerlemenin hançerlenmesidir.

Hata yapmadan yeni bir şey keşfedemezsin. Hiçbir zaman korkup utanıp kırılmadıysan, bu hiçbir zaman riske girmedin demektir. Hiçbir şans değerlendirmedin demektir.

İşe başvuran bir genç mülakata girdi. Okuduğu okulun diplomasını istediler. Gençse, 'Size gösterecek bir diplomam yok, ama geçmişte yaptığım hatalardan çıkardığım derslerin bir listesini size gösterebilirim.' dedi. O genci işe aldılar.

Başarısızlık, başarmamış olmak demektir. Başka hiçbir şansın kalmadı ya da istediklerine sahip olamayacaksın demek değil. İşe yaramaz bir insan olduğun anlamına da gelmiyor. Başarısızlığı kendinle bütünleştirme. Başarısızlık bir son değil, hayat yolculuğunda aldığın bir kilometredir.

En büyük başarı hiçbir zaman düşmemekte değil, her düşüşünüzde tekrar ayağa kalkabilmektir.

Konfüçyüs

Başarısızlık, başarı için bir şeyler yaptın ve öğrendin demektir, hayatını boş yere harcadın değil. Yeni bir başlangıç yapabilirsin demektir. Asla başaramayacaksın değil, daha sabırlı olman gerekiyor demektir.

26

Cengiz Erşahin

Başarısızlıklarınızdan utanmayın. Eğer böyle olsaydı, muhtemelen yeryüzündeki yedi milyar insanın utanç içinde yaşıyor olması gerekirdi.

Utanılması gereken bir şey olsaydı, bu amaçsız ve bir şeyi başarmayı denemeden, bir hedef uğrunda çalışmadan yaşamak olurdu.

Büyük amaçlar için azimle ve cesaretle çalışıp başarısız olmayı, hayatımda beni heyecanlandıracak, başarmak isteyeceğim bir hedefimin olmamasına tercih ederim. Yapabileceğimiz en büyük hata, hata yapmaktan korkmaktır. Kendimizi yetersiz hissedip tereddüt ederken, bir başkası hata yapmakla ve bu sayede kendini geliştirmekle meşguldür.

Sorunumuz aslında fazla hata yapmamız değil, yeterince hata yapmamamızdır.

Bir ahır düşünün. O ahırda üretim varsa, yerleri kirli olacaktır. Size yerleri gösterip, ne kadar kirli olduğunu söyleyenler olacak. Tek yaptıkları, bir şeyler yapmaya cesaret edenleri eleştirmek. Yapılan hata en azından insanın konuşmayı yeterince kesip bir şeyler yaptığının göstergesidir.

Asıl saygıya değer olan, eleştiren kişi değildir. Güçlü adamın nasıl tökezlediğine ya da işi yapanın eksik olduğu noktaya dikkat çeken kişi değildir. Saygınlık, gerçekten meydana gelen, yüzü toza toprağa, tere ve kana bulanmış, cesurca çarpışan, düşen ve her seferinde ayağa kalkan, büyük coşkuları, gerçek bağlılıkları bilen ve kendini değerli bir amaca adayan, en iyi durumda zaferi elde edeceğini, en kötü durumda, başarısız olursa, büyük

26

Korkuyu Yenip Cesareti Geliştirmek

bir cesaretle savaşarak başarısız olduğunu bilen, böylece ne zaferi ne de yenilgiyi bilmeyen ürkek ruhların arasına katılmayan kişiye aittir.

Teddy Roosevelt

Thomas Edison tarihte en fazla başarısızlığa uğrayan, ama aynı zamanda en büyük mucitti. Ampulü icat etme aşamasında 10,000'in üzerinde başarısızlığı vardı. O günün önde gelen gazeteleri, Edison'un zamanını boşuna harcadığını ve yapmaya çalıştığı şeyin imkansız olduğunu yazıyordu.

5,000. deneyden sonra genç bir gazeteci Edison'un yanına gelip, 'Efendim, 5,000 kez başarısız oldunuz, başka başarısızlıkları göze alacak mısınız?' diye sorar. Edison'un cevabı ise 'Ben başarısız olmadım, sadece ampulün nasıl çalışmayacağını 5,000 yolunu buldum. Nasıl çalışacağına da 5,000 adım yaklaştım.' olur.

Başarısızlıklar başarının temelini oluşturacak. Başarının yüzde 90'ı başarısızlıktır.

Büyük bir servet sahibi olmuş işadamına televizyon programında, 'İzleyicilerimizin başarılı olabilmeleri için birkaç cümleyle ne tavsiye edersiniz? diye soruldu.

Cevabı netti; 'Başarısızlık hızını iki katına çıkarırsınlar. Ne kadar başarısız olursalar, o kadar öğrenip, tecrübe sahibi olup hızla ileri gidebilirler.'

Neye başlarsanız başlayın, her seferinde engellerle karşılaşarak hatalar yapacaksınız. Bu gerçeğe savaşmayı bırakın. Engeller aşmadan, hatalar yapmadan ilerleyemezsiniz.

27

Cengiz Erşahin

Bizi başarılarımız değil, başarısızlıklarımız geliştirir ve güçlendirir. On başarıdan öğrenebileceğinizden daha fazlasını bir başarısızlıktan öğrenirsiniz. Başarısızlığı büyütmeyin. Bir hatayı ya da başarısızlığı felaket olarak görmeyin. Kendinizi kapana kısılmış ve isteklerinizi hiçbir zaman elde edemeyeceğinizi hissettiğiniz zamanlar olabilir. Olağanüstü bir ruh durumunda olduğunuzu kabul edin. Her şeyin o an görüldüğü kadar kötü olmadığını ve kalıcı olmayacağını farkında olun.

Başarısızlık, daha zekice başlama fırsatından başka bir şey değildir.

Henry Ford

Başarısızlığı alkışlayalım demiyorum, ama başarısızlıkla karşı karşıya kaldığınızda bunu dünyanın sonu olarak da görmeyin. Başarısızlığın umudunuzu ve geleceğinizi yok etmesine izin vermeyin.

Bir engelle karşılaştığınızda hemen paniğe kapılmayın, sadece düşünün. Böylece o anda atmanız gereken adımların ne olduğuna karar verebilirsiniz.

Başınıza gelen her şeyin bir amacı vardır. Kötü görünen her bir şeyin ardında mutlaka iyi bir şey vardır. Her zaman o olumlu olanı arayın ve pes etmeyin ki, bu güzellikler sizinle buluşsun. Bu buluşmanın muhteşemliğini yaşama fırsatı verin kendinize.

-!.,.'

28

Korkuyu Yenip Cesareti

Başarısızlık bir son mudur?

Başarısız olunca ümitsizliğe kapılma, her başarısızlıkta bir zafer duygusu yatar.

Germain Martin

Başarısızlık bir son değildir. İsterseniz bunu bir başlangıç da yapabilirsiniz. Güzel olan, oyuna istediğiniz kadar devam edebildiğinizdir. Mücadeleyi bırakmazsanız, yenilmiş olmazsınız. Yenilgi kafanızın içinde, başka bir yerde değil. Vazgeçmeyin, oyunda kalın.

Başarısızlıklara direnin, sizi yıkmalarına izin vermeyin. Kazanmak için önünüzde bütün hayatınız var. Daha birçok fırsatlar yakalayacaksınız. Ama o yediğiniz golü unutup silkinip kendinizi tekrar oyuna vermezseniz, kucağınıza düşen fırsatları kaçıracaksınız, esas yenilgiyi o zaman yaşayacaksınız. Bazı yıkılışlar, daha parlak kalkışların teşvikçisidir.

Shakespeare

Golf oyununda topu deliğe sokmanız için belli sayıda vuruş yapma hakkınız vardır. Ama hayat oyununda topu deliğe sokmak için sınırsız hakkınız var. Ellerinizi kollarınız bağlı değil, topa istediğiniz kadar vurabilirsiniz. Topu deliğe sokarsanız, kazanırsınız. Kaç kere ıskaladığınızın önemi yok. Başarılı insanların hayatlarında kaç kez başarısızlığa uğradığına kimse bakmaz. Neleri başardığına bakar.

Hayatın amacı bir şeyler başarmaktır, kaç kez başarısızlığa uğradığınızın bir önemi yok.

Sezen Aksu'nun ilk albümü olan 'Haydi Şansım'ı sadece 50 kişi aldı. Sahne almaya başladığı yerden de 3 gün

29

Cengiz Erşahin

sonra kovuldu. Bugün ise nelerin olduğunu hepimiz biliyoruz. Türkiye'nin en büyük seslerinden biri haline geldi ve kendisinden beste almak için sanat dünyasının önde gelenleri kuyruğa giriyorlar.

Başarısızlık bir son değil, bir engeldir. Başarısızlık bir çıkmaz sokak değil, yoldan biraz sapmaktır. O engeli aşabilirsiniz, ya da hayatınızın sonuna kadar onun dibinde yaşayabilirsiniz. Bu karar size ait.

Batan güneş için ağlamayın. Yeniden doğduğunda ne yapacağınıza karar verin.

Dale Carnegie

Pes etmek, hayallerinizden vazgeçmek demektir, yenilmek demektir. Karşınıza ne çıkarsa çıksın, cesaretsizliğe ve ümitsizliğe teslim olmayın. Kimsenin hayallerinizi çalmasına izin vermeyin.

Dersler alın. Başarıyı kovalamazsanız, başarıyı öğrenemezsiniz. Başarıyı kovalarken de alacağınız dersler, başarısızlıklarınızdan ibaret olacaktır. Eğer başarmak istiyorsanız, başarısızlığı başarmanın ve yükselmenin sağlıklı ve kaçınılmaz bir yolu olarak görmeyi öğrenmeniz gerekiyor.

Bir gazeteci, kariyerinin zirvesine çıkmış bir yöneticiyle görüşüyordu.

Söyleşinin bir yerinde, gazeteci:

'Başarının sırrı nedir sizce?' diye sordu.

Cevap çok kısaydı.

'İki kelimedir.'

'Peki, o iki kelime nedir efendim?*

'Doğru kararlar.'

'Peki, bu doğru kararlar nasıl alınır?1

30

Korkuyu Yenip Cesamti Gefiftirmek

'Bir kelimeyle.1

'O nedir peki.'

Tecrübe.'

'Peki, bu tecrübe nasıl elde edilebilir?'

'İki kelime ile.'

'O iki kelime nedir?'

'Yanlış kararlar.'

Hata ve başarısızlıklar, hayatımızın en iyi öğretileridir. Ama bizler genelde duygusal davranıp duygu fırtınalarında boğuluruz. Bu nedenle de hata ve başarısızlıklarımızın bize verebileceği dersleri kaçıırırız.

Büyük bir bilgisayar firması, iyi bir üniversitenin başarılı bir öğrencisini mezun olur olmaz işe alır.

Oldukça iyi bir konumda işe başlayan genç, ilk birkaç ayda verdiği kararlarla firmayı 10 milyon dolar zarara uğratar.

Yönetim kurulu başkanıyla koridorlarda karşılaştığında, 'Sanırım istifamı masanıza bırakmamı istersiniz.' der.

Yönetim kurulu başkanı;

'Senin eğitimin için 10 milyon dolar harcadık, şimdi artık deneyimlerinle daha iyi işler yapmanı bekliyoruz.' diyerek gencin istifasını kabul etmez. Hatalarımızı bulmanın amacı kendimizi aşağılamak ya da kendimizle bütünleştirmek değil, onları düzeltmektir. Neyin işe yarayıp neyin işe yaramadığını gördükten sonra gerekli düzeltmeleri yapmalısınız. Çünkü aynı şeyleri yaparsanız, aldığınız sonuçlar değişmeyecek.

31

Cengiz Erşahin

Hata yapmaktan değil, hatalarınızdan ders almamaktan korkmalısınız. Düştüğünüz zaman elleriniz boş kalmayın.

Nereye düştüğünüze bakmayın, nereden kaydığınıza bakın.

Mazeretler üretip, başkalarını ya da kaderi suçlamayın. Bir daha ki sefere sizin neleri farklı yapmanız gerekiyor? Kendinizi değerlendirme cesaretini gösterin.

Bu bazen kolay değildir. Çünkü yanlış yaptığınız birtakım şeyleri gözden geçirip, zayıf yönlerinizi tespit etmeniz gerekir.

Zayıf yönleriniz neler? Daha doğrusu kendinizi hangi yönlerden geliştirebilirsiniz? Ayna karşına geçin. Daha önce hiç fark etmediğiniz zayıf bir yönünüz var mı? Bilinçli olarak bu soruyu sorup cevabını aramazsak, genellikle üstün körü bakarız ve fark edemeyiz. Hatalarınızla ve yetersizliklerinizle yüzleşecek kadar cesur olun.

Cesaret ne yaptığınızı bilmekten, bilgiden ve yönteminizin doğruluğundan geçiyor. Hedefinize ulaşmanızı ne engelledi? Tekrar denediğinizde, neleri aşmanız gerekecek? Engelleri kağıda dökebilmeniz gerekir.

Başarı için sadece inanmak ve coşkulu bir şekilde çalışmak yetmiyor. Savaşı kazanmak için sadece ülkeni sevmen ve ölmeyi göze alman yetmiyor. İyi bir stratejiye ihtiyacın var. Atatürk'ün askeri dehası kendini böyle göstermiştir. Problemlerimizle yüzleşmediğimizde, gerçek olmayan bir dünya yaratırız ve kendi yarattığımız bu dünyada yaşarız.

32

Korkuyu Yenip Cesareti Geliştirmek

Hatalarımızı inkar etmekle meşgul olmasak, hatalarımızdan daha çok öğrenebilirdik.

Gerçekleri olduğu gibi gördüğümüz ve onlarla savaştığımız zaman daha güçlü oluruz. Hayatla yüzlesin. Karşınıza çıkan zorluklarla yüzleştiğinizde güçlenerek çıkarsınız, sakındığınızda değil.

Hatalarınızı Unutun

Hata yapmak hiçbir şeydir, eğer hatırlamaya devam etmezsen.

Konfüçyüs

Birçok insan hayallerini kovalamayı geçmiş hatalarından ya da başarısızlıklarından dolayı bırakır. Arada bir başarısızlığa uğramak normal bir şey. Başarısızlıklarınızdan öğrenin ve bir daha da onlara yoğunlaşmayın.

Sürekli başarısızlıklarınızı düşünerek nasıl ilham, enerji ve umut sahibi olabilirsiniz? Başarıyı nasıl kovalayabilirsiniz? Bu, maratonda ayaklarınızda onar kiloluk ağırlıklarla koşmaya benzer. Buna daha ne kadar dayanabilirsiniz ki?

Reddedilme Korkusu

Bizi sınırlayan ikinci olumsuz düşünce kalıbı, bir şeyi yapmamız gerektiği ya da yapmak zorunda olduğumuz düşüncesidir. Bu da koşullu sevgiden kaynaklanır. Çocuğun, sadece anne babanın onayladığı şeyleri yaptığında sevilmesi durumunda ortaya çıkar.

Çocuğa tekrar tekrar, 'Şunu yap, yoksa başın büyük dertte!' denir. Anne babalar sevginin verilmesini veya geri çekilmesini çocuğun davranışını kontrol etmek için bir araç olarak kullanır.

33

Cengiz Erşahin

Korkuyu Yenip Cesareti Geliştirmek

Çocuk olup bitenleri anlayamaz. 'Ben değersizim, güvende değilim, annem babam istediklerini yapmazsam beni sevmiyor. Bu yüzden anne ve babamın onayını kazanmak zorundayım. Benden istediklerini yapmak zorundayım. Onları memnun etmek zorundayım.' diye düşünür. Bu olumsuz, düşünce kalıbı, erken yaşlarda reddedilme korkusunun gelişmesine yol açar.

Yetişkin hayatta reddedilme korkusunun en önemli göstergesi, diğer insanların ne düşündüğü konusuna saplantılı bir şekilde yoğunlaşmaktır. Sürekli olarak, 'Diğer insanlar nasıl tepki verecekler, ne söylerler, ne yaparlar, onunla ne demek istediler, bana niye öyle baktılar' tedirginliği yaşanır. Hiçbir zaman ailelerinden koşulsuz sevgi alamadıkları gerçeğini telafi etmek için sürekli başkalarının onayını almak için çabalarlar.

Eğer mitolojiye meraklıysanız, literatürde hangi kültür olursa olsun, kahramanın bir yolculuğu, bir macerası vardır. Büyüdüğü yeri bırakmanın sancısı vardır. Bir bebek olarak, insan olmaya adımımızı atarken rahat olduğumuz ana rahminden ayrılmak zorunda kaldık. Ağlayarak, korkarak, endişe ederek. Ayrı bir insan olmak zorunda kaldık. Daha sonra ailemizin sıcaklığından ayrılmak zorunda kaldık. Sonrasında okulun sıcaklığını bırakmak zorunda kaldık. Mutsuz bir evliliğin rahatlığından ayrılmamız, güvenli ama artık heyecan vermeyen bir işin sıcaklığından ayrılmamız gerekti. Gelişme ve büyüme, her zaman bir şeyi bırakıp başka bir şeye merhaba demektir.

Ormana canlılık getirmesi için aslanın emriyle şarkı yarışması düzenlenmiş. Kazanan ömür boyu hiçbir hayvan tarafından saldırıya uğramayacakmış.

34

Eşek, adaylardan biriymiş ve şarkısına başlamış. Ondan başka herkes kulaklarını kapatmış. Bilge ve anlayışlı kaplumbağadan başka hiç kimse onu alkışlamamış. Sırayla bütün hayvanlar hünerleri sergilemişler. Sıra bülbüle geldiği zaman, güle olan aşkını temsil eden bir beste söylemiş ve bütün orman duygusal havaya bürünmüş.

Herkes bülbülün birinci olacağını düşünürken papağan sıranın kendisinde olduğunu söylemiş. Kendinden önce sahneye çıkan bülbül başta olmak üzere bütün hayvanların, nefis taklidini yapmış. Onun becerisi aslanın da çok hoşuna gitmiş. Tam papağan birinci seçilecekken yaşlı bilge kaplumbağa şöyle itiraz etmiş: 'Sevgili kralım! Biliyorsunuz, bu yarışmaya herkes kendi sesiyle katılacaktı. Oysa biz papağanın kendi sesini dinleyemedik. Bir de kendi sesinden bir şarkı dinleyelim, o zaman kararımızı veririz! Ancak papağan başkalarını taklit etmekten kendi sesini unutmuş ve hiçbir şey söyleyememiş, bülbül de birinci olmuş.

Orijinal olun, özentisi değil.

Başkalarını taklit etmek için yaratılmadınız. Kendiniz olmak için yaratıldınız. Hayatı başkalarının gözleriyle göremezsin. Hayatı senin keşfetmen gerekiyor. 'Ben ne düşünüyorum? Ben ne hissediyorum? Benim için önemli olan ne?' Kendine bu soruları tekrar tekrar sormalısın. Hep annenin ve babanın ya da başkalarının değerlerini taklit ederek yaşayamazsın. Sonunda onlarla aynı noktaya varsan da, bu yolculuğu kendi başına yapman gerekiyor. Olmadığın gibi davranarak, çeşitli maskeler takarak, insanları mutlu etmeye çalışarak yaşayamazsın. Aslında, bu

35

Cengiz Erşahin

Korkuyu Yenip Cesareti Geliştirmek

durumda kimseye karşı dürüst olamazsın, özellikle de kendine.

Kimseyi memnun etmek zorunda değilsin. Bazı insanların seni sevmeyeceği gerçeğini kabullenmelisin. Beni de herkes sevmeyecek, seni de.

Ne hissettiğin konusunda daha dürüst olmalısın. Ne istediğin konusunda içindeki sese kulak vermelisin. Kendi içine bakıp neler olup bittiği konusunda duyarlı olmalısın ve bunları kabul edecek cesareti göstermelisin.

Kendiniz mi düşünüyorsunuz, yoksa başkasının düşünceleriyle mi hareket ediyorsunuz? işinize, ilişkilerinize ve hayatınıza yön verecek değerlerinizi bağımsız bir şekilde oluşturabiliyor musunuz?

Bağımsızlık güvenin bir göstergesidir. Kendiniz olma cesaretini gösterin ve bunda kararlı olun. Yoksa başkalarının düşüncelerinden oluşan bir kafes içerisinde yaşar, kim olduğunuzu keşfedemezsiniz. Başka insanların yanında kendinizi rahat hissedemezsiniz.

Hislerinize ilgili yalan söylerseniz, sadece 'kabul edilebilir' diye düşündüğünüzü yapan biri olursunuz. Kendiniz olmaktan rahatsızlık duyarsınız. Hisler yaratıcılığın ve enerjinin kaynağıdır ve bunları ifade etmemeniz gelişiminizi kısıtlar.

Kendinle duyguların konusunda dürüst olmadığında, enerjinin çoğunu gerçeği değiştirmek için harcarsın. Dürüst olmadan, gerçeği net olarak göremezsin. Dürüst olmak, ne söyleyip nasıl davranacağını provasını yapmamak anlamına gelir.

Gerçeği kabul edemeyecekler varsa, problem onların diye düşünmelisin. Gerçeği değiştirerek kendi problemin haline getirme.

Kendinle dürüst değilsen, en iyi taraflarını kaçırıyor-sun. Geçinmesi kolay, savunma yapmayan, güvende, kendini kabul eden, kırılabilir, insani ve bu yüzden sevgi dolu, işte gerçek sen busun. Hislerinizle dürüst olabileceğiniz bir dünya yaratın. Kendiniz olma özgürlüğünü yaşayın.

Bir insanın ne olduğu ile ne olması gerektiğini düşündüğünün farklı olması özgüveni ve cesareti zedeler. Kendini gizlemeden, maske kullanmadan yaşayabilme cesaretini göstermelisin. Aksi takdirde insanlarla aranda gerçek bir bağ kuramazsın. Kendin gibi davranmadığından, sürekli yakalanma korkusuyla, yani gerçekte kim olduğunun görülme kaygısıyla yaşarsın.

Herkesin başkası olmaya çalıştığı bir dünyada, sen dürüstçe kendin olma cesaretini göster.

Başkalarından bir şeyler istemek için, reddedilme korkunuzu aşmanız gerekiyor. Reddedilmeyi göze alamıyorsa-nız, bırakın hedefinize varmayı, yola bile çıkamazsınız.

Başkaların reddedeceğinden endişe edip şu ana kadar nelerden vazgeçtiniz? Neler kaybettiniz? Hepimiz reddedilmekten korkarız. Karşımızdaki kişiyi sevmekten, o çok istediğimiz işe başvurmadan, patronla görüşmekten, bir şeyler istemekten veya satış görüşmesini yapmaktan korkarız. Yolda birisine yön sormaktansa, aradığımız yeri bulmak için dakikalarca daireler çizmeyi tercih ederiz.

37

111

Cengiz Erşahin

İsteddiğiniz sürece reddedileceksiniz, bunun başka bir yolu yok. Ama riski alamayan kendini kazançlardan mahrum eder. Daha önce sorma riskini göze almadığın için kendini nelerin olasılığından mahrum ettin? Neden istediklerin ihtimal dahilinde olmasın?

Eleştirilme Korkusu

Yıkıcı eleştiri kişinin özgüvenini bir anda aşağı çeker. Bütün yıkıcı eleştiriler, kişiliğin zarar görmesine yol açar. Çocukluğunda fazla eleştirilmiş kişi aşırı hassas olur ve hiçbir şekilde eleştiriye açık olmaz.

Yıkıcı eleştiriler insanın kişiliğine kanser gibi zarar verir ve bütün dünyadaki savaşlardan daha fazla zarar vermiştir insana.

Bir insanı eleştirdiğimizde, onun daha iyi olmasını sağlamıyor, daha kötü bir duruma girmesine sebep oluyoruz.

Bir insanı eleştirmek, net bir görüntü alamadığınız televizyonun tam ortasına balyoz vurmaya benzer.

Neden duygu ve düşüncelerimizi rahatça belli edemiyoruz? Başkaların bizi eleştirmesinden korkuyoruz. Eleştirilme korkusunu yaşadığımızda, dikkatimiz sürekli kendi üzerimizdedir. Acaba nasıl algılanıyordur diye her hareketimizi değerlendirir, doğallığımızı yok ederiz. Kararsız oluruz, çünkü ne düşündüğümüzü, nelere inandığımızı bilmiyoruz-dur.

Günlerden bir gün insan virgülü kaybetti; o zaman zor ve uzun cümlelerden korkar oldu ve basit ifadeler kullanmaya başladı; cümleleri basitleşince düşünceleri de basit/eşti. Sonra ünlem işaretini kaybetti; alçak bir sesle ve ses tonunu

38

Korkuyu Yenip Cesareti Geliştirmek

değiştirmeden konuşmaya başladı. Artık ne bir şeye kızıyor, ne de bir şeye seviniyordu. Hiçbir şey onda en ufak bir heyecan uyandırmıyordu.

Bir süre sonra da soru işaretini kaybetti ve artık soru sormaz oldu. Hiçbir şey onu ilgilendirmiyordu; ne evren, ne dünya, ne de kendi apartmanı umurundaydı. Birkaç yıl sonra, iki nokta üst üste işaretini kaybetti ve olayların nedenlerini başkalarına açıklamaktan vazgeçti. Ömrünün sonuna doğru elinde yalnız tırnak işaretleri kaldı. Kendine özgü tek düşüncesi yoktu. Yalnız başkalarının düşüncelerini aktarıyordu. Düşünceyi unuttu ve böylece son noktaya ulaştı..., Ya olduğun gibi görün ya da görüldüğün gibi ol.

Mevlana

Sınıfta ya da bir topluluk önünde bir şeyleri sorma ya da fikrimizi söyleme cesaretini kendimizde bulamayız. Kendimiz olma riskini göze alamadığımızdan kendimizi net bir şekilde ifade edemeyiz. Yaptığımız şeyleri anlatırken abartırız.

Net sorular sorup net cevaplar veremeyiz. Lafı ağızımızda geveleriz. Kendimizi harekete geçirecek hedefler saptamakta güçlük çekeriz. Sorumluluğu ele almayız ve hatalarımız için suçlayacak birilerini buluruz. Eleştirilme korkusu yaşayan insanın kendine olan inancı zedelenir, özgür düşünemez ve bireyselliği yok olur. İnsanlarla birlikte olduğunuz sürece eleştirileceksiniz. Düşüncenizi açıklarken ya da yeni bir başlangıç yaparken, eleştirilebileceğinizi bilin, buna hazırlıklı olun. Eleştirilmekten kaçarsanız, hiçbir konuda hiçbir fikrinizin olmaması ya da bunu ifade etmemeniz, daha doğrusu konuşmamanız ya da

39

Cengiz Erşahin

hiçbir şey yapmamanız gerekir. Belki de evden hiç çıkmamanız gerekir. Yapılan her şey mutlaka eleştiriye uğrar. Sizin nasıl bir konuda bir fikriniz olabiliyorsa, başkasının da o konuda kendine ait bir fikrin olabileceğini kabul etmelisiniz.

Elbette bizim için değerli olan bir şeyin, başkalarının eleştirilerine maruz kalması hoşumuza gitmez. Size yöneltilen eleştiriler her zaman doğru bir bakış açısı sonucunda ortaya çıkmaz. Ama yine de hemen eleştiriye kişisel algılayıp kendinizi savunmayın.

Eleştiriyle karşı karşıya kaldığınızda, öncelikle sakın kalmaya çalışın. Size yöneltilen eleştirilerde doğruluk payı var mı diye düşünün. Doğru olduğunu düşünüyorsanız, tartışmaya girmeyin. Doğruluk payı yoksa da söylenenleri önemsemeyin.

Olumlu ve olumsuz eleştiri vardır. Olumlu eleştiri davranışa yöneliktir. Olumsuz eleştiri ise doğrudan kişiyi hedef alan eleştiridir. Bunun ayrımını yapmaya çalışın.

Sizi eleştiren kişiye bir bakın. Konuştuğu konu hakkında bilgi ve tecrübesi var mı? Siz bir şeyler yapmaya çalışırken o sadece yaptıklarınızı mı eleştiriyor? Acaba kendisi başarı adına neler yapmış? Nelere cesaret edebilmiş? Sizin sahip olmak istediğiniz hayata sahip mi?

Çok fazla bir şey göremiyorsanız, büyük bir ihtimalle eleştirileri dikkate değer değildir. Başarılı insanların ve sizin başarınızı isteyen kişilerin eleştirilerini mutlaka dikkatlice değerlendirin. Hatta siz onların düşüncelerini almaya gidin.

Yapmak istediklerinizden başarılı insanlara söz edin. Bir de sürekli yakınan, sızlanan, eleştiren, umudunu yitirmiş,

40

Korkuyu Yenip Cesareti Geliştirmek

hiç bir amacı olmayan birisine bahsedin. Tepkileri kendiniz değerlendirin.

Aradaki fark sizi şaşırtacaktır.

Bazen size tavsiye veren arkadaşlarınız, kendi hayatlarını bile yönetemiyorlardır. Ancak size ne yapmanız gerektiğini söyleme konusunda iyidirler! Size fikir verenlerin ne hakkında konuştuklarını bildiklerine ve zekalarıyla sizin saygınızı kazanmış kişiler olduklarına emin olun.

Başkalarının sizi etkilemelerine izin vermemek için, içinizden gelen sese kulak verin. Uzun bir zamandır bu sesi dinlemiyorsanız, ilk başlarda çok fazla bir şey duyamayabi-lirsiniz. Yine de onu teşvik etmeye devam edin. Gün geçtikçe sesi gürleşecektir.

Siz yaptığınızın doğru olduğuna enine boyuna düşünüp karar verdikten sonra yapın. Siz kendi doğrunuzdan eminseniz, başkalarınınkini fazla önemsemeyin.

41

Cengiz EtfMn

Korkuyu Yenip Cesareti Geliştirmek

KORKULAR

Bilge bir adam göletin başında oturmaktadır. Susuzluktan kırılan bir köpeğin, devamlı olarak gölete kadar gelip, tam su içecekken kaçması dikkatini çeker.

Dikkatle izler olayı. Köpek susamıştır, ama göle geldiğinde sudaki kendi yansımasını görüp korkmaktadır; bu yüzden de su içmeden kaçmaktadır. Sonunda köpek dayanamayıp kendini gölete atar ve kendi yansımasını görmediği için suyu içer.

O anda bilge, 'Bir insanın istekleri ile arkasındaki engell çöğü zaman kendi içinde büyüttüğü korkulan, kendi içinde büyüttüğü engellerdir. İnsan bunları aşarsa istediklerini elde edebilir.' diye düşünür.

42

Gtengiz Erşahin

Cesareti Geliştirmek

Her şeyi doğru düzgün yapmak ve ortalarda bir yerlerde olmak sıradan bir durumdur.

En dipte ya da dibe yakın olmak ise ayrıcalıktır.

Bu sizin için uygun görülen sıradanlıkla ilgilenmediğinizi gösterir. Aklınız başka bir yerdedir.

Hayallerde.

Hayatımızı garantiye almak için risk almamız gerekiyor.

cak.

Bazen iyi gidecek, bazen gitmeyecek.

iyi gittiği zamanlar, iyi gitmediği zamanları unuttura-

Hayallerinizin doğrultusunda korkusuzca ilerleyin. Cesaret korkunun eksikliği değil, korkunun kontrol e-dilmesi, korkuya rağmen karar verip harekete geçilmesidir. Korkudan daha önemli bir şeyin olduğuna karar vermektir.

Başarısızlık imkânsızmış gibi davranın.

Kendinizi gerekirse rol yapmaya zorlayın. Korkusuz ve cesur bir insan gibi davranırsanız, bu zamanla gerçeğiniz olmaya başlar.

Yaptıklarımızın çoğu alışkanlık. Başarıya götüren iyi alışkanlıklar, başarısızlığa götüren kötü alışkanlıklar. Bu yüzden, ne zaman ileri gitme ile güvenli hareket etme konusunda bir karar vermeniz gerekirse, ileri gitmeyi seçin. Neyi seçerseniz, alışkanlığınız olur ve alışkanlıklar kaderinizi çizer.

44

Korkuyu Yenip Cesareti Geliştirmek

Gençliğimde bana hep korku hakim oldu. içimdeki fısıltılar uzun süre beni olduğum yerde tuttu. Kendimi aşmama ve geliştirmeme engel oldu. Korkularına boyun eğerken, başkalarının da korkabileceği aklıma gelmemişti. Bir tek benim ya da birkaç kişinin korkabileceğini düşünürdüm. Herkesin aynı korkuları yaşadığı aklıma gelmezdi.

Şimdi ise, korkuyla karşı karşıya kaldığımda bunu bir meydan okuma olarak görüyorum, bir macera olarak görüyorum. Kendimi ve korkularımı aşmak için bir fırsat olarak görüyorum.

Korkularınızın üzerine gitmeyi bir alışkanlık haline getirin. Böylece hayatınızı korkularınız değil, siz yönetirsiniz.

Korku her zaman orada olacaktır. Ama her cesurca davrandığınızda, korkunun hayatınız üzerindeki rolünü azaltır ve baskın bir duygu olmaktan çıkarırsınız. Bir kahraman, diğerlerinden sadece birkaç dakika daha cesur olan sıradan bir insandır. 'Cesur Yürek' filminin kahramanı Mel Gibson çok cesurdu. Ama aynı zamanda korkuyordu. Tir tir titrediği zamanlar vardı. Ama korkularına yenik düşmedi, korkularına rağmen savaştı.

Cesareti, vücudunuzun her bir hücresi sizi geri çekerken cesurca davranarak geliştirin.

Karar verin. Hayal dünyasında yaşamayın. Hayatınızı dileyerek yaşamayın.

İşinizle ve ailenizle ilgili kendinizi adayacağınız kararlar alın. İnandığınız şeylerin arkasında durun. Sürekli keşke şöyle, keşke böyle olsaydı demeyin.

Başarılı insanlar karar ve.rir, kararlarını uygulamaya koyarlar ve sonucu elde ederler. Ne istediğinizi bilerek ya-

4S

Cengiz Erşahin

Korkuyu Yenip Cesareti Geliştirmek

sayın. Fırsatlar, cesur davranan insanların kapısını çalar. Yardım tahmin edemeyeceğiniz yollardan gelir.

Bir şeyi ya 'Yapacağım.' deyin ya da 'Yapmayacağım.' deyin. 'Yapmaya çalışırım.' demeyin.

Başarılı olmayı denemeyin, başarılı olmaya karar verin. Kararsızlık korkuyu körükler.

İçlerinden geçmeye karar verdiğinizde, öncesinde size korku veren engeller eriyip kaybolur.

Harekete geçin. İnsanların hayattan istediklerini elde edememelerinin nedeni, çoğunlukla ilk adımı atmaktan çekinmeleridir. En zor olan ilk adımı atmaktır. Korkular üzerine gelecek, seni vazgeçirmeye çalışacak.

'Sen kimsin ki böyle bir şeye kalkışıyorsun?' diyecekler. 'Şimdiye kadar ne yaptın ki bunu yapabileceğini düşünüyorsun? Sonunu getiremeyeceksin, yine yüzüne gözüne bulaştıracaksın.' diye köşeye sıkıştıracaklar. Seni zayıflatarak felç edecek ve böylece hareket kabiliyetini yok etmeye çalışacaklar.

Bu durumda, hayattan istediklerini göz önüne getir ve karşıdaki fırsatı değerlendirmeyen, sonuçlarının ne olacağını düşün. Korku hissettiğin zaman bil ki, kendini aşmak üzeresin. Korkulardan kaçarak yaşayamazsın. Yoksa korkak olursun. Korkularınla yüzleşmen gerekiyor. Eğer başarı ve mutluluk yolunda ilerlemek istiyorsan, korku tüneline geçmen gerekiyor.

Korkular köpek gibidir. Kaçarsan kovalar, kovalarsan kaçar. Korkunun panzehiri eylemdir. Yani harekete geçmektir.

.|||.|||'

46

Ne zaman tereddüt edip düşünürsen, korku büyür. Ha-reketlilikse korkuyu yener. İlk adımı attıktan sonra korkunun zayıfladığını göreceksin.

Karar verip harekete geçtiğimizde, evren de harekete geçecektir.

Evren sadece eylemi ödüllendirir. Bir şeyler yapmaya karar verip o yönde ilerlemeye başladıktan sonra, şartların sihirli bir şekilde bir araya geldiğine hepimiz şahit olmuşuzdur. Fırsatlar kapımızı çalmıştır.

Bir bütün, ufak parçalardan oluşur. Bir yemeği tek bir lokmada yutamazsınız. Bir köprü'nün inşası iki ufak parçanın birleştirilmesiyle başlar. Bu kitap ilk cümle'nin yazılmasıyla başladı. İşin tümü sizi korkutmasın. Hiçbir şey zor değildir, yeter ki parçalara ayrılınsın.

Herkes bir takım projelerden bahseder. Ama şartlar oluşuncaya dek erteler. Bir yönetici karar verirken, bütün veriler nadiren elinde olur. Hatta çoğunlukla bir araya gelmez. Ama bir an gelir ki, karar vermek zorundadır.

Şartlar hiçbir zaman mükemmel olmayacak. Bir noktadan sonra eldeki şartlara göre en iyi hamleyi yapmak zorundasınız. Çoğu zaman en kötü hamle, hamle yapmamaktır. İlk adımı hemen atarsanız, hedefinize bir adım yaklaşmış olursunuz.

Korkunun en büyük besleyicisi hareketsizliktir. İnanırsan ve harekete geçersen korkuyu yenebilirsin.

Yirmi yıl sonra yaptıkların için değil, yapmadıkların için pişmanlık duyacaksın.

47

k

Cengiz Erşahin

Bazı şeyleri sürekli erteliyoruz. Çünkü kendimizi iyi hissetmiyoruz. Tam ilk adımı atacağımızda, 'Kendimi iyi hissetmiyorum, iyi hissettiğim zaman başlarım.' ya da 'Kendime daha fazla güvendiğim bir zamanda, o korktuğum şeyleri yaparım.' deriz.

Aslında kendimizi iyi hissetmemiz için o korktuğumuz şeyleri yapmamız gerekiyor. Başka bir deyişle, ancak o korktuğumuz şeyleri yaptığımızda, kendimize daha fazla güvenip kendimizi iyi hissedeceğiz.

Sizi korkutan şeyleri yaparak korkuyu yendiğinizde, kendinizi öylesine iyi hissedeceksiniz ki, coşkunuzdan adeta havalara uçacaksınız. Ve yeni bir şeyi denemek isteyeceksiniz.

Bilin bakalım karşınızda kim olacak? 'Korku!1 Yeni bir şeye başladığınızda, korku mutlaka orada olacaktır.

Bulduğunuz limanı terk etmezseniz, yeni denizleri ve ufukları keşfedemezsiniz. Korktuğunuz bir durumla karşı karşıya kaldığınızda, durup nasıl tepki vereceğiniz konusunda düşünün. Hatta kâğıt üstünde düşünün ve bütün verileri gözden geçirin. Bu size durumun kontrolünüzde olduğu duygusunu verecektir.

'En kötüsü ne olabilir?' diye sorun. Bunu kabullenin ve olası kayıpları en aza indirmek için stratejiler geliştirin. Böylece ne olursa olsun, farklı bir plana göre hareket edebilirsiniz. En kötüsü, olabilecekleri netleştirmeden, somutlaştırmadan endişe içerisinde sonu olmayan düşünsel daireler çizmektir. İyi bir general bir savaş öncesi bütün olasılıklar üzerinde plan yapar. Yenilgiyi zafere dönüştürebilir, çünkü ge-

48

Korkuyu Yenip Cesareti Geliştirmek

üşmelere bağlı olarak planları değiştirmeye ve zaman kaybetmeden harekete geçmeye hazırdır.

Size korku veren durumları göz önüne getirin. Bunlarla ilgili ne yaptınız? Olayların korktuğunuz şekilde gelişmemesi için bir şeyler yaptınız mı, yoksa sadece oturup olanları mı izlediniz? Siz yapmanız gerekenleri yaptınız mı? Unutmayın, hareketsizlik korkuyu körükler. Belki de korktuklarınızın başınıza gelmesine neden olacak bazı şeyler yapıyorsunuzdur.

Bir kâğıt alıp nelerden korktuğuna net olarak yaz. Düşmanı tanımlayabilirsen, onu alt edebilirsin.

Yalnız kalmaktan mı korkuyorsun? Kendine iyi bir bak. Yalnız olmanın sebepleri ne olabilir? Neleri değiştirebilirsin?

işini kaybetmekten mi korkuyorsun? Yerini sağlamlaştırmak için neler yapabilirsin? İşini sahiplenip gereken özeni gösteriyor musun?

Şimdiki işinde sıkışıp kalmaktan mı korkuyorsun? Sonsuza kadar orada kalmaman için bir planın var mı? Yarın korktuğunun başına gelmesini istemiyorsan, bugün bir şeyler yapmalısın.

Belki de istediğin gibi bir iş bulamamaktan, hatta nasıl olursa olsun, bir iş bulamamaktan korkuyorsun. Şimdiye kadar neler yaptığını gözden geçir. Elbette biraz sabır gerekiyor, ama neleri farklı yapacaksın?

İş görüşmelerinde yeterince istekli davranıyor musun? 'Şi yapabileceğin ya da işi hızlı bir şekilde öğrenebileceğin konusundaki inancını karşıya aktarıyor musun?

Sen olsan, kendini işe alır mıydın?

49

Cengiz Erşahin

Korkuyu Yenip Cesareti Geliştirmek

Neden? Gerekirse ücretsiz çalış, ama hareket halinde ol. İlk başta mükemmel iş olmasını bekleme. Bir köşede bekleyip paslanma.

Mutlaka zamanınızı değerlendirmek için kurslara gidebilirsiniz. Ama bunu hayattan ya da korkularınızdan kaçmak için yapmadığınızdan emin olun. Kurslara saklanmak için gitmeyin. Hayatın içine dalın, hayatla yüzlesin.

İş aramaktan vazgeçmeyin. Birkaç hayırdan sonra durmayın. Akla mantığa sığmayacak şeyler yapın. Komik duruma düşmeyi göze alın. Yaptıklarınız işe yaramazsa, farklı bir şeyler yapın ve devam edin.

Ne yaparsanız yapın, sadece evinizde oturup kaderinize ya da karamsarlığa teslim olmayın. Bir iş bulmaya karar verip, buna inanıp bu doğrultuda kararlı bir şekilde harekete geçerseniz, gerçekten de iş bulamayacağınızı mı düşünüyorsunuz? Lütfen kendinize gelin. Gidin ve o işi bulun, bulamazsanız da, siz bir işverene gidip oraya değer katabileceğiniz bir şeyler teklif edin.

Önce çalışmaya başlayın. Daha iyi bir iş için sonra endişelenirsiniz. İşe başladığınızda da işyerini, çalışanları ve patronunu hor görmeyin. İşiniz olduğu için minnettar olun ve elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın.

Kendine ait bir işin var ve işinin bulunduğu nokta seni endişelendiriyorsa, neler yapabileceğin konusunda bir liste geliştir. İş hacmini arttırmak, işleri hızlandırmak için neler yapabilirsin?

Çalışanlarınla bir araya gel ve işin şu andaki durumunu açıkla. Yardım isteyip, fikirlerini al. Durumu herkes

sahiplensin, birlikte bir şeyler yapın. Ama sorumluluğu ele almalısın, çalışanları ya da başkalarını suçlama.

Senin daha iyi çalışanlara ihtiyacın yok, çalışanların daha iyi bir lidere ihtiyacı var.

ister kendi işinizdeki, ister çalıştığınız işteki korkularınız olsun, hemen umutsuzluğa kapılmayın. Her zaman yapılabilecek bir şey vardır. Eski kalıplardan

çıkın. Yaratıcı olun. 'İşimi nasıl daha iyi yapabilirim?' sorusunu her zaman sorun.

işinizde her gün ufak iyileştirmeler yapın. Her hafta veriminizi % 2 geliştirdiyseniz, bu yılda yaklaşık % 100'lük bir artış yapar. Üç yılda, katlamalı olarak performansınızı % 800 arttırmış olursunuz.

Bu durumda, bugün sahip olduğunuz korkular kalır mıydı? Bunu başarabilirsiniz, ama her gün inatla, tekrar tekrar 'İşimi nasıl geliştirebilirim, verimimi ve işteki değerimi nasıl arttırabilirim, kendimi hangi yönde geliştirebilirim?' sorularını sormalısınız.

Korkuyu, hayalinizde canlandırmalar yaparak, büyük ölçüde yok edebilirsiniz. Olumsuz düşünce kalıplarının oluşması için tekrar tekrar teyit edilmesi gerekti, yüzlerce kez. Bu olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmek için zihnimizi yeni düşüncelerle tekrar tekrar doldurmamız gerekiyor.

Zihninizde canlandırma, olayları sanki gerçekmiş gibi hayal etmeniz ve görmenizdir.

Zihninizde canlandırdığınız olaylar yaşayacaklarınızın fragmanlarıdır.

50

51

Cengiz Erşahin

Korkularınıza yoğunlaşırsanız, istesenez de istemesenez de korktuklarınızı hayatınıza çekersiniz. Her seferinde hedefinizi gerçekleştirmiş olduğunuzu hayal ettiğinizde ise, başarma isteğinizi arttırıp korkuyu azaltırsınız.

önemli bir olay yaklaştığında, korku sinyalleri alıyorsanız, sessizce oturup, 'Yapabilirim! Yapabilirim! Yapabilirim!' deyin. Coşkuyla tekrar tekrar, korku kayboluncaya kadar.

'Yapabilirsin!' diyerek başkalarını da cesaretlendirin. Başkalarına cesaret verdiğinizde, kendinizi de cesaretlendirmiş olursunuz. Ev ve işyerinizi olumsuz bir kelimenin duyulmadığı bir yer yapın.

Sıradan olma korkusu. Bu dünyaya farklı bir şeyler yapmak için geldiğine inanıyorsun. Hayatının önemli bir başarı elde edemeden geçip gidecek olması seni korkutuyor.

Bir şeye sahip olmamaktan değil, bir şey olmamaktan korkuyorsun.

Bu durumda, pişmanlık ve üzüntü yerine korkuyla yaşamaya karar vermelisin. Yapman gereken o korkutucu şeyler nedir bilmiyorum, seni ne harekete geçirir bilmiyorum, ama filmi ileri sarıp hayatının bir şey olmadan, bir şey yapmadan geçip gittiğini görmek, o korkutucu şeyleri yapmaktan daha kötü olurdu, istediklerin senin için daha önemli.

Ne istediğine karar verip hayatına yön ver. Sana ne heyecan ve mutluluk verirdi? Bu korku sana gerçek bir karar aldırarak. Neler yapman gerektiğini kâğıda yazacaksın. Bu korkuyu gerçekten yüreğinde hissediyorsan, kararını uyg-

52

Korkuyu Yenip Cesareti Geliştirmek

laman için seni ölesiye korkutan şeyleri yapacak gücü ken-jinde bulacaksın. Evliysen ya da çocuğun varsa, onlara örnek olman gerektiğini düşün. Şimdi yoksa da ileride olacak. Sevdiğin ve yardım etmek istediğin insanlar var. Belki de ailenin reisi sensin. Onlar için ölümü göze almaya, her şeyini feda etmeye hazırsın. Kimsen yoksa da gururun var, onurun var. içindeki cesareti, gücü ve arzuyu hisset.

Kararlı olun. Cesaretin diğer yüzü kararlılıktır, ikisi birbirinden ayrılmaz ve aynı zamanda gelişir. Kararlılık, disiplinin uygulanmasıdır, işler ters gittiğinde kararlı bir şekilde devam edebilmek, cesaret, karakter, kendinize ve durumun üstesinden gelebileceğinize derinden gelen bir inancı gerektirir.

Nasıl inanabildiğinizden daha fazlasını başaramazsanız, kendinize inancınız, mücadelenin peşini bırakmadıkça artar.

Birçoğumuz hayata kendimizden şüphe ederek başladık. Birçok alanda güven eksikliği duyarak, hatta aşağılık kompleksleriyle. Ama şunu unutmayın; azmederseniz kendinize olan güveniniz artar.

Geçici zorluklara rağmen cesaretle ve kararlı bir şekilde devam edebilmek, kendinize olan inancınızın ve başarma yeteneğinizin gerçek ölçüsüdür.

Ne kadar yakın oluşunu göremezsin. Çok yakın olabilir, çok uzakta gibi dururken.

Hayatta kayda değer bir başarı kazanmış her adam ya kadın, cebelleştiği ve her şeyin kaybedildiği gibi görünen

53

Cengiz Erşahin

Korkuyu Yenip Cesareti Geliştirmek

dönemlerden geçmiştir. Dayanmanın bir yararının kalmadığını düşündüğü o karanlık evrelerden geçmiştir.

Ama daha sonra fark ettikleri, bunun kaderin oynadığı bir oyun olduğuydu. Tam başarısızlık kaçınılmaz gibi görüldüğünde, genellikle zaferden bir adım ötedesin. İşler kötü gittiğinde, yolun dik bir yokuşa, ağlamak istiyor ama gü-lümsüyorsan, zorunluysa dinlen, ama pes etme.

Birçok başarısızlık, devam edildiğinde, başarıyla sonuçlanabilecek çalışmaların yarım kalmasıyla ortaya çıkar. Hızın yavaş diye vazgeçme. Bir kez daha yüklenerek başarabilirsin belki. Ne kadar yakın oluşunu göremezsin. Çok yakın olabilir, çok uzakta gibi dururken. Esas o en büyük darbeyi aldığı anda pes etmemelisin.

Azim bir insan için ne ise, karbon çelik için odur.

Napoleon HİM

Gerçek cesaret, engeller ve zorluklarla boğuşurken, mücadele gücünüzün kalmadığını hissettiğiniz anlarda vazgeçmek yerine, devam etmeyi seçebilmektir.

Gerçek cesaret içinizdeki düşmanla savaşabilmektir.

Eğer her alanda kolayca başarılı olsaydık, karşımıza engeller çıkmasaydı, bunlarla savaşıp mücadele edip karakterimizi geliştiremezdik. Her zorlukta değerli bir ders yatar. Bütün zorluklarda, eğer ararsan bulabileceğin bir avantaj, bir olumlu taraf vardır.

Cesaretin en büyük testini yenilgiyle ya da başarısızlıkla karşılaştığınızda inancınızı ve kararlılığınızı kaybetmemekle vereceksiniz.

Bütün dünyanın alkışları önünde yapılabilecekleri, etrafta kimse yok iken tek başına yapacaksın. Bugün elinde hiçbir dayanak olmasa da, insanlar seni ciddiye almasa da, sana gülse de, insanların seni alkışlayacağını hayal edeceksin. Gözyaşı dökerek kendi yüreğinde hissettiğin arzuyla yapacaksın bunu. Gerçek cesaret budur.

Hayalin sana güç verecek. Risk alıp tünelin sonundaki ışığı görmeden içeri dalacak ve ilerleyeceksin. Korkularınla yüzleşip, belirsizliklere rağmen ilerlemeye devam edeceksin. Cesaret, hayattaki muazzamlığın vazgeçilmezidir. Yapmaya korktukların zor değil, sen korktuğun için zorlaştırıyorsun.

'Hak ettiğim hayat bu değil!' Eğer bir şeyleri değiştirmeye karar verip harekete geçmezsen, hak ettiğin hayat bu olacak.

Sonun gelecekse, bunun dizlerinin üzerinde olma-sındansa ayakta olması daha iyidir.

Cesur davrandığında alacağın yaralar, daha sonra cesaretinin madalyaları olacak, kendini aşağı görmene değil, kendinle gurur duymana yol açacak.

Hayatının sona ereceğinden korkma, hiçbir zaman başlamamasından kork. Eğer korku seni yiyip bitiriyorsa, sen de dönüp onun bir parçasını ısıırıp kopar.

Her büyük başarının başlangıç noktası şiddetli arzudur. Çünkü güçlü arzularınız varsa, korkuyu yenersiniz. Sizin için yeterince önemli bir şey varsa, vazgeçmezsiniz. Hayalleriniz ve nedenleriniz, korkularınızdan büyük olduğu sü-

54

55

Cengiz Erşahin

rece korku sizi durduramayacak, ilerlemeye devam edeceksiniz.

Birçoğumuz korkudan bir şeyler yapmaya cesaret etmez ve bu sayede

yeteneklerimizi açığa çıkarmazsak, arena sadece biraz cesaret eden ve işleri alelade bir şekilde yapan kişilere ait olacaktır. Hangi sektörü gösterirseniz gösterin, zirvedekilerin yaptıkları işi çok daha iyi yapacak insanlar aramızda dolaşıyor, bunlardan bir tanesi de sensin. Ama korkularını yenip istediklerin için bir adım ileriye çıkman gerekiyor. Yeterince olduğun yerde kalmadın mı?

56

Cengiz Erşahin

inancın Gücü

AT ÇİFTLİĞİ

Bir at terbiyecisinin yedinci sınıfa giden oğluna ^
okulunda bir kompozisyon ödevi verilir. Kompozis- *
yonun konusu, öğrencilerin gelecekte ne yapmak
istedikleri üzerinedir.

Çocuk altı sayfalık bir kompozisyon yazar. Gelecekte bir at çiftliğine sahip
olmak istediğini belirtir ve bunu bütün detaylarıyla anlatır. İki yüz dönümlük
arazi üzerine kurulan çiftliğin çizdiği planında binalar, ahırlar ve koşu
yolları vardır. Hatta sekiz yüz metre karelik çiftlik evinin ayrıntılı çizimini
dahi yapmıştır. Arzuladığı, yüreğinde hissettiği hayalinin anlatımını tüm
detaylarıyla kâğıda dökmüştür.

Kompozisyonunu öğretmenine verir ve iki gün sonra geri alır. Kâğıdın ortasında
kocaman bir sıfır ve 'Beni gör!' notu yazılmıştır.

Neden sıfır aldığını öğretmenine sorar. Aldığı ce- < vapsa, 'Bu senin için
gerçekçi bir hayal değil. Paranız yok, gezginci bir aileden geliyorsun.
At çiftliği kurman için çok paraya ihtiyacın var. Bunu başarman imkânsız.' olur.
Ardından da, 'Eğer kendine daha gerçekçi hedefler belirleyip kompozisyonu tekrar
yazarsan, sana yeniden not veririm.' der.

Çocuk evine döner ve üzerinde düşünür. Babasına danışır. Babası, 'Bu konudaki
kararını kendin vermelisin. Bu senin hayatın için oldukça önemli bir çim.' der.
Birkaç gün düşündükten sonra, kompozisyonunu değiştirmeden olduğu gibi
öğretmenine tekrar geri verir. Öğretmenine, 'Siz verdiğiniz notu değiştirmeyin,
ben de hayallerimi.' der.

O yedinci sınıfa giden çocuk bugün iki yüz dönümlük arazi üzerine kurulmuş sekiz
yüz metre karelik evinde oturuyor. Yazdığı kompozisyon ise şöminenin üzerinde
çerçevelenmiş asılı duruyor.

Cengiz Erşahh

İnancın Gücü

Harikulade şeyler öğretilen ancak, buldukları koşulların üzerinde olduğuna inanma
cesaretini gösterenler tarafından yapılmıştır.

Bruce Barton

Filler doğduklarında, kaçmamaları için ayakları zincirlerle yere çakılan
kazıklara bağlanır. Filler büyür, ama bağlandıkları zincirin kalınlığı ya da
yere çakılan kazığın boyu değişmez, çünkü fillerin hafızaları güçlüdür. Ufak bir
yavru iken, her uzaklaşmaya çalıştıklarında zincirden canları yanar ve bir yere
gidemediklerini görürler. Bunu unutmazlar.

Yıllar sonra, tonlarca ağırlığa ulaştıklarında ve rahat- 'ıkla bu zinciri
kırabilecekleri ya da kazığı yerinden çıkartabilecekleri güce ulaştıkları halde
bunu denemezler. Çünkü bunu yapamayacakları hafızalarına kazınmıştır. Birçok fil
bu

yüzendendir ki, sirklerde çıkan yangınlarda yanarak ölmüştür.

Peki, siz hangi yangınlardan kaçamayacağınızı he-SaPlayarak yanıyorsunuz? Sizin
ayağınıza zinciri kim bağla-

61

Cengiz Erşahin

di? Geçmişte yaşadığınız olumsuz bir tecrübe mi? Belki de öğretmenin sizi sınıf
önünde rencide edişi hala zihninizde yankılanıp duruyordur, hala
davranışlarınızı, düşüncelerinizi, hayatta neyi hedeflediğinizi ve hatta şu anda
bile neler hissettiğinizi biraz olsun etkiliyordur. Belki birisi sizi ezdi, hak
etmediğiniz bazı şeyler yaşadınız.

Bazı hayal kırıklıklarından sonra belki de, 'Bana zaten hiç iyi bir şey olmaz!'
demeye başladınız. Bu zincirler şu ana kadar sizi nelerden alıkoydu, size nasıl
zarar verdi? Bunların kırılmasının zamanı gelmedi mi?"

İstediklerimize sahip olmak için yapmamız gereken yegâne şey, neden sahip
olamayacağımız konusundaki hikâyemizi bırakmaktır.

Kemal Şahin'in Türkiye'nin küçük bir köyünde yetişmiş bir çocuk olarak
Almanya'da, 'Yılın İşadamı' seçilmesini nasıl açıklayabiliriz? Ya da Artvin'in
bir köyünde yaşayan ve bağlı bulunduğu beldede bile lise olmayan genç bir kızın
ÖSS sınavında Türkiye 238. olmasını?

Elimizdeki bu inanılmaz gücü açığa çıkarmak için yapmamız gerekirken sadece iki
şey var. Birincisi, hayatımızı şekillendirenlerin içinde bulunduğumuz koşulların
değil, verdiğimiz kararların olduğunu anlamaktır. İkincisi, kararlar vererek

hayatımızın kalitesini yükseltebileceğimizin farkına vararak bu doğrultuda hareket etmektir. Basit değil mi?

Spielberg on iki, on üç yaşlarından beri bir film yönetmeni olmak istiyordu. On yedi yaşındayken bir hafta sonu Universal Stüdyolarını gezmek için düzenlenen bir tura katılması, onun yaşamını değiştirdi. Fakat turun tüm ayrıntıları gözler önüne sermediğini gören ve ne istediğini, neler yap-

62

İnancın Gücü

bileceğini bilen Spielberg hemen harekete geçti. Gerçek bir filmin çekimlerini izlemek için gruptan ayrıldı. Sonra da kendini, bir saat boyunca ilginç film hikâyelerini dinleyeceği Universal'ın yazı işleri müdürünün odasında, koyu bir sinema sohbetinin içinde buluverdi. Müdür de Spielberg'in senaryolarını ilgiyle dinliyordu.

Birçokları için bu kadarı, hikâyenin sona ermesi için yeterliydi. Fakat Spielberg, diğerleri gibi değildi. Çok güçlüydü. Ne istediğini biliyordu. İlk ziyaretinden ders aldı ve yaklaşım biçimini değiştirdi. Ertesi gün takım elbisesini giydi, babasından kalan ve içine sadece bir sandviç ve iki şekerleme koyduğu evrak çantasını aldı ve sanki oranın kırk yıllık çalışanıymış gibi film setine tekrar gitti. O gün çok işi olan bir set görevlisi tavrı takınarak kapıdaki bekçiye atlattı ve hızlı adımlarla içeri girdi. Kendisine terk edilmiş bir vagon buldu ve plastik harflerle kapıya, 'Steven Spielberg, Yönetmen' yazdırdı. Sonra tüm yaz boyunca yazarlar, editörler ve yönetmenlerle tanışıp sohbet etmeye, en çok özlemini çektiği bu dünyada oyalanıp her konuşmadan bir şeyler elde etmeye ve film yapım dünyasında nelerin döndüğünü öğrenip kendini geliştirmeye devam etti. Universal şirketinde çalışmaya başlayan Steven, 20 yaşında kendi çektiği küçük bir filmi yöneticilere gösterdi ve hemen ardından, bir TV dizisinin yedi yıl boyunca yönetmenliğini yapmak için teklif aldı. Böylece Steven rüyalarını gerçeğe dönüştürdü. Spielberg, bugün dünyanın en başarılı üç yönetmeni arasında gösteriliyor. Oscar ödüllü yönetmenin filmleri arasında, 'Jaws', 'E.T.', 'Indiana Jones' ve 'Jurassic Park' da bulunuyor. Yıl 1990. Dersler bitmiş yaz tatilindeyiz. Üniversiteden arkadaşım Fatih Büyükfıdan ile birlikte öğrencilere özel ders vermek için afişler asıyoruz. Afişleri asmak için üç kez do-

63

Cengiz Erşahin

lastik. Bir tek telefon dahi gelmedi. Arkadaşım bu işin olmayacağına inandı ve vazgeçti. Bense altı yedi kez daha afişleri asmaya çıktım. Hemen değil, ama bir anda telefon yağmaya başladı. Artık ders vermek için hiç boş vaktim kalmamıştı. Enteresan olan, ben kusura bakmayın, programım yoğun dedikçe daha da ısrar ediyorlardı. 20 günde bir mühendisin 2 ayda kazandığı parayı kazanmıştım. Ama arkadaşım vazgeçtiği için bütün çabaları boşuna gitti. İnanmaktan vazgeçmeyenler emeklerinin sonuçlarını kat kat almaya hak kazanırlar. Her birimiz tecrübelerimizi düşünce ve inançlarımızla oluştururuz. Zihnimizden geçen düşünceler ve konuştuğumuz kelimeler geleceğimizi şekillendirir. İnançlar bizi fiziksel olarak da etkiler. Bedenimizde tıbbın açıklama getiremediği bazı değişiklikleri meydana getirir. Doktorların yaşama şansı yok dediği hastalar, hastalıklarını mucizevi bir şekilde yenmişlerdir. Bu mucizenin adı inançtır. Bu kişilerin her biri doktorların öngörülerine rağmen iyileşeceklerine sarsılmaz bir inançları vardı. Çoğumuz ilaç olmadığı halde hastaya ilaçmış gibi verilen boş hapların etkisini biliriz. Hiçbir iyileştirici özelliği bulunmayan bu hapların hastalara hastalıklarını kesin iyileştirecekleri belirtilerek verilmiş ve çoğu kez de hastanın iyileşmesi yönünde kesin etkiler meydana getirdiği gözlemlenmiştir. Neye inanırsan o gerçek olur. idam cezasına mahkûm olan bir adam, kendisiyle bir deneyin yapılmasına razı olur. Adama, deneyin sonuna ka-

64

İnancın Gücü

[dar dayanabilirse serbest bırakılacağı söylenir. İdam mah-kûmu buna razı olur. Deneyin iddiası, bir insanın, ne kadar kan kaybederse kaybetsin, hala hayatta kalabileceğidir. Mahkûmun bacağından açılan çok küçük bir kesikten, görünüşte

kanın damlamasını sağlarlar. Açılan kesik oldukça küçüktür ve akan kan, neredeyse yok gibidir. Oda karartılmıştır. Mahkûm, özel olarak hazırlanmış olan damlama sesinin, gerçekten kendi bacağından damlayan kan olduğunu zannetmektedir. Bu deneyden sonra, ertesi sabah adamın zihinsel korkudan dolayı öldüğü ortaya çıkmıştır.

Hipnoz altında uyutulan kişilere kollarında sigara sön-dürüldüğü söylenerek kollarına bir kalemle dokunulur. Uyandırıldıktan sonraki on dakika içerisinde o kişilerin kollarında su toplandığı ve bir yanık izi oluştuğu görülmüştür. İnançlar nasıl oluşur?

Psikologlar bize günde 50,000 düşünce ürettiğimizi söylüyorlar. Saatte de ortalama 2,000 düşünce. Bu düşüncelerin çoğu kendimizle ilgili; kim olduğumuz, yeteneklerimiz, yapabileceklerimiz, yapamayacaklarımız ya da geleceğimizle ilgili.

Hayattaki seçimlerimiz bize aittir. Ama her şey kontrolümüzde değildir. Bir şey hariç; düşüncelerimiz. İnsanlar bize fiziksel olarak zarar verebilirler, paramızı ya da eşyalarımızı çalabilirler, ama bizim iznimiz olmadan asla düşüncelerimizi değiştiremezler.

Ne düşündüğümüze sadece biz karar veririz ve düşüncelerimizin kalitesini yükseltmek için yapacağımız her şey doğal olarak hayatımızın kalitesini de yükseltir.

65

Cengiz Erşahin

İnancın Gücü

İnanmak, bir şeyin nasıl olduğu konusunda emin olmaktır ve tamamıyla kendi bakış açımıza göre oluşur. Bazen düşüncelerimizi sorgulamadan ya da yargılamadan birkaç kez düşündükten sonra onları gerçekmiş gibi kabul ederiz.

Bütün geleceğimiz, zihnimizde oluşturduğumuz alışkanlıklara, yani inançlara bağlıdır. Neye yürekten inanırsak, bizim gerçeğimiz olmaya başlar, inancımızın gerçekte bir ilgisinin olması ya da bir hayal ürünü olması bu sonucu değiştirmez.

Eğer gerçekten inanabiliyorsanız, istedikleriniz hayatınıza, siz onlar için hazır olduğunuzda daha hızlı bir şekilde girer.

Farklı olayları ve insanları hayatımıza çekmek istiyorsak, düşüncelerimizi değiştirmemiz gerekiyor. Sahip olduğumuz düşünceler bizi bugün bulunduğumuz yere getirdi. Yarın daha farklı bir yerde olmak istiyorsak, düşüncelerimizi değiştirmemiz gerekiyor. Düşünceler, bir mıknaatısın enerjisi gibi kendisiyle uyuşan durumları ve insanları bize doğru çeker.

Hayatımız düşüncelerimizi takip eder. Zihnimizde neyi düşünürsek, aniden o yönde ilerlemeye başlarız. Düşüncelerinizi sert bir şekilde sağa ya da sola çevirirseniz, hayatınız ve tecrübeleriniz birden o yönde gelişmeye başlar. Düşüncelerin doğaüstü bir gücü vardır.

Evinizde büyük bir fare olduğunu fark etseniz, 'Şu gazeteyi bitireyim.' ya da 'Bugün çok yorgunum, onunla yarın ilgilenirim.' demezdiniz, değil mi? Hemen yerinizden fırlardınız. Kendiniz durumu çözmiyorsanız, birisinden yardım alırdınız. Yani bir şey yokmuş gibi davranıp gazetenizi okumaya devam etmezsiniz.

İşte biz de bu olumsuz düşüncelere karşı bir an önce harekete geçmeye başlamazsak, bir süre sonra 'Benim geleceğim yok, hiçbir şansım yok.' demeye başlarız.

Şu anda aklınızdan neler geçiyor? Kendiniz ve geleceğinizle ilgili olumsuz şeyler mi? Neden şans bana gülmüyor diye mi düşünüyorsunuz?

Olumsuz düşünceleri, olumlu düşüncelerle yer değiştirin. Tam tersini düşünmeye başlayın. Geçmişiniz eksilerle dolu ise, geleceğinizin artılarla dolu olacağını düşünün.

Kaybediyorsanız, 'Zafer benimdir!' deyin. Sabah uyandığınızda, o bütün olumsuz düşüncelerini silip atın. İçiniz sizinle değil, siz içinizle konuşun.

Durum ne kadar kötü görünürse görünsün, ne hissederseniz hissedin, her zaman olumluyu düşünün ve konuşun.

Bazılarınızın, 'Cengiz hocam, sen benim hayatımı bilmiyorsun, olumlu hiçbir şey yok. Hayatımda bana hiç iyi bir şey olmadı. Geçmişim buna müsait değil.' dediğinizi duyar gibi oluyorum.

Problemlerinizin üstesinden gelmenin ve başarmak istediklerinizin imkânsız olduğunu mu düşünüyorsunuz? Unutmayın, hayatınız düşüncelerinizi takip ediyor. 5 yıl kötü geçtiyse, en azından bunu konuşarak dolaşmayın. Konuşmalarınızı olumlu yönde yapmaya başlayın.

Sorunları ve engelleri değil, çözümleri ve fırsatları ko-nuşun. Her evden çıkışınızda fırsatları arayın ve sadece

66

Cengiz Erşahin

inanın. Birisiyle tanışmanız, bir anda her şeyi tersine çevirebilir, ne kadar imkânsız gibi görünse de. Banka hesabınız ya da kredi kartı ekstreniz pek parlak görünmese de, 'Fırsatların yaklaştığını hissediyorum.' deyin ve bu yönde gerekli adımları atın.

Duygularımız, düşüncelerimize göre şekilleniyor. Sabah kalktığınızda, sizi kıran insanları ya da yaptığınız hataları düşünerek mutlu olamazsınız. Gün boyunca ve yatmadan önce neler düşünüyorsunuz?

Düşünceleriniz doğru yöne gitmeli. Zihniniz allak bullak ise, hayatınız da allak bullak olacaktır.

Dünyanın en büyük ve güçlü bilgisayarına sahip olabilirsiniz, ama içine virüs girerse, bilgisayarınız yavaşlamaya ve işlemlerde hata vermeye başlar.

Bilgisayar kötü olduğu için değil, içine virüs girdiği için.

Olumsuz düşünceler de virüsler gibidir. Virüslerin yalanlarına inanmaya başladık. 'Ben o kadar yavaşım ki, çekici değilim ki, zeki değilim ki, hayatımı değiştiremem. Hiçbir zaman başarılı olamam. Ben buyum ve hayatım da bu.' Böylece o yaşayabileceğimiz hayatı hiçbir zaman yaşayamayız.

Gerekenlere sahip olmadığımızı, geçmişini geride bırakamayacağımızı düşünürsek, düşüncelerimiz haklı çıkar.

Düşüncelerinize dikkat edin, gerçekleşebilirler.

Kadın, kartpostalda gördüğü bir çocuk resminin güzelliğine hayran olmuş ve tıpkı onun gibi bir çocuğa sahip olmak istemişti.

İnancın Gücü

İki yıl sonra, kadının çocuğu oldu. Çocuk biraz büyüyüp eli yüzü iyice belirdikçe, kadın bir de ne görsün: Çocuğu, tıpkı kartpostaldaki gibiydi! Sevinmişti kadın.

Aradan biraz daha zaman geçmiş, çocuğun konuşma çağı gelmişti. Ama çocuk konuşamıyordu. Dilsizdi.

Tıpkı kartpostaldaki çocuk gibi!

'Keşke!' dedi kadın, 'sağlıklı ve hayırlı bir evlat isteseydim, şöylesine böylesine karışmasaydım.'

Amerika'nın Teksas eyaletinde bir çiftlikte oturan ailenin 11 yaşındaki çocuğu babası televizyonda maç seyredirken babasından biraz ilgi görmek istiyor. Oyuncak kamyonları üzerindeki yükleri göstermek istiyor. 'Git başımdan.1 diyor babası. Birkaç dakika sonra çocuk tekrar kamyonlarını babasına göstermek istiyor. Babası daha da kızarak, 'Neden gidip kendini vurmuyorsun?' diyor. Çocuk salondan dışarı çıkıyor. Bir silah sesi duyuluyor; çocuk kendini vuruyor. 2007 Haziran'ında İstanbul'da yoğun bir seminer programı vardı. Bu seminer programını 32 ilçede yürütüyordum. Her gün bir ilçede iki seminerim organize edilmişti ve her bir seminere yüzlerce kişi katılıyordu. Sabahları seminerin yapılacağı salonu bulmam için bir hayli çaba göstermem gerekiyordu. Oraya vardığımda da seminerde sorun yaşamamak için salonun düzenlemesiyle bizzat ilgileniyordum ve genelde hazırlıklar programın başlangıcından birkaç dakika önce bitiyordu.

Bir akşamüstü kalacağım otele dönerken, bu yoğun seminer trafiğinde arabamın lastiğinin patlaması durumunda ta gelecekle bir anda aklıma geldi.

Arabada seminer

69

Cengiz Erşahin

İnancın Gücü

için gereken birçok eşya da vardı. Bir sonraki gün tahmin edin ne oldu? Evet, arabamın lastiği patladı.

Bozcaada'da tatil yapan Gökhan Özbek, burada hurda bir araba görünce aklına hemen bir espri geldi. Genç adam arabanın içine girip sağ arka koltuğa oturdu ve

ölmüş gibi poz vererek fotoğraf çekti. Gökhan tatil dönüşünde bu fotoğrafı arkadaşlarına gösterip şaka yapacak ve Trafik kazası geçirdim, öldüm. Bakın bu da ölümün fotoğrafı. Ben aslında bir hortlağım! diyecekti. Tatil bitti, Gökhan memleketine döndü. Kısa süre sonra gelen Ramazan Bayramı vesilesiyle Gökhan ailesi İzmir'e gitmeye karar verdiler. Otomobili Gökhan'ın babası kullanıyordu. Manisa-Kırkağaç girişinde ; mola veren aile, biraz dinlendikten sonra tekrar yola koyuldu. Yola çıkmalı henüz birkaç dakika olmuştu ki, önlerine aniden bir yaya fırladı. Baba Hikmet Bey direksiyonu kırdı, ama yayaya çarpmayı engelleyemedi. Kazanın etkisiyle Hikmet Bey direksiyon hâkimiyetini kaybetti. Ön cam patladı ve araba dört takla atarak bir hendeğe yuvarlandı. Gökhan tıpkı 7 ay önce şaka olsun diye çektiği fotoğraftaki gibi arabanın arka koltuğunda oturuyordu. Görüntüsü ile de fotoğraftakine çok benziyordu. Fotoğraf şakası ne yazık ki, gerçek olmuştu.

Ankara Karanfil Sokaktaki Dost Kitapevi'ndeyim. Arkadaşım Kıvanç Ertuğrul ile birlikte Kişisel gelişim bölümünde kitapları karıştırıyoruz. Bir anda üst raflardan kafama bir kitap düştü. Kitabı yerden aldım. O anda aklıma gelen düşünceler, 'Neden doğru dürüst kitapları yerlerine yerleştirmezler!' olabilir. Ama arkadaşım ile birbirimize bakıp gü-lümsedik. 'Bu bir mesaj olabilir.' dedim ve kitabı inceleye koyulduk. Beğenip aldım. Daha doğrusu arkadaşım. 'Dur' dedi 'Sana ben hediye ediyorum.' deyip aldı. Kitabın içine kendi

imzasıyla birlikte o günün tarihi olan 16.02.2002 yi yazdı. Kitabı okudum ve çok etkilendim. İnanılmaz bir dinginlik ve duruluk vermişti. Kitabın adı 'Ruhsal Zeka' idi. Yazarı olan Mu-hammed Bozdağ'ın diğer bir kitabı olan 'Düşün Başar'ı da alıp okudum. O kitabı okurken bir karar aldım. Ben de kitap yazacaktım. O günden itibaren yazmış olduğum kitapların editörlüğünü ise Kıvanç Ertuğrul yaptı.

Düşüncelerinize dikkat edin, gerçekleşebilirler. .

Özgüven - Kendi hakkınızdaki inançlarınız.

Sizin kendi hakkınızda ne düşündüğünüz, başkalarının sizin hakkında ne düşündüğünden çok daha önemlidir.

Seneca

Özgüven, sizin kendinizi değerlendirmenizdir. Başkalarının sizin hakkında ne düşündüğü ya da hissettiği değil, sizin kendi hakkınızdaki duygu ve düşüncelerinizdir. Özgüven, başarısızlığın sebebi ve başarının anahtarıdır. Yapılan araştırmalar, her yedi kişiden altısının özgüveninin düşük olduğunu ortaya koyuyor, işe geç kalırız. Sürekli televizyonun başındayızdır, fazla yeriz, anlamsızca uzun uzun sosyalleşiriz, isteksiziz ve hiçbir şey yapmaya enerjimiz yok.

Gördüğünüz rüyalar nasıl? Sürekli olumsuz mu? Bunları yorumlamak için rüya tabirleri kitabına ihtiyacınız yok. Kendinizi mahcup, kaybeden ve boyun eğer bir durumda mı görüyorsunuz? Rüyalarınıza bir karamsarlık ve korku mu hakim? Bu, bilinçaltınızın nelerle dolu olduğunu ve aslında nelere inandığınızı gösteriyor. Bunun üzerinde çalışmanız

70

71

Cengiz Erşahin

gerekiyor. Bu zinciri bir yerinden kırmanız gerekiyor. Böyle duygular içerisindeyken hayatınızda yeni bir sayfa açamazsınız.

Kendi hakkınızdaki olumsuz düşüncelerin ve inançların çoğunu bilinçli olarak fark edemeyebiliriz, ama bilinçal-tındadırlar ve kendilerini hissettirirler. Bazen kendinizi iyi hissetmezsiniz, ama tam olarak ne olduğuna da bir anlam veremezsiniz.

Kendimizle ilgili hiçbir olumsuz düşünceye sahip olmamanın nasıl bir şey olabileceğini hayal edebiliyor musunuz? Kendimizle ve hayatla barışık olmak nasıl olurdu? Yeniden doğmuş gibi olurduk herhalde. Hayatımız boyunca taşımış olduğumuz bütün yükleri üzerimizden atmış olurduk. Kendimize güvenirdik, kendimizi iyi hissederdik, hayattan keyif alırdık. Kendimizi iyi şeylere layık görürdük. İşimizde daha yükseğe tırmanırdık. Daha iyi bir eş, daha iyi bir anne baba, daha iyi bir çalışma arkadaşı olurduk. Neşe ve mutlulukla dolup taşardık.

Bunun için bir şeyin olması gerekmezdi, yaşamın kendisi ve hayatta olmamız yeterli olurdu.

Kendimizin en iyi arkadaşı olurduk. Yalnız kalmaktan korkmaz ve sürekli birileriyle birlikte olma ihtiyacı içerisinde olmazdık. Çünkü sevdiğimiz bir insanla baş başa olurduk.

İnsanlara daha sevecen davranır, sevgi ve saygıyla yaklaşır, onları kendimize bir tehdit olarak görmezdik. Kendimize değer verdiğimiz için, başkaların da bize değer vermelerini beklerdik ve vermelerini doğal karşıladık.

Annenizden kalan bir vazoyu gözünüz gibi korurdunuz. Çünkü o sizin için değerli olurdu. Kimsenin ona zarar vermesine izin vermezsiniz. Onunla yakalamaca oynamazdınız, oynamasına da izin vermezsiniz. Oysa kendimize ne

72

İnancın Gücü

kadar kötü muamele yapılmasına izin verdiğimizizin farkında değiliz.

Kendinize değer verdiğinizde, kendinizi olumsuz yönde etkileyecek şeyler yapmazsınız, başkalarının yapmalarına da izin vermezsiniz.

Özgüven kazancınızı belirler.

Özgüvenin bir yansıması da, ne kadar para kazanabileceğiniz konusunda kabul edebileceğiniz ya da kendinize uygun gördüğünüz miktardır. Diyelim ki, kendinizi bir milyar kazanırken görebiliyorsunuz. Ama üç milyar tamamıyla hayal dünyanın sınırları dışında. Bu rakamların bir önemi yoktur. Önemli olan kendinize neyi uygun gördüğünüzdür.

Sizin değerinizi kim belirledi?

Geçmişiniz mi? Aileniz mi? Korkularınız mı? 'Senden adam olmaz!' diyen birisi mi?

Bir gün bir balıkçı av malzemelerini ve balık sepetini alarak oltayla balık tutmaya gitmiş.

Gittiği yerde bol şans dilediği diğer balıkçılar hiç balık yakalayamamışlar.

Adam 'Ya nasip' diyerek oltasını atmış. Kısa bir süre sonra oltasına büyük bir

balık gelmiş; ama adam balığı iğneden kurtarmış ve kendi kendine, 'Olmadı.'

diyerek, balığı nehre bırakmış. Kısa bir süre sonra ondan daha da büyük bir

balık yakalamış; ama yine 'Olmadı.' diyerek, balığı suya bırakmış. Çevresindeki

kişilerin şaşkın ve alaycı bakışları arasında küçük bir balık daha yakalamış.

Çevresindekiler, 'Büyükleri beğenmediğine göre bunu hiç tutmaz hemen suya atar.'

diye düşünmüşler. Oysa adam ba-'ğ'ı iğnede kurtardıktan sonra, 'Oh be!' diyerek,

balığı sepe-

73

Cengiz Erşahin

tine atmış. Adamın bu garip tavırlarına şaşırarak oradaki balıkçılardan bir tanesi dayanamamış ve sormuş: 'Arkadaş; büyük balıkları suya geri atıyorsun, ama küçük balığı sevinçle sepetine koyuyorsun. Bunun anlamı nedir?'

Adam tebessümle cevaplamış: 'Evet, balıklar büyük, ama benim sepetim küçük. Ben sepetime uygun balıkları yakalamalıyım.'

Kazancınız özgüveninizi geçemez. Kabul edebildiğiniz başarı seviyesine kadar

yükselebilirsiniz. Daha yükseğe çıkmak için kendinize olan bakış açısını

değiştirmeniz gerekiyor. Yoksa kendinizi gördüğünüz seviyede takılıp kalırsınız.

İnançlarınız kaderinizdir

Bir insanı kariyerinde, zihninin kaldırabileceği seviyenin üzerine

çıkartırsanız, kendini orada rahat hissetmez. İçini endişe kaplar. Kendini kabul edebildiği yere geri getirecek hatalar yapar.

Diyelim ki, bir şirkette çalışmaya başladınız. Kendinizi gösterdiniz ve iki yıl sonra bölüm müdürlüğüne terfi oldunuz. Keyfinize diyecek yok, kendinizle gurur duyuyorsunuz. Buradaki performansınız da yönetimin gözünden kaçmıyor ve üç yıl

bölüm müdürlüğü yaptıktan sonra sizi şirketin genel müdürü yapmaya karar

veriyorlar. Ama siz birden paniğe kapılıyorsunuz. Geceleri rahat uyuyamıyor,

kâbuslar görmeye başlıyorsunuz. İşinizde hatalar yapmaya başlıyorsunuz.

Belki de içinizden şunları geçiriyorsunuz; 'Bu ben değilim, ben şirketin müdürü

olamam. Babam inşaat işçisiydi, yeterince aile sınırını yıktım zaten.'

74

İnancın Gücü

Buradaki sorun, yeteneklerinizin ötesine terfi edilmiş olmanız değil, özgüveninizin ötesine terfi edilmiş olmanızdır. Özgüven bir fren gibi çalışır. Yönetimdekiler hata yaptıklarını düşünmeye başlar ve sizi tekrar bölüm müdürü yapmaya karar verir. Altında ezildiğiniz o yük de sırtınızdan kalkar. O andan itibaren rahatlar ve hayata tekrar dönersiniz.

Şu anda çalıştığınız işi düşünün. İşinizde her şeyinizi ortaya koyduğunuzu düşünüyor musunuz?

Özgüveniniz yüksekse, fırsatlar size heyecan verir. Özgüveni düşük insanların aradıkları ise güvencedir. Buradaki seçimler özgüvenin seviyesini gösterir. Peki, sen kim olduğunu düşünüyorsun? Her zaman olduğunu düşündüğün insan doğrultusunda davranırsın. Yeteneklerin, sınırların, yapabildiklerin, yapamadıkların, güçlü ve zayıf yönlerin ya da kendine neleri uygun gördüğün, senin kendin hakkındaki düşüncelerine paraleldir. Bu konudaki inançların kendinle ilgili beklentiler oluşturur. Bu beklentiler, ne tür sonuçlar alacağını ve hayatta nereye varacağını belirler. Adeta kendi dünyanın sınırlarını çizersin. Bu yüzden, kendi hakkındaki inançların kaderinin ağlarını örer. Aldığımız sonuçlar, hangi konuda olursa olsun, kendimizi kim gördüğümüzün bir yansımasıdır.

Kendini tuttuğunu koparan birisi olarak görürsen, bütün gücünle hedeflerine yüklenirsin, karşılaştığın zorluklar ve engeller seni yıldırılmaz, kararlı bir şekilde kazanmak için ne gerekirse yaparsın. Başarılarına bakıp, 'Haklıydım, ben ba-Şarılı bir insanım,' diye düşünürsün.

öte yandan kendin hakkında olumsuz inançların varsa, hiçbir zaman başarılı olamayacağını düşünürsen, bu du-

75

İnancın Gücü

Cengiz Erşahin

rumda çok küçük beklentilerin olur. Bu da başarısızlıkla sonuçlanır. Hatta başarı şansını yakalasan da bunu bir şekilde baltalarsın. Sonuç senin için bir sürpriz olmaz; 'Zaten bana hiç iyi bir şey olmaz.' diye düşünürsün. Aslında senin inançların bu sonucu getirmiş olur.

Yetersiz olduğunu düşünüyorsan, bu inanç sende kuvvetliyse, nasıl sevgi dolu, coşkulu, başarılı ve sağlıklı bir yaşam yaratabilirdin ki? Bilinçaltındaki bu inanç bir şekilde buna karşı çıkar, kabul etmez ve engellerdi. Hayatını yetersizlik ve değersizlik hisleriyle yaşarsın. Kendine bakışın olumsuz ise, başarılı ve mutlu olman mümkün değildir.

Arzu ettiğin sonucu önce zihninde canlandırabilmeli-sin. Kendini görmek istediğin yerde görüp, kendini orada rahat hissettiğinde, oraya doğru yol almaya başlayabilirsin. Eğer kendini orada göremezsen, direnç gösterirsin, kendini sınırlarsın.

Hayatında fırsatlarla karşılaşıp bunları değerlendirmedeğin zamanları düşünürsen, heyecan dolu fırsatları yaşamaya karşı koyduğunu görebilirsin. Çünkü nasıl olacağını hayal edemedin, kendini orada göremedin. Hayal edememek, kendini orada göremek, ilerlemenin önünü tıkar.

Arzuladıklarını zihninde canlandırmayı öğrenmen gerekiyor. Çünkü kendini onunla özdeşleştirebilirsen, gizemli bir kuvvet seni oraya doğru çeker.

Kendine baktığında ne görüyorsun? Bugün sergilediğin insanı mı? Olmak istediğin insanı mı? Bu mesajı net olarak almanı istiyorum. Neyi görürsen, onu yaratırsın. Kendin hakkında değerli bir resme sahip olmazsan, değerli bir hayata sahip olamazsın.

Bir öğrenciye, öğretmeni onun bir ahmak olduğunu ve okulu asla bitiremeyeceğini söyler. O da okulu bırakır. Birçok şehirde günlük işlerde çalışarak göçebe hayatı yaşar. Daha sonra tesadüfen IQ sunun dahi seviyesinde, 161 olduğu keşfedilir ve bir dahi gibi davranmaya başlar. O günden itibaren kitaplar yazar, buluşlar yapıp patentler alır ve başarılı bir işadamı olur.

Kim bilir, onlara söylendiği için sokakta ahmak gibi dolaşan ne kadar dahi vardır?

Üniversiteye gitmemiş olmak düşük özgüven için bir sebep oluşturmaz. Zorlu Holding'in sahibi Ahmet Nazif Zorlu, Zeki Triko'nun sahibi Zeki Başesgioğlu, ilkokul mezunları. Türkiye'deki üniversite mezunlarının yarısı, üniversite okumamış kişilerin işletmelerinde çalışıyor. Ayrıca, yapılan araştırmalar,

okulda notları yüksek olanların hayatta da daha başarılı oldukları yönünde bir kanıt olmadığını ortaya koyuyor.

Her gün aklınızdan geçenlere göre kendinizi başarılı ya da başarısız olarak tanımlayabilirsiniz. Zihninizde hangi düşünceyi uzun bir süre bulundurursanız da, ona uygun davranmaya başlarsınız.

Doğanın bir kanunudur bu; insan, bir dönem boyunca kendini gördüğü kişi olur. Kendinizi çekici hissetmiyor, başarısız biri gibi hissederek hayatta dolaşıyor olabilirsiniz. Ama hepiniz değerlisiniz. Böyle hissetmeyebilirsiniz, geçen hafta birçok hata yapmış olabilirsiniz, kendinizi aşağı görmek için kendinize 9öre birçok sebebiniz olabilir. Ama bu olumsuz düşüncelerin Geleceğinizi mahvetmesine izin vermeyin.

76

77

Cengiz Erşahin

Başınıza ne gelirse gelsin, üstesinden gelebilirsiniz. Kaybeden ya da sıradan insan yok. Geçmişinizin ya da hangi aileden geldiğinizin bir önemi yok.

Engellerin karşısına kendinizi yetersiz hissederek çıkmayın.

Kötü imajınızdan kurtulmalısınız, sergilediğiniz insandan hoşnut olmasanız da, hiç kimse etrafınızda olmak istemese de. İnanmak zorundasınız, beklentiyle yaşamak zorundasınız.

Hepiniz güçlüsünüz, hepiniz başarabilirsiniz. Ama üzerinize düşeni yapmalısınız. Kendinizi zayıf ya da kaybeden olarak bin kez düşünmüş olmanız önemli değil. Bu kazanamayacaksınız anlamına gelmiyor. Fırsatlar karşınıza çıkmaya devam edecek. Umarım yoktur, ama eğer varsa, bu olumsuz düşünceleri değiştirmeye kadar, hayatınızda bir şey değişmeyecek.

Olumsuz inançlar nasıl oluşur?

Toplumsal çevre

Olduğumuz ya da olacağımız insanı yönlendiren en büyük etkilerden bir tanesi çevremizin üzerimizdeki telkinleridir. Duyduğumuz, gördüğümüz, okuduğumuz her şeyden, çevremizdeki insanlardan ve olaylardan etkileniriz.

Olumsuz düşünmemizin en önemli nedenlerinden bir tanesi, olumsuz bir toplumsal çevrede yaşıyor olmamızdır.

Eskiden, 'En kötüsünü düşün, kendini ona hazırla, iyi olursa sevinirsin.' derlerdi. Paranın kolay kazanılma-dığına, hayatın zor ve adil olmadığına inandırdılar bizi.

78

İnancın Gücü

Her şeyimiz başkaları tarafından eleştirildi. Anne babalarımızın, öğretmenlerimizin, arkadaşlarımızın, eşimizin, sevgilimizin ve patronumuzun eleştirilerine maruz kaldık.

Televizyonlardan ve gazetelerden hayatın olumsuz yönleriyle ilgili mesajların bombardımanı altında yaşıyoruz. Gelişen teknolojiyle, dünyanın diğer ucundaki felaketlerin haberini anında alabiliyoruz. Dünyanın batmakta olan bir yer olduğunu ve sonunun geldiğine inanmaya başlıyoruz.

Geçenlerde, elime bir kâğıt kalem alıp televizyonun karşısına geçtim ve haberleri izledim. Her haberi olumlu ya da olumsuz olarak işaretledim. Üç tanesi olumluydu. Geri kalanların hepsi felaket, ihanet, hayatın ne kadar zor olduğu ve her geçen gün nasıl kötüye gittiği konusundaydı. Adeta olumsuz bir haberi, nasıl daha çarpıcı ve olduğundan kötü olarak verebileceklerinin yollarını arıyorlar. Televizyonlar felaket tellallığı yapıyor. Olumsuzlukları ekrana en iyi yansıtan, toplumu en iyi zehirleyen, 'Yılın Haber Programı' ödülünü alıyor.

İlişkide olduğumuz insanlar

Bir ejderha, bir ayıyı yakalamak üzere sıkıştırmıştı. Bu sırada ormandan geçen bir yiğit ayının feryatlarını duyup yardımına koştu. Aklını ve gücünü kullanarak ejderhayı yendi, ayıyı kurtardı.

Ayı gördüğü bu iyilik karşısında o babayiğidin peşini bırakmadı. Tıpkı sadık bir köpek gibi, onu takip etmeye başladı.

Bir gün yiğit hastalanıp yatağa düştü. Ayı da başında beklemeye başladı. Oradan geçen biri yiğidin halini sordu. Sonra da:

79

Çöğtgiz Erşahin

inancın Gücü

. 'Bu ayının senin yanında ne işi var?' diye sordu. Yiğit, ejderha hikâyesini anlattı. Adam:

'Ahmağın dostluğu düşmanlıktan beterdir. Şen bu ayıya güvenme. Ne yapacağı belli olmaz.' dedi.

Yiğit:

'Bunu kıskançlığından söylüyorsun. Baksana zavallı hayvanın sevgisine.'dedi.

Adam:

'Ahmağın sevgisi aldatıcı bir sevgidir, buna inanma.' dediyse de dinlemedi.

|

Yiğit ayıdan vazgeçmedi.

Bir müddet sonra yiğit uyudu. Bir sinek gelip yiğidin yüzüne kondu. Ayı onu kovaladı. Ama sinek yine geldi. Buna sinirlenen ayı koca bir kaya parçasını aldı, uyuyan yiğidin yüzüne konan sineği öldürmek için kayayı fırlattı. Kaya adamın yüzünü parçalayıp beynini dağıttı.

Böylece ayı iyilik yapayım derken yiğidi öldürdü.

İşte bizim de bazı arkadaşlarımız kötü bir niyetleri olmasa da bize zarar verirler.

Kim olduğumuz, önemli ölçüde etrafımızda kimlerin olduğuna bağlıdır.

Kiminle zaman geçirdiğinize dikkat edin. İnançlar bulaşıcıdır. Eğer birlikte olduğunuz insanlar sürekli yakınıp, sızlanıp, hayatın adaletsizliğinden bahsediyor ve etraflarına olumsuz bir enerji yayıyorsa, başaracağınızın inancını uzun süre koruyamazsınız.

80

Arkadaşlarınızın yanında kendinizi iyi hissediyor musunuz, yoksa onlardan size negatif bir enerjinin aktığını mı hissediyorsunuz? Yeni atılımları düşündüğünüzde, bu onları da heyecanlandırıyor mu? Yoksa önemsemiyorlar mı? Zor olacağını mı söylüyorlar? Enerjinizin azaldığını, şevkinizin kırıldığını mı hissediyorsunuz?

Tam sizi destekleyecek ve alkış tutacak bir arkadaş grubuna ihtiyacınız olduğunda, düşman birlikleriyle karşılaşacaksınız.

Hayatınıza güçlü insanlar almaya başlayın. Size kuvvet ve şevk veren insanların desteğini arkanızda hissetmek size büyük bir güven verir. Ya da sizdeki değişim ve enerjiyle, estirdiğiniz rüzgâra kapılıp peşinizden gelmek isteyen arkadaşlarınız olacak. Onlara da fırsatların kapılarını açacaksınız.

Sevdiğiniz arkadaşlarınız olabilir. Ama genel olarak olumsuz iseler, haftada üç gün birlikte zaman geçirmek yerine belki haftada bir kez görüşmeniz daha yerinde olur. Bunu yapmaya başladıkça pozitif, mutlu, hedefleri olan insanları hayatınıza çekmeye başlar ve daha doyurucu arkadaşlıklar kurarsınız. Biliyorum, bu kulağa biraz acımasızca geliyor, ama çevrenizin önemini yeterince anlatamam. Çevreniz, başlı başına hayatta bir yere gidip gitmeyeceğinizi önemli ölçüde belirler.

En iyi eğitimi alabilirsiniz, yetenekli olabilirsiniz. Kendinizi disipline ederek çok çalışıp kendinizi başarabileceğinize inandırabilirsiniz. Hayatınızda birtakım değişiklikler oluşturmaya da başlayabilirsiniz. Ama daha sonra yine o önceki olumsuz insan grubuyla zaman geçirirseniz, birkaç haftaya

81

Cengiz Erşahin

kalmadan inancınızı kaybeder ve eski alışkanlıklarınıza dönersiniz.

Sadece evde oturup neden telefonun çalmadığını düşünen ve kendini yalnız hisseden insanlardan olmayın, siz arayın. Özellikle başlangıçta bu çabayı sizin göstermeniz gerekiyor. Daha sonra birlikte olmak istediğiniz insanlar her yerde karşınıza çıkacaklar, insanlar gelip sizinle tanışmak isteyecekler.

O ritmi bir kez yakaladıktan sonra, üzerinizde bir sihir, bir şeytan tüyü olacak. Vücudunuzdan yayılan pozitif enerjiyle adeta atmosferi yükleyeceksiniz. Bu size bir çekim gücü verecek ve insanlar etrafınızda olmak, sizinle tanışmak isteyecekler. Sizin gibi düşünen, olumlu, hayalleri ve amaçları olan insanları hayatınıza çekmeye başlayacaksınız. Hayatınız bir dansa dönüşecek. Keyif aldığınız, bütün hünerlerinizi sergileyebileceğiniz, kendinizi yaşayabileceğiniz bir dansa.

Deneyimleri gerçek dışı değerlendirmek

Bir adam gece yarısı şehrin dışında otomobili ile giderken birden lastiği patladı. Adam, güç bela otomobili kontrol altına alıp durdurdu. Bagajı açıp baktığında, otomobilin lastiğini değiştirmek için krikosunun olmadığını fark etti. Kendi kendine, 'Birinden isterim.' diye düşündü.

Uzakta bir ışık gördü. 'Şansım varmış ki çiftçi uyumamış. Kapıya vurur başıma geleni anlatırım. Bana ödünç bir kriko verebilir misiniz? diye sorarım. 'O da Hay hay arkadaş, al işini gör fakat işin bitince geri getir.' der diye düşündü. Adam, çiftçinin evine doğru yürümeye başlamıştı ki, evin ışıkları söndü. Bu işe canı sıkılan adam kendi kendine söylendi: 'Şimdi adam yattı, rahatsız ettiğim için kızacak ve

İnancın Gücü

belki alet için para isteyecek. Ben de bu komşuluğa yakışmaz ama size bir dolar veririm, diyeceğim. O da, 'Hem gece yarısı beni yataktan kaldıracak, hem de bir dolar vereceksin ha? Ya beş dolar verirsin ya da krikoyu gider başka yerde ararsın!' diyecek diye düşündü.

Adam kendi kendine iyice kızmıştı. Bahçe kapısına geldiğinde söylenmeye devam ediyordu:

'Beş dolar ha? Sana bir dolar vereceğim, daha fazlasını vermem. Kör şeytan! Şu aksilik olmasaydı kriko gerekmecekti. Zararı yok, şimdi istediğin parayı vereceğim. Ama bunun düpedüz bir dolandırıcılık olduğunu unutma!'

Bu düşüncelerle evin kapısına varmıştı. Kapıya hızlı hızlı vurdu. Çiftçi kapının üzerindeki pencereden başını uzatarak aşağı seslendi:

'Kim o? Ne istiyorsun?' Adam durdu ve kapıya bir yumruk daha indirdikten sonra bağırdı:

'Senin de, krikonun da canı cehenneme! Malın sende kalsın!'

Yaşananları, ortada bir kanıt olmaksızın olumsuz olarak değerlendiririz. Arayıp ta bulamadığımız arkadaşımız bizi aramazsa, 'Herhalde beni atlatıyor.' ya da 'Herhalde artık bana değer vermiyor.' diye düşünürüz. İki hafta sonra ise, arkadaşınızın mesajı almadığını öğrenirsiniz.

Eşimizin bir davranışına bakarak bize değer vermediğini düşünürüz. Bu düşünceye yoğunlaşır ve buna inanmaya başlarsak, ilişkimiz zarar görmeye başlar.

İş görüşmesine olumsuz düşüncelerle gideriz; 'Ya takılıp kalırsam, ya sorulara cevap veremezsem, hiç şansım v°k zaten.1 Yani şüphenin tohumlarını ekiyoruz.

Görüşmede

83

Cengiz Erşahin

ne biçiyoruz? Korktuklarımız başımıza geliyor. Buğday ekip domates biçemezsiniz. Şüphe ekerek güven biçemeyiz.

Kendimizi başkalarıyla kıyaslarız. Genelde de bizim kötü yönlerimizle başkalarının iyi yönlerini karşılaştırırız. Ben futbol oyunumu Hasan Şaş ile karşılaştırırsam, şansım var mı? Kendimi iyi hissedebilir miyim?

Her birimizin başkalarına göre iyi olduğumuz ve iyi olmadığımız alanlar olacaktır. Kendinizi başkaları ile kıyaslayarak yargılamayın.

Genelleme yapmak

Olumsuz gelişen tek bir olay, sonsuza kadar giden bir başarısızlık kalıbı değildir. Bir yere geç kalınca, 'Hep geç kalıyorum, ben adam olmayacağım. Hiçbir şeyin sonunu getiremiyorum.' dersiniz, özgüveninize bir mezar kazmış olursunuz. Ne olursa olsun, hiçbir zaman yeterince iyi olmadığınızı düşünmeyin. Hiçbir zaman kendinizi ikinci sınıf olarak görmeyin. İnsanlar sizi, sizin kendinizi gördüğünüz değerde görür.

Eğer siz kendinize inanmazsanız, kim inanır?

Her zaman kendi gözünüzde kahraman, kendi gözünüzde bir numara, kendi gözünüzde şampiyon olarak kalın. Bugüne kadar yaşamış bütün sıra dışı insanlar, kendi gözlerinde de sıra dışıydılar.

Etiketleme, genellemenin uç noktasıdır. 'Hata yaptım.' diyeceğimize, 'Ben başarısızım.' deriz. Kendimize kötü isimler verdiğimizde, o kötü yönlerimizle bütünleşiriz. Başka-

84

İnancın Gücü

lan bir hata yaparsa ya da bir davranışı bizi gererse, onları birer canavar gibi görmeye başlayabiliriz.

Bazı insanlar kendilerine isim bile takarlar. 'Ne aptalsın. Asla hiçbir şeyi doğru yapmıyorsun.'

Belki de işinizi kaybediyorsunuz, 'Ben yeterince başarılı değilim, benim kaderim bu.' diye kendinizi suçluyorsunuz veya istemediğiniz bir işte çalışıp, 'Şu aptal işte sonsuza kadar takılıp kalacağım.' diyorsunuz. Farkında olmayabilirsiniz, ama böylece kendi düşüncelerinizle yenilginizin taşlarını döşüyorsunuzdur.

Bir öğrenci, 'Matematik dersinde başarılı olamıyorum.' inancını geliştirebilir. Daha sonra, 'Nasıl olsa yapamıyorum.' diyerek öylesine çalışır, konuyu anlamak için gerçek bir çaba göstermez. Bunun sonucunda sınavlarından kırık notlar alır ve kendi kendine, 'Ben matematiği beceremiyorum.' der.

Hatta daha da ileriye giderek, bir alandaki başarısızlığımızı kendimizle özdeşleştiririz. Topluluk önünde konuşurken kendimizi rahat hissetmezsek, başarısız ya da korkak olduğumuz sonucuna varabiliriz.

Umutsuzluk, olumsuz inançların en kötüsüdür. Geçmişimizde yatan başarısızlıklar ve olumsuzluklar bizi öyle bir noktaya getirir ki, bundan sonra yapacağımız hiçbir şeyin fayda getirmeyeceğine inanmaya başlarız. Bu inançlar gücümüzü emmeye başlar. Artık bizde çabalayacak, mücadele edecek gücü bırakmaz ve bir noktadan sonra kendimizi a-kıntıya bırakırız.

Diyelim ki, birkaç kez hedef belirleyip harekete geçtiniz. Bir süre sonra ise vazgeçip işin peşini bıraktınız. Sonrasında da kendinizi beceriksiz ve yeteneksiz olarak görmeye

85

Cengiz Erşahin

inancın GOCü

başladınız. 'Hiçbir anlamı yok. Nasıl olsa hiçbir şeyin sonunu getiremiyorum.' demeye başladınız. Bu durumda tekrar denemek yerine şartlarınızı kabullenmeyi tercih edersiniz.

Yeteneklerimizden ve kendimizden şüphe etmeye başlarız. İçimizden bir ses, 'Aslında yetenekli falan değilsin, sen sıradan birisin. Farklı bir şey yapabilecek vasfa sahip değilsin.' der. Bu olumsuz inançların kölesi oluruz. Onlara i-taat etmeyi öğreniriz.

Duygulara bakarak sonuçlara varmak

Diyelim ki, bir partide rahatlayıp yeni insanlarla tanışamıyor ya da sohbet edemiyorsun. Bu duygundan yola çıkarak yetersiz olduğun sonucuna varıyorsun. Bu düşünceye yoğunlaşırsan, tedirginliğin artar ve elini kolunu iyice bağlarsın. Oluşturduğun inancı yaşamaya başlarsın.

İnsanların çoğu, yeni ortamlarda arzu ettiği gibi rahat olamıyor, o gülümseyip rahat gibi görünenler bile. Yani bunu hisseden tek insan sen değilsin. İnsanlar her yerde rahat değiller. Bir kişi kalabalığın önünde sunum yaparken oldukça rahattır. Belki aynı kişi kendisini karşı cinsle birlikte iken güvende hissetmiyordur. Kimimiz üye olduğu dernekte kendini rahat hissediyordur, ama bir iş yemeğinde kendini rahat hissetmiyordur. Kimileri satış konusunda çalışırken gayet rahattır, kimileri de üzerindeki tutukluğu bir türlü atamaz. Kimilerimizse satış konusunda çalışamaz bile.

Hepimiz insanız, hiçbirimiz mükemmel değiliz. Hepimizin rahat olduğu ve olmadığı yerler vardır. Bir alanda rahat olmamamız, bizim bütünümeze bir etiket yakıştırmaz.

Olumsuz inançları olumlu inançlara dönüştürmek

Sadece çalışmak yeterli değildir.

İnançlarınızın sizi ve başarınızı destekliyor olduğundan emin olmalısınız, inanç eksikliğinin üstesinden çalışarak gelemezsiniz. İnancın boşluğunu hiçbir şey dolduramaz.

Sizi olumsuz etkileyen inançlar neler? Hayatınıza şöyle bir bakın. Neleri isteyip de elde edemiyorsunuz? Belki bir iki konuda zihninizi biraz esnetmeniz gerekiyor. İnançlarınızı önünüzde bir engel olmaktan çıkarıp arkanızdan esen sert bir rüzgâra dönüştürmelisiniz.

Ona sahip olabileceğinize gerçekten inanmalısınız. Aksi takdirde, onun hayatınıza girmesine hazır de-ğilsinizdir.

Olumsuz inançlarınızı yok ettiğinizde, hayatı farklı bir şekilde algılamaya başlayacaksınız. İnançlarınızı aslında başkaların değil, kendinizin oluşturduğunu anladığınızda, hayatınızda büyük değişiklikler meydana getirmeye başlayacaksınız.

Sabah kalktığınızda nasıldınız? Sevinçle dolu mu, yoksa mutsuz ve karamsar mı? Yetersiz mi? Geleceğe baktığınızda neler görüyorsunuz? Olumlu, parlak şeyler mi, yoksa karanlık bir tablo mu? Neler hissediyorsunuz?

Cesaretiniz kırılmış, umutsuz musunuz? Ortalama bir insandan daha fazla başarısızlığa uğradığınızı mı düşünüyorsunuz? Diyettesiniz ve çikolatalı pasta yeyip, kendinizi suçlu hissedip iki dilim daha mı yiyorsunuz? Hatalarınızdan dolayı kendinizi yerden yere mi vuruyorsunuz? Yorgunsu-

86

87

Cengiz Erşahin

nuz, her şeyi erteliyorsunuz. Havanızda değilsiniz. Uyku düzensizlikleriniz var. Bu durumda hayata olan bakış açınızı biraz değiştirmeniz gerekiyor.

Kendinizi mutsuz ve karamsar hissettiğinizde, bu hislerin kökenindeki inançları bulmaya çalışın. Sadece duygu bazında yaşayıp mücadele etmeyin. Çünkü kökenindeki i-nancın ne olduğunu bulamazsanız, sadece sonuçlar üzerinde boğuşursunuz.

Neden olumsuz düşünürüz?

Olumlu düşünmek bir risk taşır. Çünkü bir beklenti vardır, bir şeyler yapmamız gerekir. İstedikimizi elde edememe ve hayal kırıklığına uğrama ihtimali vardır. Biz ise genelde işin en kolayını seçeriz. Olumsuz düşünürüz, riske girmeyip olmaz deriz. Sonra da olanları görüp haklıydık deriz. Sonucu getiren bizim inançlarımızdır aslında.

Bu daha mı kolay? Evet, çünkü olumsuz düşünmek için çaba sarf etmeye gerek yok. Zihnimiz bir bahçe gibidir. Ya otlar ve dikenler büyür ya da güller. Eğer bilinçli bir şekilde gül tohumları ekmezsek, otlar ve dikenler kendiliğinden büyür. Otların cesaretlendirilmeye, besine, gübreye ya da budanmaya ihtiyaçları yoktur.

Yani eğer zihnimizi bilinçli ve kararlı bir şekilde olumlu düşüncelerle beslemezsek, zihnimizi endişeler ve korkular doldurur, olumsuz inançlar kendiliğinden oluşur.

Olumsuz inançları yıkmak

20, 30 ya da 50 yaşında, bu olumsuz düşüncelerin sizi bir yere getirmediğini fark edip bunları değiştirmeye karar verdiniz. Değişip kendinize inanan bir insan haline gelebilir-

İnancın Gücü

siniz. İş hayatınıza ve ilişkilerinize pozitif bir enerjinin akmasını sağlayabilirsiniz.

Her insan sürekli bir dönüşüm içerisindedir. Hiç kimse belli bir dönemde aynı kalmaz. Her zaman baskın düşüncelerimiz ve hedeflerimiz yönünde değişiyoruz. Bizim bu işleyişteki görevimiz, olmak istediğimiz insanı ve ulaşmak istediğimiz hedefleri net bir şekilde zihnimizde tutabilmektir. Bunu yapabildiğimizde, onların olduğu yöne karşı konulmaz bir şekilde ilerleriz.

Bir roket ayı hedef aldığı anda, belli bir mesafe yaklaştıktan sonra ayın çekim alanına girer ve gitgide daha kolay bir şekilde yaklaşır. Siz de belli bir süre, bilinçli bir çabayla sahip olmak istediklerinize konsantre olabilirsiniz, bir noktadan sonra onların çekim alanına girersiniz ve o yönde daha az çabayla ilerlemeye başlarsınız.

Eğer amacınız bir kitap yazmaksa, kendinizi bir yazar olarak görmemiz gerekiyor. Büyük topluluklar önünde konuşmalar yapmak istiyorsanız, kendinizi başarılı bir konuşmacı olarak görmemiz, karşınızdaki yüzlerce kişinin konuşmanızın sonunda sizi çılgınca alkışladığının hayal etmeniz gerekiyor. Sürekli olarak kendini topluluk önünde konuşamayacağını düşünen bir kişi iyi bir konuşmacı olabilir mi? Büyük bir üretim firmasında altı ay önce satış konusunda çalışmaya başlayan bir adamın bu sektörde hiç tecrübesi yoktu. Fakat altı ay içerisinde ülkenin en başarılı satış temsilcisiydi.

Nasıl oluyor da, sektörde hiç tecrübe ve deneyimi olmamasına karşın sadece altı ayın sonunda zirveye çıktığını sordular. Cevabı şuydu: 'Emin değilim, ama her gün yaptığım bir şeyin bana yardımcı olduğunu düşünüyorum. Her

88

89

Cengiz Erşahin

sabah arabama bindiğimde, ilk randevuma giderken 10-15 dakika boyunca şunu tekrar ediyordum; Ben en iyisiyim! Ben en iyisiyim! Ben en iyisiyim!' Sizde tekrar tekrar, 'Ben en iyisiyim!' 'Ben en iyisiyim!' 'Ben en iyisiyim!' derseniz, bu mesajı bilinçaltına itersiniz ve tahminlerinizin ötesinde sonuçlar almaya başlarsınız.

Sizi geride tutan olumsuz inançlar nedir? Olumsuz inançların ne olduğunu fark ettiğinizde onları değiştirebilirsiniz. İlk yapılması gereken bu inançların farkına varabilmektir. Bunu yazarak yapmalısınız. Kafanızda muhakeme yapamazsınız. Eğer olumsuz inançlarınızı yazmazsanız, negatif düşünce girdabında kaybolursunuz.

Okumanıza şimdi biraz ara verin. Bir kâğıt kalem çıkartın. Kâğıdı kalemle ortadan ikiye bölerek sol tarafa sizi olumsuz etkileyen inançların listesini yapın.

Öncelikle bu inançların size nasıl zarar verdiğini, sizi nelerden alıkoyduğunu görmelisiniz. Bu olumsuz inançlar şimdiye kadar size neler kaybettirdi? Daha da önemlisi bunları değiştirmezseniz, gelecekte size neler kaybettirecek? Bunu net bir şekilde görüp acısını yüreğinizde hissetmelisiniz.

Kendinize olan inanç eksikliğinin şimdiye kadar sizi nasıl etkisi altına almış olduğunu ve aklınızı kendinize karşı nasıl kullanmış olduğunuzu görmeye çalışın. Kendinize ileri gitmemek içine tür telkinlerde bulunduğunuzu düşünün. Belki yaptığınız bazı şeylerde kendinizi küçük görmenin izlerini fark edebilirsiniz. Bir inancı yeterince sorgularsanız, o inancın gerçekliğinden şüphe etmeye başlarsınız. Sahip olduğunuz inancın

İnancın Gücü

i

İl

dışında, aksi yönde bir örnek varsa, bu inancınızın gerçek olmadığını gösterir. Şimdi ise, soldaki bir inancı seçip kâğıdın sağ tarafına o inancı sorgulayan olumlu düşünceleri ve tecrübeleri yazın.

Eğer bu çalışmayı yazarak yaptıysanız, sahip olduğunuz olumsuz bir inancı zayıflatmış, belki de yıkmış oldunuz.

Olumlu inançlar oluşturmak

Belli bir konuda düşünceniz olup da ona inanmıyor olabilirsiniz. Ben size zeki olup olmadığınızı sorsam. Siz de, 'Yani aslında o kadar değil herhalde.' derseniz, bu sizin bu konuda emin olmadığınızı ya da buna inanmadığınızı gösterir. Peki, bir düşünceyi nasıl bir inanca dönüştürebiliriz?

Bunu bir benzetmeyle açıklamak istersek, bir masanın üst kısmı, inancımızı temsil ediyor olsun. Bu da 'Başaracağım' inancı olsun. Masanın ayakta sağlam durabilmesi için nasıl ayaklara ihtiyacı varsa, sahip olduğumuz bir düşüncenin inanca dönüşebilmesi için onu destekleyecek düşünce ve tecrübelerin olması gerekir.

"Başaracağım" inancını destekleyecek ne tür referans ya da tecrübeleriniz olabilir? Hedefleriniz olabilir. Hatalarınızdan dersler çıkardığınızı düşünüyor olabilirsiniz. Engeller sizi yıldırılmıyor, yani azimli ya da hırslı olabilirsiniz. Kendinizi geliştirmek için her gün kitap okuyor olabilirsiniz. Herhangi bir düşünceyi, yeterince referans ve destek bulabilirsek bir inanca dönüştürebiliriz.

90

91

Çmgiz&şehin

İnancın Gücü

meyin, doğru yoldasınız. Tekrar başlayın ve bu kez süresini uzatmaya çalışın. Bir süre sonra, olumlu düşünceleri belki bir gün boyunca koruyabileceksiniz ve her geçen gün hayatınızın daha fazla bir parçası haline gelecektir.

LJJ

Bir düşünceden emin olmamız ya da bir inanca dönüştürmemiz için kaynaklarımız sadece geçmişle sınırlı değildir. Daha önce girişimde bulunmadıklarımızı zihnimize yaşayarak, yani hayal gücümüzü kullanarak da bir referans oluşturabiliriz.

Belki bir zamanlar özgüveniniz vardı, ancak şimdi sadece hayatta kalmaya çalışıyorsunuz.

Zaman zaman, 'Asla başaramazsın, sorunların çok büyük, üstesinden gelemezsin.' gibi cesaret kırıcı düşüncelere kapılıyor olabilirsiniz.

Negatif düşüncelerin aktığı bir nehir yatağı kazmış olabilirsiniz. Bunu değiştirmek için mücadele etmeniz gerekecek. O nehir bir gecede oluşmadı.

On dakika bile bu düşüncelerden kurtulup olumlu düşünebildiyse kendinizi takdir edin. Bu başarıyı küçümse-

92

93

İKİ SİMGE

Yaşlı Kızılderili reisi kulübesinin önünde torunuyla oturmuş, az ötede birbirleriyle boğuşup duran iki köpeği izliyorlardı.' Köpeklerden biri beyaz, biri siyahtı ve on yaşındaki çocuk kendini bildi bileli o köpekler dedesinin kulübesi önünde boğuşup duruyorlardı.

Dedesinin sürekli göz önünde tuttuğu, yanından ayırmadığı, iki iri köpekti bunlar. Çocuk kulübeyi korumak için bir köpeğin yeterli olduğunu düşünüyor, dedesi ise iki köpeğin ge-i rekli olduğunu düşünüyor. Dedesinin ikinci köpeğe neden ihtiyacı olduğunu ve renklerin neden illa da siyah ve beyaz olduğunu anlamak istiyordu artık. O merakla, sordu dedesine. Yaşlı reis, bilgece bir gülümsemeyle torununun sırtını sıvazladı. "Onlar" dedi, "benim iki simgemdir evlat." "Neyin simgesi." diye sordu çocuk.

"Olumlu ve olumsuz düşüncenin simgesi. Aynen şu gördüğün köpekler gibi, olumlu ve olumsuz düşünce zihninizde sürekli mücadele eder durur. Onları seyrettikçe ben hep bunu düşünürüm. Onun için yanımda tutarım onları." Çocuk, sözün burasında; "Mücadele varsa, kazanan da olmalı." J diye düşündü ve çocuğa has bitmeyen sorulara bir yenisini ekledi:

"Peki" dedi "sence hangisi kazanır bu mücadeleyi?" Bilge reis, derin bir gülümsemeyle baktı torununa. 'Hangisi mi evlat? Ben hangisini daha iyi beslersem."

-»«.|tu- *"

94

İnancın Gücü

Cengiz Erşahin

Kendinizi Ateşleyin!

Eller, kalbin erişebileceği yüksekliğe ulaşamaz.

Eğer hayal kırıklığı yaşadıysanız, başka bir hayal kurun. Yere çakıldıysanız, ayağa kalkın ve devam edin. Kapı yüzünüze kapandıysa başka bir kapıyı zorlayın. Ne yaparsanız yapın hayatın bir köşesine çekilip kendinize acımayın.

Kim olduğunuz ve yapabileceğiniz konusundaki düşüncelerinizi değiştirmek istiyorsanız, başkaların ya da kendi koyduğunuz etiketleri ve yakıştırmaları bırakmanız gerekiyor.

Geçmişe sıkı sıkıya tutunmayı bırakın artık. Siz kim olmak istiyorsunuz? Siz kendinizi nerede görmek istiyorsunuz?

'Asla yapamam! dediğiniz bir şeyi yapın. Daha sonra içinizden bir ses, 'Eğer bunu yapabiliyorsam, daha büyük bir şeyi de yapabilirim.' diye fısıldayacak, daha büyük düşünmeye başlayacaksınız.

Üniversitenin ilk yıllarında karşı cinsle çok rahat değildim, hatta oldukça çekingendim. Bir gün arabası olan bir arkadaşımınla giderken, yol kenarında durakta bekleyen iki kız öğrenci gördük. Arkadaşım benden ne tarafa gittiklerini sormamı istedi. 'Saçmalama! dedim. Israrına direnemedim ve 'Ne tarafa gidiyorsunuz?' diye sordum. Kızılay'a dediler. Aslında Bilkent'e gidiyorduk, ama Kızılay'a gitmenin bir mahsuru yoktu. 'Bizde o tarafa gidiyoruz, isterseniz sizi de bırakalım.' dedim. Teşekkür edip arabaya bindiler.

Bunu paylaşmaktaki amacım, kendim ve karşı cins hakkındaki bir inancımın nasıl bir anda kırıldığını anlatmaktı.

96

Artık karşı cinsle daha rahattım. Sizin yaşadığınız hangi tecrübeler, kendinize olan bakış açısını bir anda değiştirdi? Hiçbir problem kalıcı değildir. Bir şeye canınız mı sıkıldı? Bütün hayatınız alt üst olmuş gibi mi hissediyorsunuz?

. Umutsuzluk insanı felç eder. Bir devi yıkar, hayalleri çalar, altını taşa, cenneti cehenneme çevirir. Hayatta hiçbir şey kalıcı değil. Vücudumuzu oluşturan hücreler her yıl kendini yeniliyor. Yani, vücudumuzdaki en eski hücrenin ömrü bile bir yıldan fazla değil. Dünya iki saniye önceki konumunda değil. Sürekli olarak yer değiştiriyor. Hayatta hiçbir şey eskisi gibi kalmıyor. Peki, sen sorunlarının kalıcı olduğunu nasıl düşünebiliyorsun?

Bırak keder ve üzüntü kuşları başının üstünden geçsin. Sen onları değiştiremezsin, fakat onların saçlarının arasında kendilerine yuva yapmalarına engel olabilirsin.

Çin Atasözü

'Hiçbir şeyde başarılı olamayacağım.' Başaracağınız konusunda en ufak bir şüpheniz olmamalı. Eğer gerçekten bir şeyi yapabileceğinize inanırsanız, mutlaka bir yolunu bulursunuz. Birçok ütopya yaratırsınız belki, ama bir tanesini hayata geçirirsiniz. Enerjiniz ve kararlılığınız artar. Gizemli bir şekilde fırsatlar kapınızı çalar.

Her yer fırsat dolu.

Ormandan geçip yakacak odun bulamıyoruz.

Fırsat soluduğumuz havada. Ama olumsuz inançlar, bu fırsatları görmemize ya da üstlerine gitmemize engel oluyor.

97

Cengiz Erşahin

Fikir güçtür, fikir paradır. Paranın fikri başlattığını düşünmenin yanılgısına düşeriz. Gerçek olan, parayı fikrin başlattığıdır.

Gerçek fakirlik parasal değildir. Gerçek fakirlik düşüncelerimizin fakirliğidir, inançlarımızın fakirliğidir. Fikirler üretirseniz, bütün kalbinizle inanırsanız, parayı kendinize çekersiniz. Sorun parada değil, sorun her zaman fikirlerde ve inançta. Tek sermayeniz fikirleriniz olabilir. Hiçbir sınır yok, istediğiniz kadar üretim yapabilirsiniz.

Fakirlik içerisinde yüzüyor olabilirsin, ama fakirliğin senin içine girmesine izin verme.

Hazır mısınız? Hayat size seçenekler sunup yeni kapılar açtığında, bundan faydalanmaya hazır mısınız? Dünyanın en şanslı insanı olabilirsin. Rüzgâr her zaman arkanızdan esebilir. Ama fırsatları fark etmezseniz ya da hazırlıklı olmazsanız, onları değerlendiremezsiniz.

Başarının en önemli anahtarı kendine güvendir. Kendine güvenin en önemli anahtarı ise hazırlıktır. Hazırlık yapın ve fırsatları arayın. Şans, hazırlıkla fırsatın buluşmasıdır.

Fırsatların size yaklaştığını hissetmelisiniz, yoksa onları değerlendiremezsiniz. Birçoğumuz fırsatla karşı karşıya kaldık. Ama onları fark edinceye kadar gitmişti. Fırsat kaçmamıştı aslında, başkaları tarafından değerlendirilmişti.

Oturup olumlu düşünerek, televizyon izleyerek fırsatların sizi bulmasını bekleyemezsiniz. Sadece kitap okumak da bir çözüm değil, harekete geçmelisiniz. Yol kenarında bekleyerek, birisinin sizi zenginliğe giden yolda birlikte yol almaya davet etmesini bekleyemezsiniz. Fırsatları beklemeyin, İncanın Gücü

kendiniz yaratın. Telefonun çalmasını beklemeyin, siz arayın.

Fırsat kapınızı ne zaman çalar? Hiçbir zaman. Bütün hayatınız boyunca kapının çalmasını umut edip bekleyebilirsiniz. Ama çalmayacak. Fırsat sizsiniz.

Kaderinize götüreceğiniz kapıya gidip sizin çalmanız gerekiyor.

Genellikle bir fırsat yaratmak için, bakış açısında ufak bir değişiklik yapmak yeterli olur.

Şimdi bir karar verin; arzuladığınız fırsatları bulacağınıza, bulamazsanız da onları yaratacağınıza.

Ufkunuzu Genişletin. Çoğumuz günlük olarak faturalar, işimizi kaybetmemek ve bir yandan da akıl sağlığımızı korumak için mücadele ederiz;

'Allah'ım bana 100 liralık bir artış yapsan bu seneyi kurtaracağımı sanıyorum... Tek istediğim biraz mutluluk.'

Hayat size ne kadar heyecan veriyor? Olduğunuz yerde sıkışıp kaldığınızı hissettiğiniz oluyor mu? Hayatınızda istediğiniz değişikliği bir türlü yapamıyor musunuz?

Hayal kırıklığına uğramış, moraliniz bozuk ve var olan paşan seviyeniz sizi tatmin etmiyor mu? Bulduğunuz kotumdan gizli bir şekilde hoşnut değil misiniz? Bugün olduğunuzdan daha iyi bir insan olmak mı istiyorsunuz? O za-nan hayal kurmaya başlayın, bu mümkün. Her zaman ol-k istediğiniz insanı olabilir ve istediklerinize sahip olabilirsiniz.

| Bazılarınızın mücadeleden yorgun düştüğünü biliyo-İrum. Çünkü hayallerinizi kaybettiniz. Çocukken hayalleriniz İvardı, ama yavaş yavaş kayboldular.

99

Cengiz Erşahin

Hepimizin hayalleri var. Hepimiz hayattan bir şeyler istiyoruz, önemli başarılar elde etmek ve saygınlık kazanmak istiyoruz. Hiç kimse kendini gösteremediği, kendini yaşayamadığı, mücadeleden yorgun düştüğü, çıkmazlar arasında geçen bir yaşam hayal etmez. Herkes hayatıyla farklı bir şeyler yapmayı hayal eder. Herkes farklı olmak ister.

Ne var ki, hayal kırıklığı, zorluklar, günlük problemlerle, mücadele ve bezginliğin arasına sıkıştık ve bunun kaderimiz olduğuna inanmaya başladık; 'Hedef mi dedin? Benim hedef belirlemeye vaktim yok. Kendimi eve zor atıyorum. İşim başımdan aşkın.'

Kendinizi serbest bırakın ve tekrar bir çocuk gibi hayaller kurun. İsteddiğiniz ve hak ettiğiniz hayat sizin olabilir.

Büyük işler başarmak küçük işler başarmaktan daha zor değildir. Daha fazla zaman almaz, daha fazla çalışma gerektirmez. Daha zeki ve yetenekli olmanız da gerekmez. Sadece daha büyük düşünmenizi gerektirir. O zaman neden büyük düşünmüyoruz?

Büyük oynayın. Büyük hedeflere koşarken, küçük işlere harcaacağınız enerjinin daha fazlasını harcamanız gerekmez. On milyarlık sigorta poliçesini satmak her zaman bir milyarlık poliçeyi satmaktan daha heyecan vericidir, daha zor değildir. Büyük düşünün, yapabilecekleriniz konusundaki inançlarınızı değiştirin.

Etrafta limitlerinize ulaştığınızı düşünerek dolaşmayın. Bu düşüncelerden kurtulmalısınız. Başkaların başarılarına ve zenginliklerine bakarak 'Ben asla zaman onlar gibi başarılı olamam, onlar kadar kazanamam.' demeyin. Başkalarının başarılarını kıskanmayın. 'Bende onlar gibi başarabileceğimi biliyorum!' deyin. İnançın Gücü

Ailelerinizin başarılarını geçmiş olmanız önemli değil. Her sabah yataklarınızdan sınırlarınızı aşın ileri gitmek için kalkın. Sadece geriye yaslanıp olanı kabul etmeyin. Başarılı bir aileden geliyorsanız da bayrağı alın ve daha da ileri taşıyın.

Parasal olarak bocalıyor olabilirsiniz. Bu yılın yükseleceğiniz yıl olmasına karar verin. Bu yılı hayatınızın en iyi yılı yapın. Düşüncelerinizde bütün bunlar için yer açın.

'Hocam',

'O kadar çok sorunum var ki, her şey o kadar üzerime geliyor ki. Hiçbir zaman borçtan kurtulabileceğimi düşünmüyorum. Bulduğum çukurdan asla çıkamam.'

'Sanırım hayatımın geri kalanını sağlık sorunlarıyla uğraşarak geçireceğim.'

'Son 10 yıldır hiç sevgilim olmadı. Hiçbir zaman evlenemeyeceğini.'

Şüpheye kapılıyorsunuz. Nasıl olacağını sorguluyorsunuz. Sadece inanın. Hiçbir yol yokken birden açılabilir. Her şeye rağmen olabilir. Geçmişinize, başarısızlıklarınıza, eğitiminize, eleştirilere rağmen. Şu anda içinizde oluşan inançların kök salmasına izin verin. Hayalin gerçek olabilir, ama eğer inanabilirsen.

'Sadece şu faturalarımı ödeyebilsem.', 'Şunu bir atla-tabilsem.' gibi küçük düşünmeyi bırakın artık. Günlük yaşamayı bırakın. Bundan daha iyisini yapabilirsiniz.

Yıllarca bize 'Ayağını yorganına göre uzat!' dediler. Bir Allah'ın kulu demedi ki, 'Dur gel şöyle ayağına göre bir yorgan dikelim.'

100

101

Cengiz Erşahin

inancın Gücü

Küçük bir kuyunun içinde doğan bir kurbağa varmış. O ve ailesi orada yaşamış. Suda oynamaktan ve kuyunun her tarafında yüzmekten son derece mutluymuş. Düşünmüş, hayat bundan daha iyi olamaz. İhtiyacım olan her şeye sahibim. Ancak bir gün, yukarı bakmış ve kuyunun tepesindeki ışığı görmüş. Küçük kurbağa orada neler olabileceğini düşünerek meraklanmış. Yavaşça kuyunun duvarını tırmanmaya başlamış. Yukarıya vardığında bir de bakmış ki, bir gölet. Gözlerine inanmamış. Gölet, kuyudan binlerce kez daha büyükmüş. Daha fazlasını göze alarak ilerlemiş ve kocaman bir göl keşfetmiş. Oracıkta şaşkınlıkla bakakalmış. İlerlemeye devam edip uzun bir yol sıçrayarak okyanusa ulaşmış, baktığı her yerde tek görebildiği şuymuş. Bu boyutun karşısında şok olmuş. Eskiden düşüncelerinin ne kadar sınırlı olduğunu fark etmiş. Kuyuda her şeye sahip olduğunu düşünürken, sahip olabileceği neşenin yanında bunun kovada bir damla olduğunu anlamış.

Çok kere bizler de bu küçük kurbağa gibiyizdir. Kendi küçük kuyumuzda kapalı kalırız. Burası bizim rahatlık alanımızdır, büyüüp geliştığımız yerdir. Her zaman bildiğimiz belli bir yaşam çizgisi, belli bir düşünce şeklidir. Ama olasılıklarımız içerisinde bunda çok daha fazlası var. Hayatımızda yaşayabileceklerimiz tahminlerimizin çok ötesindedir.

Bir firma kişisel bilgisayar üzerinde çalışıyordu ve bir bilgisayar işletim sistemine ihtiyaçları vardı. Bili Gates böyle bir altyapıya sahip olmamasına rağmen, firmayla görüşüp bu programı birkaç hafta içinde verebileceğini söyledi. Ortağı ile birlikte harıl harıl çalıştılar. Geçmişlerinde böyle bir referansları yoktu. Geçmişlerine ya da içinde buldukları şartlara bakarak hareket etselerdi, asla böyle bir işe kalkı-

102

şamazlardı. Ama yapabileceklerine inandılar ve bu inançları doğrultusunda çalıştılar. Bu doğru bir inanç mıydı? Geçmişlerine bakarak, hayır. Destekleyici bir inanç mıydı? Evet. Başarıya götürdü mü? Kesinlikle! Otuz yaşındayken dolar milyarderi oldu. Şimdi ise dünyanın en zengin insanı.

Sınırı koyan zihindir. Zihin bir şeyi yapabileceğini kestirebildiği kadar başarılı olur. Yüzde 100 inandığın sürece her şeyi yapabilirsin.

Arnold Schvvarzenegger

Aslında çoğumuzun çalışmaktan yana bir problemi yok. İnancımızı korumakta sıkıntı yaşıyoruz. Hayallerimize ve amaçlarımıza ulaşacağımızdan adım gibi emin olsak, bu inancı yüreğimizde hissetsek, gece ve gündüz şevkle çalışırdık. Belki de başladığınız ve üzerinde çalıştığınız bir konuda, 'Umarım bu iş yürür.1 diyorsunuz. Ummakla başarılı olamazsınız.

Bir kişinin, 'Ben bu işte varım ve sonuna kadar savaşıcağım.' demesi, bin kişinin 'Umarım bu iş olur.' demesinden daha fazla sonuç getirir.

Belki de kaybedebileceğinizi, başarısızlığa uğrayabileceğinizi düşünüyorsunuz. Kendinizi kazanmaya ne kadar şartladınız? Başarmak istiyorsunuz. Heyecanlanın biraz, en iyisini yapmaya çalışın.

Hayat heyecan verici olmalı, başarısızlıklarınızı geride bırakmalı. Bunları yanınıza alarak, ileriye taşıyarak kazanamazsınız, ancak kaybeden birisi olursunuz.

Yakınıp sızlanmayı, kendinize acımayı bırakın. Yapabilirsiniz, yapabileceğinize inanmak zorundasınız.

103

Cengiz Erşahin

Yarının umudu bugünün gücünü oluşturur. Geleceğiniz hakkında iyi şeyler düşünün. Biliyorum, bazılarınız çok uzun zamandan beri mücadele ediyorsunuz. Yoruldunuz, vazgeçmek üzeresiniz. Ne yaptıysanız işe yaramadı.

Belki de hayatında hiçbir şey istediğin gibi gitmiyor. Arzuladığın yaşam standardını bir türlü yakalayamadın. Kendini bunalmış ve yalnız hissediyor da olabilirsin. Buna rağmen daha iyi olacağına inan. Sürekli geçmişte yaşadığın

hayal kırıklıklarını düşünürsen, şartlarını değiştirecek gücü kendinde bulamazsın. Ancak geleceğe umutla bakan, yarına hazırlanacak gücü kendinde bulur.

Her şeyin şimdi ne kadar kötü olduğunu deşme, geleceğinin ne kadar güzel olacağını gözünde canlandır. Çünkü bu olumsuz inançlar ve ruh hali içerisinde bulunmaya devam edersen, şu an yaşadıklarının daha fazlasına sahip olamayacaksın. Kaç atışı kaçırırsan kaçır, bir sonraki atışında hedefi vuracağına inan

Eğer yaşamak istediğin hayata inanmaya cesaret etmezsen, yaşadığın hayata inanmak zorunda kalırsın.

Nerede olduğunuzu değil, nerede olabileceğinizi görün.

'Cengiz Bey, kulağa hoş geliyor, ancak siz benim talihimini bilmezsiniz. Yaptığım yanlışları bilmezsiniz. Benim hayattaki şansım bu.'

Bazılarının problemi nedir biliyor musunuz? Geçmişe bakarak hareket ediyorsunuz. Ben sizi hayal gücünüzü kullanarak hareket etmeye davet ediyorum. Bir öğretmen, 30 metre kare büyüklüğünde madeni yağa satan bir dükkân açtı.

'Öğretmen ne anlar madeni yağ-

104

İnancın Gücü

lardan.' diyebilirsiniz. Ama o dükkânın daha sonra % 50'sini 125 milyon dolara Koç grubuna sattı. Opet'ten bahsediyoruz, Fikret Öztürk'ten bahsediyoruz.

Geçmişten değil, gelecekte hareket eden adamdan bahsediyoruz.

Ne zaman yeni bir şeye kalkışırsanız sizi uyarıyorum, içinizden o olumsuz sesler yükselecek. Belki uzman diye adlandırılanlar size hiçbir zaman

başaramayacağını söylediler; 'Bunun için gerekenler sizde mevcut değil.'

Bu yalanlara inanmayın. Hayatınızda yolunuza her çıkkanı kabullenmeyin. Siz ortalama olmanız için bu dünyaya gelmediniz. Hafızanızla değil, hayal gücünüzle hareket edin.

İçinizde Ayakta Kalın. Belki sizi sürekli aşağıya çeken, size yanlış davranan, sizi kötü hissettirmeye çalışan insanlarla birlikte çalışıyorsunuz. Sizi yıkmaya çalışıyor olabilirler. Bırakın bunlar bir kulağınızdan girsin, diğerinden çıksın. İnsanların sizi kırmasına ve neşenizi çalmasına izin vermeyin.

Durumunuz uzun süredir sabit görünüyor ve şartlarınızın nasıl değişeceğini etraflıca anlamıyor olabilirsiniz.

İnanmak paniğe kapılmayı reddetmektir._____

Bugün birçok problem yaşıyor ya da fiziksel olarak her açıdan yere çakılmış durumda olabilirsin. Dış dünyada bugün ayağa kalkman mümkün olmayabilir;

işindeki sıkıntılar hemen bugün çözülmeyecek, o borç hemen bugün kapanmayacak, sağlığına hemen bugün kavuşamayacaksın, kendini yalnız ya da bunalmış hissediyor da olabilirsin. Belki hayat şu dönemde çok anlamlı gelmiyor olabilir. İtiraz etmiyo-

105

Cengiz Erşahin

rum, bugün dış dünyada ayağa kalkman mümkün olmayabilir. Ama eğer dış dünyada bugün ayağa kalkamıyorsan, İÇİNDE AYAĞA KALK! Çünkü içinde ayağa kalkarsan, dış dünyada da yavaş yavaş ayağa kalkmaya başlayacaksın.

Düşman en iyi vuruşunu yapsa bile, seni en fazla yere serebilir, ama seni içten yıkamaz. Bu senin seçimin.

Bir insanın hayatında neler yaşadığı, içinde neler yaşadığı kadar önemli değildir.

Hayatta her şeyle karşılaşabiliriz. Bugün herhangi birimiz bir trafik kazası geçirebilir. İki hafta boyunca yatakta yatmamız gerekebilir. Ayağa kalkmamız mümkün olmayabilir, ama fiziksel olarak. Yaşadığımız hiçbir şey, eğer biz izin vermezsek bizi içten yıkamaz.

Hemen burada bir karar verin: Hayat karşınıza ne getirirse getirsin, içinizde ayakta kalmaya karar verin. Çünkü i-çinizde ayağa kalkarsanız, inanın bana, dış dünyanızda da yavaş yavaş ayağa kalkmaya başlayacaksınız.

içinizde ayağa kalkın ve o zaman olacakları seyredin.

Ortaokul ve lisedeyken kompozisyon yazamazdım. Son beş dakikada boş kâğıt vermemek için bir şeyler karalardım. Ama şimdi kitap yazıyorum.

Ortaokulda öğretmenlerimin benden ümitleri yoktu. Sınıfı bir yıl tekrar etmemin faydası olacağını söylemişlerdi. Bu çocuk okumaz demişlerdi. Ailem kabul etmedi ve üniversite sınavında binde beşlik dilime girdim. Üniversiteye girdiğim yıl bir deri bir kemiktim. Spor yaptım, bir yıl sonra atletik bir vücudum vardı.

106

İnancın Gücü

Üniversite yıllarımda kendimi aralarında güvensiz hissettiğim insanların bugün dönüştükleri insanlara ve benim dönüşmüş olduğum insana bakıyorum, farklı bir tablo görüyorum.

Kafanızı kaldırıp ileriye görün. Bugünkü engellerle ve zorluklarla ancak geleceği görerek üstesinden gelebilirsiniz.

Bugün arzuladığın hayata sahip olmasan da, sabah yataktan coşkuyla kalkabilirsin. Çünkü zamanla ibrenin diğer tarafa kayacağını ve her şeyin değişeceğini bilirsin.

Belki ailenizle birlikte kıt kanaat geçindiniz ve yemek sofrasında konuşulan tek konu yokluk üzerineydi. Hayatın adil olmadığından bahsedilirdi. Riske girilmemesi ve yeni şeyler denenmemesi gerektiği konusunda öğütler verilirdi. Oysaki çoğumuzun yanıldığı, amaç bir şeylere sahip olmak değil, bir şeyler olabilmektir. Asıl önemli olan maddi kazançlar değil, özgür olmak, daha büyük yaşam tecrübeleri geçirmek, yirmi yıl sonra geriye bakıp da pişman olmamak, kendinle gurur duymak, yaşamak istemediğin bir hayatı kabul ederek çaresizce kendini akıntıya bırakarak mutsuz olmak yerine mutlu olmak, hayattan zevk alıp heyecan duymak ve olabileceğimiz insanı ortaya çıkarmaktır.

Amaçlarımız doğrultusunda çalışmaya devam etsek bile, bir süre mücadele ettikten sonra tavrimız değişiyor, inancımızı yitiriyoruz, vazgeçiyoruz. Belki çalışmaya devam ediyoruz, ama zihnen ve kalben vazgeçiyoruz. O hayali artık yüreğimizde hissetmiyoruz. Sonra da neden ilerleme kaydedemiyoruz diye merak ediyoruz. Beklentisiz çalışma sizi yorar ve vasat yapar. Beklentiye sahip olmak zorundasınız.

107

Cengiz Erşahin

Umarım yürür.' diyorsanız, bunu kafanızda halletmelisiniz. 'Umarım yürür.' işe yaramayacak.

Taze bir başlangıç yapın. Kararlı bir çabayla, hayatınızı iki yılda bir yerden alır bambaşka bir yere taşırsınız. İyi bir başlangıcınız yoksa, iyi bir bitiş yapabilirsiniz.

Tavuk kümesinde tavuklarla büyüyen bir kartal vardı. Kartal, süzülen her kartalı gördüğünde, içinde bir his onlar gibi uçabileceğini söyledi. Tavuklarsa güldü; 'Bizden farklı değilsin, sen sadece bir tavuksun.' dediler. Kartal koşarak uçmaya çalıştı. Kümesin tellerine çarptı ve düştü. Tavuklar bir yandan toprağı eşelerken, bir yandan da güldüler. Kartal ise tekrar tekrar denedi. Sonunda havalandı ve kümeden çıktı.

Sizler kümete fazla kaldınız. Size kartal olduğunuzu söylüyorum, kendinizi artık tavuk olarak görmekten vazgeçin ve kartal olduğunuzu fark edin.

Greg Lemond, dünyanın en büyük bisiklet yarışı olan Tour de France'ı iki kez üst üste kazandı. Fransa dışından yarışı kazanan ilk atlet olarak tarihe geçti ve bir sonraki yıl tekrar kazandı. Bisiklet sporunu yapanlar inanılmaz acılara katlanıyorlar. Bir noktadan sonra her şey zihinlerinde. Vücutta değil, kaslarda değil, zihinde. Greg Lemond, ikinci kez kazandıktan sonra yüzyılın atleti seçildi.

İnanılmaz olan, iki zafer arasında neler yaşandığıydı. Her şey şanssız ve beklenmedik bir şekilde gelişti. Üç bisiklet kazası geçirdi. Bacağını kırdı. Kolunu ve bir kaburgasını kırdı. Avlanırken kaza geçirdi. Kalp duvarının üzerinden, karaciğer ve böbreğinden mermi parçaları ayıklandı. Akciğeri çöktü. Hayatta kalabilmesinin tek nedeni, civarda bulunan

108

İnancın Gücü

helikopterdi. Hastaneye getirildiğinde, saniyeler kala kurtarılabildi.

Bu kırılmış, kanayan, parçalanmış, her tarafında mermi parçaları olan, akciğeri çökmüş vücut ormanda bir yerde ölüyordu. Bu dağılmış vücut, sekiz ay sonra Tour de France bisiklet yarışını kazanacaktır.

Büyük başarılar elde etmek için gereken her şeye sahipsiniz. Greg Lemond yaptı, çünkü yapabileceğini biliyordu. Yapılabileceğini biliyordu.

Sırrın kaslarda ya da ciğerlerde değil, sırrın kalbinde ve inancında olduğunu biliyordu.

Ayağa kalkar kalkmaz, hastaneden çıkar çıkmaz, antrenmanlara başladı ve o inanılmaz zaferi elde etti.

Duruşunuz ya da tavrınız nasıl? Dünyaya ne tür mesajlar yolluyorsunuz? Duruş ne söyleyip yaptığınız değil, kim olduğunuzdur. Hedefinizle ilgili içinizden dışarı yansıyan bir güvendir.

Hayallerinize yüzde yüz ulaşacağınızı bilseydiniz, duruşunuz şu andakinden farklı olur muydu? Tavrınız nasıl olurdu? Nasıl davranır, nasıl yürür, nasıl düşünürdünüz? O yaşayacağınız güvene, tavıra ve coşkuya şimdiden sahip olurdunuz. Duruş, nereye gittiğinizi bilmektir.

Pekinez köpeğini bilir misiniz? O ufak pekinez, kendinden on kat büyük bir köpekten daha fazla güvene ve cesarete sahiptir. Her an kendinden kat kat büyük bir köpeğin üstüne yürümeye hazırdır.

Duruş ne kadar büyük olduğunuz değil, içinizde neler hissettiğinizdir.

Kendinize duyduğunuz sarsılmaz inançtır.

109

Cengiz Erşahin

İnancın Gücü

Hayallerinizin ve inandıklarınızın içinizde yarattığı fırtınadır. Agresiflikten bahsetmiyoruz burada. Hangi arabayı kullandığınızdan ya da bankada kaç paranız olduğundan da. İçinizdeki cevherden, içinizdeki hazineden bahsediyoruz.

Kendinize ve hayallerinize olan inancın size verdiği güvendir bu. Duruş, omuzlarınızı dik tutan ve gururla yürüten, size çekici bir salınım ve gözünüze ışıltı veren, insanlara şefkatle yaklaşmanızı sağlayan sihirdir.

Herkes etten kemikten yaratılmıştır. Dünya üzerinde yaşayan yedi milyar insanın vücudunu oluşturan genlerin yüzde 99.99'u aynı. O zaman neden korkuyoruz? Dışarı çıkın ve insanlara şöyle dikkatlice bir bakın. Aslında hiçbiri görünmeye çalıştığı kadar kendine güvenmiyor. Korkulacak bir şey yok. Herkesin aynı korkuları, aynı arzuları ve istekleri var. Bir başbakanla, televizyondaki kahramanlaştırdığımız karakterler ya da biz. Hepimiz insanız ve hiç kimse birbirinden üstün ya da aşağı değildir.

Eğer şu an istediğin yerde değilsen, bu senin daha iyisini yapamayacağından değil, kendi kendine söylediklerinden, kendi kendine inandırdıklarından. Hak etmediğini düşünmendendir. Yıllardır kendini gerçek değerinin altında görmeyemedi mi? Önündeki tek engel sensin. Kendi yolundan çekil. O başarılı diye tanımladığın insanlar başka bir dünyadan mı? Onların senden bir farkı yok, bir ulaşılmazlıkları yok. Sadece kendilerine daha fazla inanıp güveniyorlar. Zafer 'zafer benimdir' diyebilenin, muvaffakiyet 'muvaffak olacağım' diye başlayanın ve 'muvaffak oldum' diyebilenindir.

M. Kemal Atatürk

Bazen başkalarına o kadar saygımız olur ki kendimize kalmaz. Başkalarının başarılarını takdir edin ama gözünüzde büyütmeyin.

Eminim sen de en az bakanların gösterdiği performansı ortaya koyabilirsin, hatta daha iyisini. Onlardan çok daha yetenekli on binlerce insan var ülkemizde.

Bu ülkenin liderlere ihtiyacı var diyorlar. Sağına soluna bakma, lider sensin.

Nereye gittiğini bilersen, insanlar seni takip eder, etmeyecekler de yoluna çıkmaz. Yanlış bir şey yaptığında, ne aptalım dersen aptallaşırsın. Kendin hakkındaki her olumsuz düşüncen, güvenine indirilen bir balyozdur.

Senin başarın iki kulağının arasında. Başkaların senin hakkında ne düşündüğünde, öğretmenlerin ya da işyerindeki insanların senin hakkında neler söylediğinde değil, geçmişte neler yaptığında, bugün nerede olduğunda ya da ekonominin içinde bulunduğu durumda da değil. Başarı senin kalbinde. Onu dışarıda arama.

Sen kendini adam yerine koymazsan, başkasının gelip de bunu senin yerine yapmasını bekleme. Yapmayacaklar. Sen kalkıp kaderini eline alacaksın. Bunun başka bir yolu yok.

Geleceğin kendi avuçlarının arasında. Sen kendi kendine yeterlisin. Başarmak için gereken her şeye sahipsin. Beklemek zorunda değilsin, kimseden izin almak zorunda değilsin. İş değiştirmek zorunda değilsin. Hedeflerinin peşinden gitmek için şimdi hazırsın. Yürekten inanıyorsan başarı için gereken her şeye sahipsin. Yarın değil, gelecek ay değil, hemen şimdi.

110

111

Cengiz Erşahin

Daha fazla paraya ihtiyacın yok, yeterince paraya sahipsin. Araban yoksa, doğru dürüst bir çift ayakkabın yoksa, kimseden destek görmüyorsan, daha fazla bir şeye ihtiyacın yok. Çünkü bir hayalin ve yüreğinde başarıma arzusu var.

Hayatta nerede olursan ol, ne yaşıyor olursan ol, imkânsızı başarabilirsin.

Hangi pozisyonda olursan ol, kalkabilirsin. Parasal ya da sağlık, iş durumun, ilişkilerin ne durumda olursa olsun, orada kalmak zorunda değilsin. Ayağa

kalkabilirsin. Dışarı çıkıp hayatını ilham veren bir hikâyeye dönüştürebilirsin.

112

Cengiz Erşahin

Coşkuyla Yaşamak

İKİ ŞEHRİN ÖYKÜSÜ

Büyük bir şehre yaklaşmakta olan bir seyyah, yolun kenarında bir kulübede

yaşayan bilge bir kadının yanında biraz mola vermiş ve ona şunu sormuş:

Bu gideceğim kentin insanları nasıl insanlardır?' Bilge kadın soruya soruyla karşılık vermiş: 'Sizin oranın insanları nasıldır?'

Adam yanıtlamış: 'Cimri, güvenilmez, asık suratlı ve kalleş.'

'Ah' demiş bilge kadın; 'Buranın insanları da tıpkı öyledir.'

Adam uzaklaştıktan bir müddet sonra bir başka seyyah da burada konaklamış ve bilge kadına aynı soruyu sormuş. Bilge kadın da aynı soruyla karşılık vermiş.

Adam da, 'Bizim oranın insanları mı? Cömert, güvenilir güler yüzlü ve dürüst insanlardır.' demiş.

Bunun üzerine bilge kadın:

'Bu şehrin insanların da onlardan hiçbir farkı yoktur.' demiş.

114

Coşkuyla Yaşamak

Coşkuyla Yaşamak

Başarının asıl sırrı coşkudur. Evet, burada, heyecanı da aşan coşkudan söz ediyorum. İnsanları coşkulu görmek istiyorum ben. Çünkü coşkulu olduklarında başarı destanları yazabilirler.

Coşkuluysanız her engeli aşabilirsiniz. Coşku, gö-zünüzdeki ışıltı, yürüyüşünüzdeki salınım, elinizin kavrayışı, arzunuzun karşı konulmaz yükselişi ve yeni düşünceler üretme enerjinizdir. Coşkulu kişiler büyük savaşçılardır. Azimlidirler ve sarsılmaz değerleri vardır. Tüm gelişmelerin temelinde coşku yatar. Coşku olduğunda başarı muhakkak gelir. Coşkunun yokluğunda ise ancak mazeret vardır.

VWalter Chrysler

Eğer heyecanlanırsanız, gözleriniz ışıldar. Bebeklere ve çocuklara bakın.

Sevdikleri bir şeyi görür görmez gözlerinde inanılmaz bir ışıltı belirir.

Gözlerin de bir dili vardır. Her tanıştığınız insanın gözlerine bakarak o

insanın hayatıyla heyecan duyup duymadığını anlayabilirsiniz. Siz de etrafınıza sinyaller yolluyorsunuz.

117

Cengiz Erşahin

Gelecekte umutluysanız, coşkuyla dolu olursunuz. Geleceğiniz size heyecan verir. Coşku hissetmiyorsanız, hayatınızda sizi heyecanlandıran hayalleriniz yoktur ya da hayallerinizin ölmesine izin vermişsinizdir.

Coşkuya sahip olduğunuzda daha önce farkına varamadığınız fırsatları görmeye

başlar, her şeyi yapabileceğinizi hissedersiniz. Hayattan zevk alırsınız. Enerji

dolusunuz-dur, karizmatiksinizdir, etrafınıza ışık saçıyorsunuzdur. Coşkunun

yüksek sesli olması gerekmez. Coşku vücut dilinizden ve gözlerinizden akar.

İçinizdeki duygunun dışarı vur-masıdır.

Coşku inanılmaz bir şey, içinde öyle duygular vardır ki, kıpır kıpırsındır. İçin içine sığmaz. Yürüyüşünde bir ritim vardır. İçinde öyle bir güç vardır ki,

etrafa kıvılcımlar saçarsın. Dünyayı fethetmeye hazırsındır. Ne istersen yapabilirsin. Kelimelere dökemezsin, tarif edemezsin. Ancak yaşayan bilir. Görenler farklı bir şeyler olduğunu sezer ve bir anlam vermeye çalışır. Metrelerce öteden dikkat çekersin. Bir güç, bir büyü, bir şeytan tüyü vardır sende. Adını ne koyarsan koy, ne dersen de. İnsanlar senin etrafında olmak ister. Sende özlem duydukları bir şey vardır. Coşkudur bunun adı. Yerçekiminin senin üzerinde bir etkisi yoktur. Doğa kanunlarına aykırı hareket edersin. Kuşlar kadar öz-gürsündür. Coşku bulaşıcıdır. Coşkunun olduğu yere gidin. Coşkulu insanlarla birlikte olun. Coşkulu kitaplar okuyun. Hayata biraz daha yakından bakın, hayatı yeniden keşfedin. Hayatı coşkusuz yapan insanlar. Coşku güneşin doğuşunda, soluduğumuz havada, yağın yağmurda, çiçeklerin kokusunda. Coşku her yerde.

118

Coşkuyla Yaşamak

Etrafınıza üç gün sonra bir daha hiç görmeyecekmiş gibi bakın. Üç gün sonra bir daha hiç duymayacakmış gibi dinleyin.

Böylece her zaman o işitip de duymadığımız ya da her zaman bakıp da göremediğimiz güzelliklerle karşılaşacaksınız.

Sadece yaşamayın, yüzünüze bir gülümseme getirin, tutkuyla ve coşkuyla yaşayın. Ufacık bir coşkuyla evinizdeki ve işyerinizdeki atmosferi değiştirebilirsiniz. Kendinizi bırakıp, nehrin akıntısına teslim olmayın. Başkalarının coşku-suzluğu sizin coşkunuzu söndürmesin. Coşku var olmanın neşesidir. Yani hayatta olmanız, neşe ve coşkuyla dolmanız için yeterlidir.

Coşkulu insanlar başarılı oldukları için mi coşkulular? Hayır, coşkulu oldukları için başarılılar. İmmanuel Kant'ın da bir zamanlar dediği gibi, 'Heyecan duyulmadan yapılan bir işte başarı sağlanamaz.'

Coşku, hayalini kurduğunuz başarının yakıtıdır. Size ihtiyacınız olan gücü verir. Zorlukları daha kolay göğüsler, daha kolay aşarsınız. Coşkunun olduğu yerde karamsarlık yoktur. Onun olduğu yerde her şey mümkündür. Coşku her türlü yetenek ve tecrübe eksikliğini telafi eder.

Coşku, zekâdan daha önemlidir.

Albert Einstein

Neden bazı insanlar istedikleri hayatı yaşıyor? Neden yaşadıkları her şeyden tat alıyor ve sürekli yaşanacak yeni şeyler keşfediyor? Çünkü hareket halindedir, enerji dolular. Düşüncelerini hayata geçiriyorlar. Sadece fiziksel değil, zihinsel olarak da formdalar. Her güne heyecanla başlarlar. Yani coşkuya sahipler.

119

Cengiz Erşahin

Eğer onlar istedikleri hayatı yaşayabiliyorlarsa, siz de yaşayabilirsiniz. Sadece onlar gibi coşkulu düşünmeye, davranmaya ve konuşmaya başlamanız gerekiyor.

Coşkuya sahip olduğunuzda, kendinizi ateşlersiniz. Sabah uyandığınızda, o gün harika şeyler olacağını hissederek yataktan heyecanla kalkarsınız.

Coşku hedeflerinize ulaşma kararlılığınızı arttırır. Sorunları değil, fırsatları görmenizi sağlar. Günün sonunda kendinizi iyi hissedersiniz. Çünkü aldığınız sonuçlar iyi de olsa, kötü de olsa, önemli dersler çıkartmış olursunuz.

Coşkulu olmanız, kendinizi ifade edişinizi belirler. Karizma coşkunun karşıya aktarılmasıdır. Coşku, insanları size çeker ve onları da hareketlendirir.

İnsanlar sizinle işbirliği yapmak ister. Hedeflerinize daha çabuk ulaşırsınız.

Dışarı çıktığınızda insanların yüzlerine bakın. Kaç tanesi gülümsüyor ya da gözlerinin içi gülüyor? Bu ne kadar acı bir şey. İnsanlar ömürlerini heyecan duymadan, gülümsemeden, somurtarak, mutsuz bir şekilde geçiriyor.

Gülümseyin, hafif bir tebessümle bakın insanlara. Çoğunlukla onların da size gülümsediklerini fark edeceksiniz. Birisine iyilik yapacaksanız ya da hediye verecekseniz, bu coşku olsun. Coşkunuzu bulaştırın onlara.

Coşkuyla çalışmalısınız, işinizi sevmelisiniz. 'Ben işimi sevmiyorum! Oradaki insanları, işe gidip gelirken ki trafiği sevmiyorum.' diyor olabilirsiniz. Her işin zor tarafları var. İşinizi sevmiyorsanız, sorun işiniz değil de, siz olmayasınız?

Belki de işinize ya da hayata olan bakış açınızı biraz değiştirmelisiniz. İdeal bir işe sahip olmayabilirsiniz, ama şu anda istediğiniz işe sahip olamayacaksınız ya da bir süre

120

Coşkuyla Yaşamak

daha orada çalışmaya devam etmeniz gerekiyorsa, işinizin olumlu taraflarını ve potansiyelini görmeye çalışın. İşinizi seveceğiniz bir yer haline getirin ve bir yandan da sizi istediğiniz yere götürecek planlar yapın. Geleceğe duyduğunuz heyecan size gereken coşkuyu verecektir.

Şehirde, yol kenarında sosisli sandviç satan adamın hikâyesini belki duymuşsunuzdur. Bu adam işini coşkuyla yapardı. Yola çıkarak büyük bir coşkuyla, geçenlere muhteşem bir sosisli sandviç isteyip istemediklerini sorardı, insanlar bu coşku karşısında hayır diyemezlerdi.

Coşkusu sayesinde işleri büyümeye başlar. Daha büyük malzeme temini için bağlantılar kurar. Hatta bir de fırın satın alır. Yol kenarına daha canlı ve büyük tabelalar yerleştirmek için reklâmcılarla görüşür.

Üniversiteden mezun olan oğlu, kendisine yardımcı olmak için yanına gelir. Oğlu babasının işini büyütmek için attığı adımlar karşısında şaşkına döner. 'Baba ne yaptığını zannediyorsun? Büyük bir krizin ortasında olduğumuzu bilmiyor musun? Birçok işyeri kapanıyor, piyasa felaket, sen işlerini büyütmeye kalkıyorsun.' diye çıkışır.

Babası da, 'Oğlum üniversiteye gitti. O daha bilgili, piyasayı benden daha iyi biliyor.' diye düşünür ve oğluna hak verir. Verdiği malzeme siparişlerinin miktarını azaltır. Yeni tabelaları yaptırmaktan vazgeçer. Coşkusunu kaybeder ve kapıda durup yoldan geçenlere sosisli sandviç teklif etmez olur. Satışları bir anda düşer. Daha sonra oğluna kendisini uyardığı için teşekkür eder.

'Haklıymışsın oğlum, kriz etkisini gösteriyor.' der

Sizin şevkinizi kimler kırıyor? Belki de tek amaçları sizi korumaktır. Belki de vizyonları sizin kadar geniş değildir.

121

Cengiz Erşahin

Bir usta işinden sıkılmış bir halde çalışmaktadır. Ne yaptığı sorulur; 'Saati 10 dolara duvar örüyorum ve paydosa daha üç saat var.' der. 20 metre ileride coşkuyla çalışan diğer bir ustaya aynı soru sorulur; '1,700'lü yıllara ait bir kalenin onarılmasına yardım ediyorum. Düşünebiliyor musun, bu surlar şehrimizi düşman ordularına ve saldırılarına karşı yıllarca korumuş. Tarihi hissedebiliyorum.' der.

Nasıl bakarsanız, öyle görürsünüz. Neyi ararsanız, onu bulursunuz.

İşinizde vaktinizi boşa harcamayın. Her şeyinizi verin, en iyisini yapmaya gayret edin. Hemşireyseniz, en iyi hemşire, öğretmenseniz en iyi öğretmen olun. Sevgiyle yapın, yüreğinizle yapın. Tutkuyla ve coşkuyla çalışın, işiniz olduğu için minnettar olun.

İşiniz sıkıcıysa bile, umursamaz bir tavır takınmanız gerekmez. Yakınıp sızlanırsanız, coşkunuzu kaybedersiniz. İşinize biraz coşkuyla yaklaşırsanız, işinizin havası değişir, hiçbir şey değişmezse bile siz değişirsiniz, hayata bakış a-çınız değişir.

Eğer hedeflerinize ulaşmak istiyorsanız, şu andaki işiniz ne olursa olsun, başlangıç noktanız yaptığınız işi en iyi şekilde yapmaktır.

Her şeyinizi verip coşkuyla yaşadığınızda fırsatlar karşınıza çıkacaktır.

Çabalarınız işvereninizin gözünden kaçmayacaktır. Orada çalışmaktan mutlu olun. Dünyada çalışabilecek en iyi ya da tek işyeri gibi. Sadece işvereniniz değil, bir başkası da size geri çeviremeyeceğiniz bir teklif sunabilir.

Geçenlerde televizyonda çıkan haber, 'Pizzacıya 11,000 dolar bahşiş!' başlığıyla verildi. Eğitime parasal s1-

122

Coşkuyla Yaşamak

kıntıdan dolayı ara verip bir pizzacıda çalışmak zorunda kalması genç kızın coşkusunu alıp götürebilirdi. Ama o gözlerindeki ışığı kaybetmedi. İşini severek yaptı, müşterileriyle içten bir şekilde ilgilendi ve günün birinde sürekli bir müşterisinden bir bahşiş aldı. Zarfı açtığında gözlerine inanamadı; 11,000 dolarlık bir çek ve bir not: 'Eğitime devam edip üniversiteyi bitirebilirsin.'

Sadece iş hayatında değil, bir bütün olarak coşku ve enerji saçmanızdan bahsediyorum. Ailenizle ve arkadaşlarınızla birlikteyken, yolda yürürken, araba kullanırken, otobüsteyken, markete ekmek almaya inerken, yalnız başınızayken de coşkulu olmanızı kastediyorum.

Bazılarınız rutinlere girdiniz. Heyecanınız yok oldu. Coşkunuzu tekrar kazanın. 'Geçen yıl çok şey kaybettim.' diyorsanız, neden kalanlar için coşku duymuyorsunuz? Coşkunuzu kaybettiğinizde, elinizde başka ne kalır ki? İflas ettiniz diye yıkılmayın. Hayatta yaşayabileceğiniz en büyük iflas coşkunuzu kaybetmektir.

Sabah uyandıığınızda beklentiyle ve coşkuyla yataktan kalkmalısınız. Bugün hayatınızın döneceği gün olabilir. Hayatınızın insanıyla tanışacağınız gün olabilir. Gece oldu, ama beklentiniz gerçekleşmediyse, 'Mucizeye bir gün daha yaklaştım.' deyin.

Zekât verirken, 'Görevimi yapıyorum.' diye değil, coşkuyla verin.

Etrafınızdakilere coşkuyla yardım edin. Mırıldanarak değil, coşkuyla teşekkür edin.

Mucizelere sıradan gözle bakmayın.

123

iz Erşahir,

^ Hayatımızdaki mucizelere alışıyoruz. Artık bize heyecan vermiyorlar. O hayatınıza giren insanın coşkusunu, birden arabanızı satın almak için gerekli parayı bulmanızın ve yaşadığınız evin coşkusunu kaybetmeyin. Eşinize ve diğer mucizelere sıradan yaklaşmayın. Hayatınıza ve sahip olduklarınıza coşkuyla bakın.

Ona aşkıttınız, o sizin her şeyinizdi. Ne yaptığınızın, nereye gittiğinizin, ne yediğinizin, havanın nasıl olduğu, cebinizde kaç paranın olduğu, hayatınızda bugün canınızı sıkan şeylerin o zaman bir önemi yoktu. Onun yanında olmak, onunla birlikte olmak yeterliydi. Çünkü o bir mucizeydi. Ve halen de öyle. Artık bazı değişiklikler yapmalısınız. O ateşi tekrar o-luşturmak eşinizin değil, sizin göreviniz. Mükemmel olmayabilirler, ama artıları eksilerinden fazla.

En iyi adamla ya da kadınla evli olabilirsiniz, ama eğer desteklemezseniz, evliliğinizi beslemezseniz, en iyi evliliklerin bile ateşi sönebilir.

Eşinizin sizin için yaptıklarına alışmayın, göstermeniz gereken saygıyı gösterin. Mucizeye sıradan yaklaşmayın. Eşinizi bütün kalbinizle sevin.

Çocuk yetiştiriyorsanız, bunu coşkuyla yapın. Bir insan yetiştirmek dünyanın en önemli işidir. Çocuklarınıza coşkuyla bakın, coşkuyla ilgilenin. Yaptığınız her şeyi kalbinizle yapın.

Hiç dünyanın yükünü omuzlarınızda hissettiğiniz oldu mu? İşe gitmek istemediğiniz, yorganın altından çıkmak istemediğiniz? Çocukluğumuzda ve gençliğimizde sahip olduğumuz coşkuya ne oldu? Onu nasıl tekrar geri getirebiliriz?

124

Coşkuyla Yaşamak

Hayatı nasıl algılıyorsunuz? Takındığınız tavır, düşüncelerinizi ve hissettiklerinizi şekillendirecektir. Sabah kalktığınızda neler düşünüyorsunuz, aklınızdan neler geçiyor?

Hayatınızın sadece olumsuz bir tarafına yoğunlaşırsanız, olumsuz bir ruh hali içerisine girmeniz fazla zaman almayacaktır. Bu durumda güne nasıl coşkuyla başlayabilirsiniz? Hala geçen hafta olan bir olay zihninizi kemiriyorsa, hayatınızdaki güzellikleri nasıl fark edebilirsiniz?

Ülkemizde ve dünyada olup biteni takip etmek için haberleri izleriz. Peki, sizce haberler hayatın hangi yüzünü ekrana yansıtıyor? Bunu izleyen milyonlarca insan hayatın hangi yönüne odaklanıyor? Neler hissediyor? Hayatı nasıl tanımlıyor, kendilerini hayatın neresinde görüyor?

Krizin en önemli nedenlerinden bir tanesi psikolojiktir. Hepimiz 2001 yılındaki ekonomik krizin kısa süre içinde sona ereceğine inansaydık, geleceğe umutla bakabilmiş olsaydık, krizden çok daha hızlı bir şekilde çıkabilirdik, alınabilecek tedbir ve önlemlerin sağlayabileceğinden çok daha hızlı bir şekilde. Bu olumsuz bakış açısının Türkiye'ye maliyeti milyarlarca dolar oldu.

Her birimizin gelecekte beklenenleri hayata karşı takındığımız tavır meydana getirir ve bunun sonucunda da her yönden olduğu gibi maddi olarak da yansımalarını yaşarız.

Dikkat etmezseniz, en büyük düşmanlarınız olan endişe, şüphe ve korku zihninizi kemirmeye başlar. Yaşama sevincinizi ve coşkunuzu yok ederler. Başarı ve mutluluk yolunda onlara karşı savaşacaksınız. Onları tamamen yok edemezsiniz, orada olmaya devam edecekler. Ama onları kontrol altına alabilir, hayatınızı olumsuz etki eden baskın duygular olmaktan çıkartabilirsiniz.

125

Cengiz Erşahin

Bu savaştaki en büyük silahınız coşku olacak. Coşkuyla onları dize getireceksiniz. Coşkuyla dolup taşarken, zihninizde ve yüreğinizde onlara fazla yer kalmayacak.

Coşku sorunlarınızı inanılmaz fırsatlara dönüştürebilir.

Şu anda içinde bulunduğunuz şartlar ne olursa olsun, önünüzde harika bir hayatın uzandığını bilseydiniz, endişe etmezsiniz, coşku duyardınız. Coşkuya sıkı sıkıya sarılın ve başka bir şey hakkında endişelenmeyin. Coşku varsa, endişe yoktur. Çünkü coşku varsa, üstesinden gelemeyeceğiniz hiçbir şey yoktur. Kendinizi coşkulu hissettiğiniz zamanlar en büyük problemlerin ve en çok çektiğiniz sorunların üstüne gitmelisiniz.

Coşku, sorunlardan çok çözümlere ve fırsatlara odaklandığınız zaman gelişir. Hayatınız, sizin hayatı gördüğünüz gibi olacak.

Hayatındaki her şeyden şikâyet eden yaşlı bir adam vardı. Hiçbir şey onu memnun etmiyordu.

O sene bahçesindeki elmaların bolluğunu gören komşusu:

'Bu yıl keyfin yerinde olmalı. Ağaçların dalları meyvelerle dolu' dedi.

T '||'-

İhtiyar isteksizce cevap verdi:

'Pek fena değil. Ama bu yıl da hayvanlara yem olarak vermem gereken çürük elmalar yok, o biraz düşündürüyor beni...'

Olumsuz düşünceler coşkuyu yok eder. Geçmişten pişmanlık duymak, gelecekte endişe etmek coşkuymuza gölge düşürür. Sizinle birlikte taşıdığınız hayal kırıklıklarını

126

Coşkuyla Yaşamak

ve kızgınlıkları bırakırsanız, suçlamayı bırakırsanız, coşkunuzu tekrar kazanabilirsiniz.

Gerçekleşme ihtimali çok düşük bir şeyi düşünerek, bunu zihninizde tekrar tekrar yaşayarak coşkunuzu yok ederiz. Bunun yerine neden hedeflerinizi gerçekleştirdiğinizi hayal etmiyorsunuz? Neden o sevinci, neden o coşkuyu şimdiden hissetmeyesiniz?

Herkesin, her şeyin olumlu taraflarını görün, olumlu gözlerle bakın hayata. Yaşamı severseniz, yaşam da sizi sever.

Şikâyet etmeyi kesin! Hem kendinize hem de başkalarına. Sürekli sorunlarınızdan konuşmayın. Yoksa problemlerin arasına sıkışır kalırsınız.

Sorunlarınızı saymayı bırakıp, sahip olduklarınızı saymaya başlayın. Neden hayatınızda var olanları görmezden geliyorsunuz? Canınızı sıkan bazı şeyleri şöyle bir düşünün. Gerçekten o kadar önemli mi? Hayatın güzelliğini gölgelemeye değer mi?

Büyük bir çıkmazdan kurtulduğunuzda ya da bir engeli aştığınızda kendinizi güçlü hissedersiniz. Ayaklarınız yere basmaz, adeta mutluktan uçarsınız.

Kader size bir oyun oynamıştır ve siz de ona meydan okumuşsunuzdur.

Coşku bulaşıcıdır, ama olumsuzluk daha da bulaşıcıdır. Her zaman için en kötüsüne inanmak, en iyisini beklemekten daha kolaydır.

127

Cengiz Erşahin

Enerjinizi, sizi ve fikirlerinizi aşağıya çeken insanlara harcamayın. Size doping yapacak mutlu ve pozitif insanlar bulun. Eğer başarıyı getirecek coşkuya sahip olmak istiyorsanız, olumlu, hayatı ve geleceğiyle heyecan duyan insanlarla birlikte olun.

Birisi 'Nasılsın?' diye sorduğunda cevabınız nedir? 'i-dare eder.', 'Fena değil.', 'Havamda değilim.', 'Hiç sorma.' veya daha çok büyüklerimizin söylediği 'İyi diyelim iyi olalım.' mı? Büyüklerimizin bu sözünü bizzat söyleyerek olmasa da, bir ilke olarak benimsemeliyiz.

İyi olduğumuzu dile getirdiğimizde, kelimelerin gücünden faydalanırız.

İnsanların size 'Nasılsın?' diye sorduklarına soracaklarına pişman etmeyin.

Hayatınızdaki olumsuzlukları birbiri ardına sıralamayın.

Bunun yerine, neden 'Harika!', 'Çok iyi!', 'Mükemmel!', 'Daha iyi olamazdım!' demiyorsunuz? Neden coşkuyla cevap vermiyorsunuz?

Kendinizi iyi hissetmiyorsanız, coşkulu ve hayat do-luymuş gibi davranın. Daha canlı ve hayatta hissedersiniz kendinizi. Yaptığınız iş sizi heyecanlandırıyor gibi davranın. Birkaç dakika içinde bu davranışlara paralel duyguları hissetmeye başlarsınız.

Korkularınız yüzünden acı çekiyorsanız, coşku sizi korkusuz ve tasasız bir insana dönüştürebilir.

Coşkulu ve istekli bir şekilde hareket edin. Nasıl olmak istiyorsanız, öyle davranın. Davrandığınız insanı olacaksınız.

128

Coşkuyla Yaşamak

Neden hemen şimdi bunu denemiyorsunuz? Hayat, karşınızda canlı bir laboratuvar olarak duruyor. Coşkulu davranarak neler hissettiğinize ve diğer insanların size olan tepkilerine dikkat edin. Hem kendinize, hem de çevrenizdekilere pozitif bir enerji yaymış olduğunuzu göreceksiniz. Hayatın en güzel yanı, yeni bir başlangıç yapmak için beklemeye gerek olmadığıdır. Hemen şimdi başlayabilirsiniz, yeni bir başlangıç yapabilirsiniz.

Bir hafta boyunca, gerçekten coşkulu olmaya karar verin. Her durumda coşkunuzu koruyun. Öyle bir coşkuya sahip olun ki, gözlerinizden adeta kıvılcımlar saçılsın. Daha mutlu, işinizde daha başarılı ve kendinize daha çok güvenen bir insan olduğunuzu göreceksiniz. Deneyin.

Nelerin size coşku verdiğini biliyor musunuz? Spor yapmak mı? Sizi güçlendiren ve coşturan müzik parçaları dinlemek mi? Açık havada ya da doğada zaman geçirmek mi? Güzel anılarınızı, başarılarınızı ya da hayallerinizi dü-şünmek mi? Duş almak mı? Güzel bir yemek mi? Ailenizle sevgi dolu bir paylaşım yaşamak mı? İlham veren bir kitap okumak mı? Bir arkadaşınızla beraber olmak mı? Başladığınız bir işi disiplinle üzerinde durup tamamlamak mı? İyi bir uyku mu? Ertelediğiniz bir işi halletmek mi? Coşkunuzu nelerin arttırdığını bulun ve onları daha sık yapın.

Sabah kalktığınızda gazeteyi okumayın, televizyonu izlemeyin. Bunun yerine 20 dakika ilham veren bir kitap okuyun. Günün ilk 20 dakikasında kendinizi zihinsel proteinle besleyin. Hedeflerinizi ve hayatınızda minnettar olmanız gerekenleri düşünün.

Her sabah uyandığınızda, gününüzün iyi ya da kötü geçeceği konusunda bir karar verirsiniz. Sabah kalktığınız-

129

Cengiz Erşahin

da, o gün harika şeyler olacağını, hatta o günün hayatınızın en iyi günü olacağını düşünün. Güzel bir gün geçirmeye karar verin. Dünü unutun, bugünü coşkuyla kucaklayın. Yaşayacağınız coşku, düşüncelerinizi gerçeğe dönüştürecektir.

Güne coşkuyla hazırlanın. Sabah kalktığınızda, kendinizi bir kürek mahkûmu gibi hissetmeyi bırakın. Hayatınız için, işiniz için, kendiniz ve geleceğiniz için heyecan duyun. Dağınık bir şekilde evden çıkmayın. Görünüşünüze özen gösterin, her zaman en iyi halinizle evden çıkın.

Sabah işe giden insanların çoğu hallerinden pek memnun görünmüyor. Hayatlarıyla heyecan duymuyorlar. Ruhunuzu güçlendirin, güne coşkuyla başlayın.

Genelde dış görünüşümüzü güzelleştirmek için çaba sarf eder dururuz. Ama ihmal ettiğimiz daha önemli bir taraf vardır ki, o da iç güzelliğimiz, ruhumuzun güzelliği.

Hayatını ve kendini seven, güzel olduğunu düşünen insan daha da güzelleşir. Öte yandan kendinden ve hayatından hoşnut olmayan, güzel olduğunu düşünmeyen insan çirkinleşir. Esas güzellik ruhtadır. İnsana gerçek güzelliği veren ruhtur.

Dış görünüşü güzel insanlar görürüz. Ama onlarla tanışıp konuşmasanız bile, bir şeylerin eksik olduğunu hissedersiniz. Ya da biri dikkatinizi çekmiştir. Onunla tanışmak is-temişsinizdir. Ama iki kelime konuştuğundan sonra fikriniz değişmiştir. Eksik olan neydi? Eksik olan coşkuydu, eksik olan ruh güzelliği idi. Öte yandan bazı insanlar vardır, bir şey söylemeseler bile coşkularını hissedersiniz. Kendilerinden ve hayatlarından hoşnutturlar. Onlarla tanışmak, onlarla birlikte olmak istersiniz.

130

Coşkuyla Yaşamak

Coşku duyduğunuzda, reddedilme korkusu yaşamazsınız, insanlarla daha rahat tanışır ve sohbet edersiniz. Hayatınızı ve kendinizi seversiniz. Kendinizle baş başa kalmaktan rahatsız olmazsınız. Kendi başınıza olduğunuz zamanlar da mutlusunuzdur. Çünkü siz Özelsiniz ve önünüzde harika bir hayat var. İnsanlarla ilişkilerimizde ne kadar reddedilme korkusu yaşadığımızı hiç düşündünüz mü? 'O beni reddetmeden ben onu reddedeyim.' deriz. Soğuk davranırız, kendimizi geri çekeriz. Eğer on arkadaşımız varsa, olabilecek en az yüz tanesini reddedileceğimiz korkusuyla başlamasına olanak vermeden biz kendimiz reddetmişizdir.

Karşı cinsle olan arkadaşlıklarımızla da aynı şey geçerli değil mi? Etrafımıza bir kalkan kurarız. Ondan sonra 'Kimseyle tanışmıyorum.', 'Doğru dürüst, karakterli bir adam kalmadı mı şu memlekette?' deriz ya da arkadaşlığı yanlış yerlerde ararız.

Hayatınızın insanının bir gün yanınıza gelip, 'Doğacak çocuklarımın annesi ya da babası olur musun?' demesini beklemeyin.

Önce gardınızı bir indirin, sevgiye açık olun. Hayatı soluyun, içinize derin derin çekin.

Hayatınızın insanıyla tanışacağınızın beklentisini ve coşkusunu yaşayın. Onunla tanıştıktan sonra adeta, 'Nerede kaldın, niye geciktin?' diye soracaksınız. Çünkü bir noktadan sonra onunla tanışacağınızı, mucizeye az kaldığınızı, mucizenin size yaklaştığını hissediyordunuz. Coşkusunu hissetmeye başlamıştınız ve onu gördüğünüzde 'Evet, işte

131

Cengiz Erşahin

o!' dediniz. Gelip geçmesine izin vermediniz, veremezsiniz. Çünkü zaten onu bekliyordunuz.

Eviniz ne durumda? Etrafa dikkatlice bakın. Dağınık mı? Bulaşıklar yığılmış mı? Temizliği ne durumda? Kasvetli mi görünüyor? Evinize gelen misafirler bir ferahlık, bir rahatlık hissediyor mu? Evinizin havası coşkunuzu hapsediyor olmasın? Evinizi seviyor musunuz, gereken özeni gösteriyor musunuz? Eviniz hangi durumda olursa olsun, yine de onu güzelleştirebilirsiniz.

Aslan yattığı yerden belli olur.

Eviniz sizin ruhunuzu yansıtır ya da siz evinizin ruhunu. Ne tür değişiklikler yapabilirsiniz? Çok paranızın olması gerekmiyor. Hiçbir maddi problemi olmayan birçok insanın evinin kasvetli ve olumsuz bir havası var. Ben paranın getirebileceklerinden bahsetmiyorum. Evinizde olumlu bir hava yaratın, bir canlılık ve ruh katın. Gereksiz eşyaları kaldırın. Evinizde bitki ya da çiçek var mı? Belki bir iki eşyanın yerini değiştirebilirsiniz, belki salonunuzu boyayarak biraz canlılık katabilirsiniz.

Coşku, yalnız günlük işlerde değil, bir konuyu değerlendirirken de gereklidir. Coşku, zekâyı keskinleştirir ve sezgiyi berraklaştırır. Düşünce yeteneğinin en yüksek düzeye çıkması ancak duygu yoğunluğu ile mümkün. Yoğun duygular yaşamadan kendinizi bir işe adanmanız mümkün değildir.

Coşkuya sahip olmadığınızda, hedefiniz daha üzerinde çalışmaya başlamadan çamura saplanır. Coşkuyla çalışmak ise mucizeler yaratır. Coşkunun yaratabileceği o büyük değişimin meyvelerini almanız için hareket halinde olmanız gerekir. Eğer coşkuyla birlikte istediklerinizin doğrul-

132

Coşkuyla Yaşamak

tuşunda çalışmıyorsanız, coşku tek başına size istediğiniz hayatı sunamaz.

Coşku, bir hedef doğrultusunda ilerlerken o mucizeleri hayatınıza çeker.

Mağazalar zincirine sahip büyük bir şirket, bu zincirlerine yeni bir mağaza ilave etmek ister. Uygun bir yer beğenirler ve satın alırlar. Satın aldıkları yerin ortasında küçük bir dükkân vardır. İşini coşkuyla yapan dükkân sahibi yerini şirkete vermeyi kabul etmez. Bunun üzerine büyük şirket sahibi; 'Tamam o zama, biz de o küçücük dükkânının etrafına dev bir alışveriş merkezini kurarız. Sen de arasında kaybolur gidersin.' der. Bu sözlere rağmen adam ikna olmaz. Küçücük dükkânı çevreleyen dev alışveriş merkezi sonunda tamamlanır. Nihayet açılış günü gelir. Dükkân sahibinin onlara bir sürprizi vardır. Küçük dükkânın yeni adı 'ANA GİRİŞ' olmuştur. İşlerin azalması beklenirken büyük bir patlama olur.

Derin bir coşkuya sahip olmak için geleceğin size heyecan vermesi gerekir. Yarına umutla bakmanızı sağlayan hayalleriniz ve hedefleriniz olmalı. Bu uğurda çalışıp günlük ilerlemeler kaydedip küçük başarılar elde etmelisiniz. Coşkuyu başarı kadar başka bir şey besleyemez ve yeterince coşkuyu hiçbir şey durduramaz.

Yapacağınız uzun ve zor bir yolculuğun ilk kilometresi heyecan vericidir. Başlangıçlar her zaman heyecan vermiştir. Son kilometre ya da hedefinize tam varmak üzere olduğunuzda da heyecan duyarsınız. Esas sizi yoran ve sıkıcı gelen aradaki kilometrelerdir. Özellikle nereden geldiğinizi ve nereye gittiğinizi göremediğiniz bu anlarda coşkunuzu korumalısınız.

133

Cengiz Erşahin

Hemen şimdi, bundan sonraki hayatınız için heyecan ve coşku duymaya karar verin. Bu karar, sizi hayatta çok farklı yerlere taşıyabilir. Hayatın sayısız olanakları ve olasılıkları ile tanışmanızı sağlayabilir.

Ben olsam ne olur, olmasam ne olur! Demeyin. Siz çok şey ifade ediyorsunuz. Bir ağaç, ormanı başlatabilir. Bir kuş, ilkbaharı müjdeleyebilir. Bir tebessüm arkadaşlığı başlatabilir. Bir tokalaşma bir ruhu canlandırabilir. Bir kelime bir hedefi belirleyebilir. Bir oy bir milletin hayatını değiştirebilir. Bir gülüş, sıkıntıyı yok edebilir. Bir adım, bir yolculuğu başlatabilir. Bir umut ruhu aydınlatabilir. Bir dokunuş acıyı hafifletebilir. Bir kalp, neyin doğru olduğunu bilebilir. Bir tek insan bir fark meydana getirebilir. Unutmayın her şey size bağlı.

Belki, 'Coşkulu olmayı isterdim, ama benim yapım farklı, coşkulu bir insan değilim işte.' diyor olabilirsiniz. Diyelim ki, 2004 Atina

Olimpiyatları'ndasınız. Aşağıya, başlama bloklarına bakıyorsunuz ve oğlunuz orada. Yıllarca çalıştı ve yarıştı. Akla gelebilecek her türlü zorluğu yendi. Her sabah saat beşte hazırlanması için kaldırıp yardım ettiniz. Kilometrelerce koştu, antrenman yaptı. Bütün engelleri aştı ve şimdi 2004 Olimpiyatları'nda ülkemizi temsil ediyor.

Sıralanmaya başlayıp bloklara yerleşiyorlar ve tabanca patlıyor. Bütün dünyanın en iyi atletleri orada. Dünyanın en hızlı insanı olmak için yarışıyorlar. Siz sadece bir kişiye odaklandınız. O da sizin oğlunuz. Yarışın ortalarında üçüncü sırada. Yarışmanın son çeyreğinde hızını arttırıyor. Bir foto finişe benziyor, ama oğlunuz ileri eğilip ipi göğüslüyor.

Ve siz de orada oturup, 'Coşkulu bir insan olmayı isterdim.' diyorsunuz. Böyle bir şey olabilir mi? Havaya sıçrar, bağırıp attığınız çığlıklarla neredeyse ciğerleriniz dışarı fırlar-

134

Coşkuyla Yaşamak

lardı. Hoptar zıplardınız. Tanımadığınız insanları kucaklardınız, çıldırırdınız. Herkes coşkuya sahip olabilir. Yeter ki kendisini coşturacak hayalleri ve hedefleri olsun.

Kayda değer hiçbir mücadele coşku olmadan kazanılamaz. Ne iş yapıyorsanız yapın, işinize bütün ruhunuzu katın. İşinizde coşku duyuyorsanız, korkacak bir şeyiniz yoktur. Sınırsız coşkuya sahip bir adam mutlaka başarıya ulaşır. Coşku dünyadaki en büyük varlıktır. Parayı ve gücü dize getirir.

Büyük başarılar yüksek seviyedeki coşkuyu takip eder. Coşkunuzu kaybetmediğiniz sürece yeni fırsatlar karşınıza çıkacaktır. Başarısızlıktan başarısızlığa koşsanız da, her durumda coşkunuzu koruyun. Sonunda başaracaksınız.

135

kısan İlişkileri

ti- II II II

U U IJ-

137

Cengiz Erşahin

İnsan >

ZENGİNİNLİK, BAŞARI ve SEVGİ

Bir kadın, evinden dışarı çıkar ve uzun beyaz sakallı üç ~yaşlı adamın evinin önünde oturduklarını görür. Onları tanımaz.

'Ben sizi tanımıyorum ama aç olmalısınız.' der. 'Lütfen içeriye gelin ve bir şeyler yiyin.' 'Evin erkeği içerde mi?' diye sorar adamlar. 'Hayır.' der kadın. 'O dışarıda.' 'Öyleyse içeri gelemez.' diye cevap verirler. Akşam olup kadının kocası eve geldiğinde, kadın baş- ından geçenleri kocasına anlatır, 'Git onlara söyle ben evdeyim içeri gelebilirler.' der. Kadın dışarı çıkar ve onları içeri davet eder. 'Hepimiz aynı anda içeri girmeyiz.' der yaşlı adamlar. Kadın öğrenmek ister; 'Niye giremezsiniz?' Yaşlı adamlardan bir tanesi açıklar: 'Onun adı ZENGİNİNLİK' der ve bir arkadaşını gösterir, bir diğerini işaret eder, 'O BAŞARI, ben de SEVGİ.' Sonra ekler; 'Şimdi içeri gir ve kocanla konuş, hangimizi evinizde istersiniz?' Kadın içeri girip söylenenleri kocasına anlatır. Adam duyunca neşelenir. 'Ne güzel!' der, 'Madem öyle, Zenginliği içeri çağır-, hm ve evimizi zenginlikle doldursun.' Karısı itiraz eder;

'Canım, niçki Başarıyı çağırıyoruz?' Bu sırada konuştuklarını evin diğer köşesinde bulunan gelinleri duyar. Zıplayarak gelir ve kendi fikrini söyler. 'Sevgi'yi çağırsak daha iyi olmaz mı? Evimiz sevgiyle dolar!' Gelinimizin önerisini dikkate alalım.' der adam karısına.

'Dışarı çık ve Sevgiyi bizim misafirimiz olması için davet et.'

Kadın dışarı çıkar ve üç yaşlı adama sorar; Hanginiz Sevgi? Lütfen içeri gel ve misafirimiz ol'. Sevgi ayağa kalkar ve eve doğru yürümeye başlar. Diğer iki yaşlı adam da onu takip eder. Kadın şaşırılmış bir şekilde Zenginlik ve Başarıya sorar: 'Ben sadece Sevgiyi davet ettim, siz niye geliyorsunuz?' Zenginlik ve Başarı bir ağızdan cevap verirler: 'Eğer Zenginlik ya da Başarıyı davet etmiş olsaydın diğer ikisi dışarıda kalırdı, ama sen Sevgiyi davet ettin. O nereye giderse biz de oraya gideriz. Nerede Sevgi varsa, orada Başarı ve Zenginlik de vardır!'

İnaan İlişkileri

İnsan İlişkileri

İlişkilerin Hayatımızdaki Önemi

İnsanlarla ilişkimiz, gözümüzü dünyaya açtığımız anda başlar ve hayatımızın sonuna kadar sürer. Dünyanın neresinde olursa olsun, başarılı ve mutlu insanlara baktığımızda, insanlarla iletişimde birer dahi görürüz. Ne kadar doyumlu bir hayatımızın olacağı, iş hayatında ne kadar yükseleceğimiz önemli ölçüde insan ilişkilerimizin kalitesine bağlı olarak gelişecektir.

İş hayatındaki rekabet her geçen gün artıyor. Elbette bilgi ve beceri konusunda kendinizi geliştirmeniz çok önemli. Ama günümüz ekonomik koşullarında, gerekli eğitime, bilgi ve beceriye sahip birçok kişi ya çalışmıyor ya da iş hayatında istediği yere gelmemiş durumda. Artık insan ilişkileri birçok becerinin önüne geçmeye başladı.

Belki de kendinizi aşağıdakilerden bazılarını söylerken buluyorsunuz;

-

>

141

Cengiz Erşahin

İnsan İlişkileri

|PW

- Bütün insanlar ne kadar kırılğan, ne yapsam, yanlış bir şey yapmış oluyorum.
- Adınızı tekrar alabilir miyim?
- O da bir şey mi? Ben ondan daha iyisini yaptım.
- Yanlış yapıyorsun, yanlış! Bir şeyi bile doğru yapamaz mısın?
- Doğru dürüst bir arkadaşım hiç olmayacak mı?
- İnsanları boğazlamadan istediklerimi yapmalarını nasıl sağlayabilirim?
- İnsanlar neden benden hoşlanmıyor? Ben kötü bir insan değilim ki.
- Neden tedirgin olmadan insanlarla birlikte olamıyorum?

- Neden bu kadar güvensizim?
 - Herkes ne kadar soğuk.
 - Kendimi bazen görünmez hissediyorum.
 - İş yerinde herkes sanki beni çıldırtmak istiyor.
 - Akşamları kendimi eve zor atıyorum. Beni bu kadar ne yoruyor, bilmiyorum. Halbuki işim o kadar yorucu değil.
 - Eşimi bir türlü değiştiremiyorum. İlk evlendiğimizde daha uyumluymuştu.
 - Bu çocuk neden bu kadar problem yaratıyor?
- insanlarla ilişkilerimizde yolunda gitmeyen bir şeyler var. Neden sıkıntı yaşadığımızı anlayamıyoruz. Yaşadığımız diyaloglar, sürekli zihnimizi meşgul ediyor ve hayatımızı çe-

142

kilmez hale getiriyor; 'Keşke onu söylemeseydim?' 'Neden cevap vermedim?' 'Keşke daha sakin olabilseydim.' 'Acaba şimdi ne düşünüyor?' 'Bana niye öyle baktı?' 'Neden bana öyle davrandı?' 'Acaba yanlış bir şey mi yaptım?' 'Umarım yanlış anlamamıştır.' Kendimize kızıyoruz, geçmişte yaşıyoruz ya da gelecekle başa çıkamama korkusuyla endişe duyuyoruz. Kendimize güvenimiz azalıyor, coşkumuzu kaybediyoruz. Hatta uykumuzda bile bunun sıkıntısından kurtulamıyoruz. Başarılı insan ilişkilerine sahip olmak, insanlarla sorun ya da sürtüşme yaşamamak için kendinizi ezdirmek veya saldırgan davranmak demek değildir, insanlarla ilişkiye girmekten kaçınıp uzaklaşmak da değildir. Başarılı insan ilişkileri, ilişkilerin doyumlu ve mutluluk veren bir durumda olmasıdır. Bir neşe kaynağı olmasıdır.

Bir düşünün, insanlarla rahat olamadığınız için şu ana kadar neler kaybettiniz? Hayallerinizdeki kadını ya da erkeği elinizden kaçırdınız. Sizinle ilgilenmezdi ki! O an tanışmadınız. Ya da tanıştığınızda, heyecandan adeta diliniz düğümlendi. Kendinize güvenemediniz. Hatta birkaç cümlelik şansınız varken, rahat olamadığınız, ne yapacağınızı bilemediğiniz için, konuşmayı kendiniz bitirdiniz. Ya daha sakin olabilseydiniz?

İnsanlarla rahat olamadığımızdan, farklı çevrelere girmekte ya da insanlarla tanışmakta zorluk çekiyoruz. Yeni fırsatlara açılacak kapılardan içeri girmeye korkuyoruz. Bazen tanıdıklarımıza selam verirken bile rahat değiliz. İşyerinde birlikte çalıştığımız insanların desteğini çok fazla alamadık. Bu ise işteki performansımıza yansdı. Başkalarından mı korkuyoruz, yoksa kendimize mi güvenmiyoruz?

143

Cengiz Erşahin

Belki de bir vesile ile tanışıp, iş teklifi alabileceğiniz başarılı bir işadamı size yemeğe kalmanızı teklif etti. Ama siz paniğe kapılıp gitmeniz gerektiğini söylediniz. Arkadaşlıklarınız sürekli değil ya da fazla arkadaşınız yok. Kaç kişinin kalbini kırdınız? Kızgınlığınızın sebebi belki de bulunduğunuz durumla başa çıkamama korkusuydu.

İşten ilişkisi kesilen on bin kişi üzerinde yapılan araştırmada, yüzde seksen beşinin işten ayrılma nedeni, diğer çalışanlarla iyi ilişkiler kuramamalarıydı. Eğer sevdiğiniz alanda çalışıyorsanız, hedefleriniz var ve o yönde ilerliyorsanız, olumlu ve kendine güvenen bir insan olursunuz. İnsanlarla iletişim kurma konusunda ciddi problemler yaşamazsınız.

İnsanlarla ilişkileriniz geliştiği oranda, mutluluğunuz, hayattan aldığınız doyum, iş hayatınızdaki başarı ve geliriniz de artacaktır. Sahip olduğunuz ilişkiler, enerjinizi yutan bir kara delik olmaktan çıkıp size yaşama sevinci verecektir.

İlişkilerimizi Nasıl Geliştirebiliriz?

Özgüvenimiz düşük olduğunda, her şey ve herkes canımızı sıkar. Başkalarının normalde bizi rahatsız etmeyen davranışları rahatsızlık vermeye başlar. Birçok şeyi yanlış anlarız, strese gireriz, kızmamız için çok fazla bir neden olması gerekmez. Kendimizi kötü hissetmeye başladığımızda, her şey birkaç saat öncesine göre olumsuz ve sinir bozucu görünür. Bunun sonucunda, insanlarla olan diyaloglarımız bozulur.

Özgüvenimiz yüksek olduğunda ise, kendimizi, hayatı ve insanları severiz.

Başkalarıyla birlikte olmaktan hoşnut

144

İnsan İlişkileri

oluruz. Bunun ışığında, iletişim kurarken yapabileceğiniz en yerinde şey, insanların özgüvenlerini arttırmaya çalışmaktır. İnsanlarla ilişkilerimizde, istediklerimizi doğrudan elde edemeyiz. Herkes mutlu olmak ister. Mutluluğu, mutlu olmayı istemekle elde edemeyiz. Mutluluğu bizim için önemli olan ve kendimizi geliştirdiğimizi hissettiğimiz günlük çalışmalarla sağlayabiliriz.

Toplumumuzdaki mutsuzluğun çoğu, insanların bir amaç ve anlam taşımadan, her gün aynı şeyleri yapıp aynı zamanda mutlu olmaya çalışmalarından kaynaklanıyor. Bunun sonunda, büyük bir tatminsizlik duygusu yaşanıyor.

Bunu göz önüne aldığımızda, başkalarının sizinle ilgilenmelerini istiyorsanız, siz onlarla ilgilenin. Başkalarının sizi sevmesini istiyorsanız, önce siz onları sevin. İnsanların size saygı duymalarını istiyorsanız, siz onlara saygı duyun. Size güvenip inanmalarını istiyorsanız, siz onlara güvenip inanın. Bir arkadaşına sahip olmak istiyorsanız, önce siz bir arkadaş olun.

Eğer insanları seversek, onlara güvenip arkadaş olursak, insanların bizi sevip, bize güvenip, bizimle arkadaş olmaları konusunda bir sıkıntı yaşamayız.

Özgüvenimiz yüksek olduğunda ya da kendimizi iyi hissettiğimizde, iki şey gerçekleşir. Birincisi, olayların olumlu taraflarını görürüz. Tanıdığımız insanları şöyle bir göz önüne getirin. En düşük özgüvene sahip insanlar, her durumda kötüyü görüp kötüye yoğunlaşanlardır. En yüksek özgüvene sahip ve hayattan zevk alıp mutlu olanlar ise, sürekli olarak her durumun iyi taraflarını görürler.

145

Cengiz Erşahin

İkincisi, farklı yapıdaki insanlarla diyalog kurabiliriz. Başka bir deyişle, ne kadar farklı kişiliğe sahip olan insan grubuyla geçinebilirdeniz, o ölçüde kendinizi iyi hissediyor-sunuzdur. Düşük özgüvene sahip insanlar kimseyle geçinemezler.

Ne kadar çok insanla ilişki halinde olduğunuz, özgüveninizin ne kadar yüksek olduğunu gösterir. Kendinizi ne kadar sevdiğiniz, başkalarını ne kadar sevebileceğinizin göstergesidir ve buna bağlı olarak, diyaloglarınızın kalitesini belirler. Kendinizi ne kadar iyi hissederseniz, kendinizi ne kadar severseniz, diğer insanları da o kadar sevip, kabul edip saygıyla davranırsınız. Yüksek bir özgüvene sahip olan kişi, doğal olarak ve bir çaba sarf etmesine gerek kalmadan insanlarla iyi ilişkilere sahip olur. Buna basit bir örnek, aşık olan ve aşık olunmuş kişidir. Bu durumdaki kişi kendini harika hisseder. Adeta ayakları yere basmaz. Çekici ve mutludur. Aşıkken herkesle anlaşabilme konusunda hiçbir zorluk çekmez.

Hedef belirleyip gerçekleştirmek için plan yapmanın ve bu uğurda çalışmanın öneminden bahsetmiştik. Çünkü ne zaman bir hedef belirleyip o doğrultuda adım ilerlese, kendimizi harika hissederiz.

Şunu fark edebilirsiniz; toplumumuzdaki en mutlu, en olumlu, en coşkulu insanlar, aynı zamanda en çok hedefleri olan ve hayatlarını bu doğrultuda yaşayan insanlardır. He-. defleri ve onları gerçekleştirme azimleri olduğu oranda herkesle iyi geçinirler. Hayatta hiçbir yere gitmeyen olumsuz insanlar ise, en kötü ilişkilere sahiptirler.

İnsanlarla olan ilişkilerimizi geliştirmek için kendi üzerimizde çalışmanın dışında günlük hayatta ne yapabiliriz?

146

İnsan İlişkileri

Tanıdığınız herkesin özgüveni olması gerekenin altındadır. Herkes kendini daha değerli görüp daha çok sevmek ister, kendini daha iyi hissetmek ister. En üst başarı seviyesindeki insanların bile daha fazla ve tekrar tekrar perçinlenen bir özgüvene ihtiyaçları vardır.

Durum buysa ve hepimiz aynıysak, günlük olarak özgüvenimizi arttırıp destekleyecek şeylere ihtiyaç duyuyorsak, başkalarının özgüvenini arttırdığımızda, insanlarla olan ilişkilerimizi geliştirebiliriz.

Başka birisinin özgüvenini arttırıp da bizim özgüvenimizi aynı seviyeye taşımayacak bir şey yapmamız mümkün değildir. Yaptığımız bir şey karşımızdakinin

kendini iyi hissetmesini sağlıyorsa, bu doğal olarak kendimizi de iyi hissettirir.

Ya başkasını yıkıp, kendini kötü hissettirerek kendimizi daha iyi hissediyor olsaydık? Dünyanın nasıl bir yer olabileceğini hayal edebiliyor musunuz? Buna bağlı olarak şunu gözlemleyebilirsiniz; başkalarına yıkıcı davranıp onları kötü hissettirenler, aynı zamanda kendilerine de zarar verip kendilerini kötü hissediyorlar. Bunun sonucunda olumsuz ve yıkıcı bir kişiliğe bürünüyorlar. Peki, insanların kendilerini iyi hissetmeleri için ne yapabiliriz? Ya da insanlar bize nasıl davrandıklarında kendimizi iyi hissederiz? Bunu tek bir cümleyle özetleyebiliriz: İnsanların kendilerini önemli hissetmelerini sağlayın. Bunu a-çarsak, insanların kendilerini önemsiz hissetmelerine yol açacak bir şeyi hiçbir zaman yapmayın.

147

Cengiz Erşahin

Sadece insanların kendilerini önemli hissetmelerini sağlayacak bir bilince sahip olursanız, bu bile başlı başına insanlarla iyi ilişkiler kurmanız için yeterli olur.

İnsanları nasıl önemli hissettirebiliriz?

Oldukları gibi kabul edin.

Ey Tanrım, beni otuz gün bir adamın pabuçları içinde dolaştırmadan, onun hakkında hüküm vermeme izin verme.

Kızılderili Atasözü

Yağan kar taneciklerinin her biri farklı desende, ama bu farklılıklara rağmen birbirleriyle münakaşa edip dev çığ kütlelerine dönüşerek üzerimize inmiyorlar. Her biri, tane tane salınıp süzülerek ama çarpışmadan ve çatışmadan, usul usul, son derece zarif ve nazik şekilde aşağı iniyorlar.

Peki, akıl sahibi olmamıza rağmen, neden bizler farklılıklarımızı çatışmaya dönüştürüyoruz?

Karşınızdaki kişiyi içtenlikle ve koşulsuz bir şekilde kabul etmelisiniz. Hiçbir yargılama yapmadan, fikir yürütmeden, suçlamadan ya da ayıplamadan. Düşünceleri, hayata bakış açıları, giyinme tarzları, konuşma şekilleri sizden farklıysa da, onları olduğu gibi kabul edin.

Biz genelde ne yaparız? Sadece bizim gibi olanları, bizim gibi düşünenleri, bizim normal diye tanımlamalarımıza uyan insanları kabul ederiz. Esas bizden farklı olan insanları oldukları gibi kabul etmeliyiz.

Kabulü göstermenin en basit ve net yolu sadece gülümsemektir. Gülümsemek için on iki kas, somurtmak içinse yüz üç kas çalıştırmak gerekiyor. Gülümseme, bir mimikte bin kelime barındırır. Başka bir insana gülümsediğinizde,

148

İnsan İlişkileri

ona söylediğiniz şudur: 'Seni değerli ve önemli olarak görüyorum ve seni olduğun gibi kabul ediyorum.'

İki insan karşılaştığında, ağızlarından tek bir kelime çıkmadan gerçekleşen bir alışveriş vardır; kabul görme veya görmeme.

Kabul görmeden, gerçek anlamda iletişim kuramayız. Bir görüşmede, başkalarının ve bizim de ilk olarak aradığımız kabul görmedir. Onların gözlerinde kayda değer ve önemli olduğumuzu görmek isteriz.

Takdir edin. İnsanların iyi yönlerini ortaya koyun. Biz genelde ne yaparız?

Sadece olumsuz yönlere odaklanıyoruz. Eşimizin, çocuklarımızın ve arkadaşlarımızın olumsuz yönlerini ya da hatalarını bulup dile getiririz. Başkaları da size öyle davranmıyorlar mı? Bir hata ya da başarısızlığınızda, herkes hatalarınıza işaret eder, konuştuğunuz konuşur. Ama önemli bir başarı elde ettiğinizde, hiçbir şey yokmuş gibi davranırlar.

Hepimiz yaptıklarımızın onaylanmasını isteriz. İnsanların yanlışlarını,

hatalarını ve başarısızlıklarını sürekli dile getirerek, onları bizden uzaklaştırırız. Bu nedenle hataları değil, doğruları görüp dile getirin.

Takdir etmek, kişinin iyi yönlerini ortaya çıkarmaktır. Özgüvenin diğer bir

yansıması, kendimizi onaylanmaya ve takdir edilmeye değer görmemizdir. Hepimiz

övgüyü çok a-rarız, ama fazla bulamayız.

Burada pohpohlamaktan bahsetmiyoruz. Takdiriniz içten olsun, samimi olmadan asla takdir etmeyin. 'Sen iyi bir insansın.' demek bir şey ifade etmez. Bu tür övgüler içten yapılmış olarak görülmez ve ciddiye alınmaz. Ayrıntılı olun.

149

Cengiz Erşahin

Takdir etmek için mucizevi bir şey olmasını da beklemeyin. Yemek hoşunuza gittiğinde, eşinize bunu söyleyin, iyi bir şey gördüğünüzde, bunu kendinize saklamayın. Çalışma arkadaşınızın yeni kıyafetini ya da saçını beğendiğinizde, çıkardığı iş hoşunuza gittiğinde, bunu belirtin. Çocuğunuz odasını topladığında, ödevlerini erken bitirdiğinde, e-şiniz ev işlerine yardım ettiğinde takdir edin. Birisi zor bir durumda yapması gerekeni yaptıysa ve bu yüzden kendini suçlu hissediyorsa, takdir edin. Bir arkadaşınız başarı elde ettiğinde takdirinizi ifade edin.

Başkaların yaptığı iyilikleri mutlaka içten bir şekilde takdir edin. Takdir ettiğiniz insanların gönlünde taht kurarsınız. Takdir ettiğinizi unutmazlar. Başarınızı içtenlikle isterler ve size her zaman yardımcı olmak isterler. Çünkü siz ona ve yaptıklarına değer verdiniz. Neden en yakınınızdaki insanı hemen takdir edip, bunun sihirli etkisini görmüyorsunuz?

Birisi sizin için bir şey yaptığında, değerini bilip takdir edin. Bunu nasıl yapabilirsiniz? Sadece Teşekkür ederim.' diyerek. Hangi dilde olursa olsun, en güzel iki kelime Teşekkür ederim.'dir. Teşekkür etmek kişiye yaptıklarının bir değeri olduğunu hissettirir. Çocuklarınızı kendine güvenli yetiştirmek için, sizin için bir şeyler yaptıkları her seferinde teşekkür edin. Mutlu bir yuvaya sahip olmak için, eşinizin büyük olsun, küçük olsun, her yaptığı şey için teşekkür edin. Teşekkür ederken de bunu mırıldanarak söylemeyin. Gözlerinin içine bakın ve hissederek söyleyin. Minnetinizi gösterin.

Yaptığınız bir iyiliği olağan karşılayan birisine tekrar yardımcı olmak ister miydiniz? Öte yandan size içtenlikle teşekkür edip, hatta mahcup olmuş bir insana ilk fırsatta tekrar yardım etmek istersiniz.

İnsan İlişkileri

İltifat Edin. İnsanlara kişisel özellikleri ya da sahip oldukları eşyalar için iltifat edebilirsiniz. 'Çok cömertsiniz.', 'Bugün gerçekten çok sıkı çalışıyorsun.', 'Çok enerjiksiz.', 'Bugün formundasın.' şeklinde olabilir. Etrafımızda bulduğumuz eşyalarla duygusal bir bağ kurarız. Birisi arabamıza, kıyafetimize, evimize, işyeri-mize ya da buradaki eşyalarımıza iltifat ettiğinde, bu her zaman hoşumuza gider.

Her gün en az üç kişiye iltifatta bulunmaya karar verin. Kendinizi harika hissedeceksiniz, iltifat etmek, en az iltifat görmek kadar kendimizi iyi hissettirir. Unutmayın, her zaman edilebilecek yeterince iltifat vardır.

'Cengiz hocam, benim hiç vaktim yok. O kadar meşgulüm ki!'

Birisini övmek ne kadar sürer? Karınıza 'Seni seviyorum.', 'Müthişsin!' demek ne kadar sürer? İşçinize, 'İyi bir iş çıkarıyorsun. İşinin kıymetini biliyorum.' demek ne kadar sürer?

Nazik övgüleri sadece düşünmek yeterli değildir; onları dile getirmek gerekir. Sevgi onu paylaşana kadar sevgi değildir.

Eleştirmeyin. İnsanları eleştirmeyin. Yıkıcı eleştiri kadar insanın kişiliğini bozan, özgüven ve moralini aşağıya çeken başka bir şey yoktur.

Hiçbirimiz yanlış olduğunu bile bile bir şey yapmaz. O anda sahip olduğumuz bilgiyle, sadece doğru olduğuna inandığımız şeyleri yaparız. Zihnimizde mantıklı bir teoreme yerleştirmeden, bir şeyin doğru olduğunu kanıtlamadan yapmayız. En ciddi suçları işlemiş olan insanlarla konuşul-

150

151

Cengiz Erşahin

duğunda bile, örneğin, seri cinayet işleyenlerle, mutlaka kendilerine göre bir mantık yürütürler. Yaptıklarının o durumda kabul edilebilir ve doğru olduğunu anlatıp kendilerini savunurlar.

Bu yüzden eleştirmeyin. Öncelikle hiçbir işe yaramaz. Sadece karşınızdakini kızgın bir hale getirir ve kendini kötü hissettirir. Diyaloglarınızda eleştirilere son verin. Eleştirilerimizin çoğu gereksizdir ve kişiyi hedef alır. Eleştirmeniz şart ise, uygun bir dille davranışı eleştirin, kişiyi değil.

Buna paralel olarak, kimseyle tartışmamaya özen gösterin. Birisiyle tartıştığımız zaman aslında şunu söylüyoruz; 'Senin düşüncelerin, senin fikirlerin, senin değerlerin, hayatın boyunca öğrendiğin her şey anlamsız ve sen de yanlışsın.' insanlar yanlış olduklarının söylenmesinden nefret ederler. Kendimizi düşündüğümüzde, bırakın bir başkasının yanlışımızı ortaya çıkardığı zamanı, bazen kendi kendimize bile yanlış yaptığımızı kabullenmekte zorlanırsınız. İnsanlarla, genelde hemfikir olan bir insan olun. Tartışmacı ve zor bir kişi olmayın. Hemfikir olmasanız da kendinize, 'Bu ne kadar önemli?' diye sorun. Çok önemli değilse bırakın, söylenenlerin öylece geçmesine izin verin, tartışmaya girip her seferinde düzeltmeye çalışmayın. Tepkisel değil, olgun bir şekilde davranmayı seçin. Bu, insanların kendilerini rahatsız hissettiklerinde de geçerlidir. O anda durumlarını görmezden gelin ve üstlerine gitmeyin. Bunun için kendinize güvenmeniz ve güçlü olmanız gerekir. Asıl zayıf olan, her zaman başkalarının hatalarını düzeltme ihtiyacı hisseder, başkalarının yaralarını deşmekten zevk a-

152

İnsan İlişkileri

hr. Bir tartışma ortamı doğmaya başladığını hissettiğinizde, eğer önemli bir şey değilse, tansiyonu düşürün.

Bazen de, her zaman doğru olma konusundaki dayanılmaz arzumuzdan ödün verip, sosyal ilişkilerimizi güçlendirebiliriz.

Etrafımızda olmasını istediğimiz insanlar, gülümsüyor-lar, Teşekkür ederim.' diyorlar, yaptıklarımızı onaylayıp takdir ediyorlar, özelliklerimize ve sahip olduklarımıza iltifatta bulunuyorlar. Genelde hemfikirler ve geçinmesi kolay insanlardır.

İyi bir dinleyici olun. Her zaman değer verdiklerimize dikkatimizi verir, değer vermediklerimizi ihmal ederiz. Üzerimizde topladığımız dikkatin kalitesi, bizim hakkımızda önemli mesajlar fıslıdalar.

Hepimiz karşılıklı konuşma sırasında bizi dinlemeyen, söylediklerimize aldırış etmeyen ya da başka tarafa dönen birileriyle konuşmuşuzdur. Bize ne olduğunu biliyoruz. Bu kabalık bizi kızdırıyor ya da kırılıp güceniyoruz, kendimizi kötü hissediyoruz. Aynı şey, biz başkalarıyla konuşurken söylediklerine aldırış etmediğimizde veya sevdiklerimize yeterince önem vermediğimizde de meydana gelir.

Dikkate almanın esas yolu dinlemektir. Etrafımızda yüzlerce şey olmaktadır. Bunların hepsine aynı anda dikkatimizi veremeyiz; sesler, cisimler, renkler, sıcaklık, ışık, parmaklarımız, ayaklarımızın sızısı, insanlar, arabalar, kuşlar. Bilinçaltımız her saniye milyonlarca veri algılıyor. Bu verilerin hepsini aynı anda bilinçli olarak fark ediyor olsaydık, herhalde akıl hastası olurduk. Sadece bir kaçına birden dikkat edebiliriz. Bunlar da bizim için o anda önemli olanlardır. Bu-

153

Cengiz Erşahin

na bağlı olarak, birilerine dikkatimizi verdiğimizde, onlara bizim için önemli olduklarını hissettirmiş oluruz.

Hayatımızda en çok sevdiğimiz, güvendiğimiz, takdir edip saygı duyduğumuz insanlar, bir şey söylemek ya da kendimizi ifade etmek istediğimizde, bizi en dikkatli dinleyen insanlardır.

Yaratıcımız bize iki kulak ve bir ağız vermiştir. Büyük bir ihtimalle kullanabileceğimiz en iyi oran budur. Yani, konuştuğumuzun iki katı kadar dinlemeliyiz.

Dikkatimizi verip aktif bir şekilde dinlemek disiplin gerektirir. Zihnimiz dakikada 450 - 500 kelime anlayabilecek kapasitede çalışır ve her insan dakikada 100 - 150 kelime hızla konuşur. Yani, başkası konuşurken, zamanın üçte ikilik kısmında başka şeyleri düşünebilme kabiliyetine sahibiz ve eğer bilinçli olarak ne söylediklerine konsantre olmazsak, rahatlıkla kendimizi başka şeyleri düşünürken bulabiliriz.

İlişkilerimizi güçlendirmek için kendimizi düşünmeye biraz ara vermemiz gerekiyor. Karşınızdaki kişiyi gerçekten dinlemek ve anlamak için kendi kendinizle konuşmayın, karşınızdaki kişiyle konuşun. Ne söyleyeceğinizi düşünmeyin, ne söylediklerini dinleyin.

Bir gün, arkadaşımın vasıtasıyla tanışmış olduğum bir kişiyle ODTÜ'de karşılaştım ve 15-20 dakika sohbet ettik. Daha doğrusu mesleğinde aradığını bulup bulmadığını sormuştum. Onun dışında tek yaptığım dinlemek oldu. Daha sonra arkadaşımdan bu kişinin benimle ilgili, 'Çok hoşsohbet birisi.' dediğini öğrendim. Hepimiz bizi ilgiyle dinleyecek insanlara ihtiyaç duyarız.

154

İnsan İlişkileri

Temel'in deniz yolculuğu yaptığı gemi batmış. Dünyanın en güzel mankenlerinden biri olan bir yolcuyla birlikte kurtularak bir adaya çıkmışlar. Baş başa kalıp uzun süre geçirince karı koca hayatı yaşamaya başlamışlar. Ancak Temel hiç mutlu görünmüyormuş. Bir gün güzel kadın dayanamamış ve sormuş:

'Seni hiç anlamıyorum.' demiş. 'Ben milyonlarca erkeğin arzuladığı, dünyanın en güzel kadınlarından biriyim. Senin için her şeyi yapıyorum. Ama seni mutlu edemiyorum. Ne yaparsam seni mutlu edebilirim?'

Temel, 'Kolay' demiş, 'Al şu yeleğimi giy, bir de şu otlardan yapacağım bıyığı takıver.' Güzel kadın yeleği giymiş; bıyığı takmış. Temel askerlik arkadaşı gibi kolunu güzel kadının omuzuna atmış ve şöyle demiş: 'Ula Tursun, bilir misun ben her cün kiminle birlikte olayrum!'

Biz de mutluluklarımızı paylaşacak birilerini aramaz mıyız?

İnsanlar size bir konuda dert yanarken, hemen atlayıp neler yapmaları gerektiğini söylemeyin. Büyük bir ihtimalle sadece dinlemenizi istiyorlardır. Merak etmeyin, isterlerse, fikrinizi soracaklardır.

Bir gün Nasrettin Hoca damı aktarırken damdan düşmüş. O sırada yoldan geçen, bir ses duyan herkes Nasrettin Hoca'nın başına toplanmış. Her kafadan bir ses çıkıyormuş: 'Hocam, Hocam! Seni bir doktora götürelim, hemen bir kırıkçı çağıralım, Hanımını çağıralım, akrabaları çağıralım...' Hoca yattığı yerden etrafındakilere anlamlı anlamlı bakarak: 'Hiç birini istemem! Bana damdan düşmüş birini çağırın!' demiş.

'..'.||> | !

195

Cengiz Erşahin

İnsan İlişkileri

Biz de zor durumda kaldığımız zaman bize nasihat verecek ya da yol gösterecek birilerini değil de, bizi anlayacak birilerini, yani bizimle empati kuracak birilerini ararız.

Birisi yaptığı bir şeyi anlatırken, bazen söze karışıp o konuda kendi yaptıklarımızı anlatmaya başlarız. Sürekli kendinizden bahsetme isteğinizi dizginleyin. Bırakın başkaları sizi övsün. Öneminizi anlatmaya çalıştığınızda, diğer kişinin önemli olmadığını da aynı anda vurgulamış olursunuz.

Üç çocuk oturmuş, 'Benim babam seninkini döver.' muhabbeti yapıyordu.

'Benim babam' dedi biri ve devam etti: 'O kadar hızlıdır ki, bir ok attığında oktan önce hedefe varır.'

'Bu da bir şey mi', dedi diğeri, 'Benim babam tabancasıyla ateş eder, sonra da mermiden önce hedefe varır.'

'Bırakın bunları yaa', dedi üçüncüsü, 'Benim babam memurdur, mesaisi 18:00'de biter ve o 16:45'te evde olur.'

Bazense, çok küçük bir olay veya önemsiz gibi görünen bir durum ya da bir yanlış anlama ilişkiye zarar verebilir, hatta bitirebilir. Birisiyle aranıza soğukluk girdiğini hissediyorsanız, bunun kendi kendine geçmesini beklemeyin. Zaman her şeyi halleder diye düşünmeyin. Bunun yerine, kişiyi karşınıza alıp neler hissettiğinizi anlatıp, bir sorun olup olmadığını sorabilirsiniz. Bunu sakince, saldırgan bir tutum içerisine girmeden yapmalısınız.

Yeni tanıştığınız kişilere isimleriyle hitap edin. Tanışmış olduğunuz bir insana söyleyebileceğiniz en kötü şey, 'İsminiz neydi?'dir. İsimlerle iyi olmamanız bir mazeret oluşturmaz. Önemli şeyleri unutmayız. İsmi hatırlamadığınızda, karşınızdaki kişiye, 'Sen benim için ismini hatırlayacak

156

kadar önemli değilsin.' diyor olursunuz. Birileriyle tanıştığınızda ya da tanıştırıldığınızda, mutlaka isimlerini hatırlayın ve onlara isimleriyle hitap edin.

İnsanların size dostça davranacağını varsayın. İlk

adımı atma konusunda riske girin, karşıdan beklemeyin. Sizden hoşlanmayabileceği düşüncesini kafanızdan silip atın. Başkalarının hakkınızda ne düşündükleri konusunda kaygılanmayın. Sizi düşünmüyorlar, sizin onlar hakkında ne düşündüğünüzü merak ediyorlar. Hepimiz insanız, hepimiz aynıyız, hepimiz dostluk istiyoruz, fark edilmek istiyoruz. Riske girin, dostluk elini önce siz uzatın. Kaybettiğinizden çok kazanacaksınız.

İnsanların bize nasıl davranmaları gerektiği konusunda çevremize gizli mesajlar yollarız. Bir bankada veya alışveriş merkezinde görevli kişilerin, farklı müşterilere farklı davrandıkları dikkatinizi çekmiştir.

İnsanlar size istedikleri gibi davranmıyorlar. Kim olduğunuza şöyle bir bakıp, ona göre davranıyorlar. Yani insanlara, size nasıl davranmaları gerektiğini öğretiyorsunuz. Sokağa çıktığınızda, çevrenize ne tür mesajlar yolluyorsunuz? Nasıl görünüyorsunuz? Saçınız, kıyafetiniz? Daha da önemlisi kendinizi kim olarak gördüğünüz. Çünkü bu yürüyüşünüze, davranışlarınıza, mimiklerinize, ses tonunuza ve ruhunuza yansıyor.

İnsanların bize verdikleri değer, bizim kendimize verdiğimiz değer kadardır. Kendinize güvendiğinizde, bu davranışlarınıza yansır ve hayatınızın her alanında kazançlı çıkarsınız. İş görüşmelerinde karşıya nasıl bir izlenim bırakıyorsunuz? Tanımadı-

157

Cengiz Erşahin

ğınız insanlar size nasıl davranıyor? Herkes size yokmuş-sunuz gibi mi davranıyor? Onlara kızmayın, siz onlara öyle davranmaları gerektiğinin mesajını veriyorsunuz.

İnsanların sizi ilk gördüklerinde oluşturdukları resmin değişmesi kolay değildir. İkinci bir ilk izlenim yaratamazsınız. İnsanlarla ilk karşılaştığınızda bir bağ kurmalısınız, bir kapının açılması gerekir. İlk karşılaşmanın gücünü hiçbir zaman unutmayın.

İnsanların size nasıl davranmalarını istiyorsanız, önce siz kendinize öyle davranın.

Siz kendinize güvenirseniz, insanlar da size güvenmeye başlar. Başlangıçta güvenmiyorsanız da güveniyor-muş gibi davranın, bir süre sonra gerçekten kendinize güvenmeye başladığınızı göreceksiniz.

Hissettiğiniz insansınız. Davranışlarınız, kendinizi nasıl hissettiğinize bağlı olarak gelişir. Hissettiğiniz gibi davranmaya başlarsınız. Kendinizi güvensiz hissederseniz, kendine güveni olmayan bir kişinin davranışlarını sergilersiniz. Kendinize güvendiğinizde ve kendinizi cesur hissettiğinizde ise, kendinizden emin bir şekilde davranırsınız.

Kendimizi güvensiz hissedip korktuğumuz zaman ses tonumuzun ve vücut dilimizin nasıl değiştiğini hepimiz biliriz. Ya kendimizi harika hissettiğimizde? Nasıl yürüdüğümüzü, ses tonumuzdaki güveni ve mutluluğu, etrafımızdaki olayları nasıl farklı değerlendirdiğimizi de biliyoruz. Yani duygularımız davranışlarımızı şekillendiriyor.

Öte yandan arzu ettiğiniz duygulara ve kişiliğe sahip olmanın sonucunda ortaya çıkacak davranış biçimini sergiliyorsanız, yani o duygulara sahip olmadan da öyleymiş gibi

158

İnsan İlişkileri

davranırsanız, bir süre sonra gerçekten de o duygulara sahip olmaya başladığınızı görürsünüz.

Kendimize Duyduğumuz Güveni Nasıl Geliştirebiliriz?

1. Duruşunuz dik olsun. Duruşunuz dik olursa, 'Hayattan korkmuyorum ve hayatı kucaklıyorum.' demiş olursunuz. Ralph VValdo Emerson'un bir sözünü hatırlayalım: 'Ne olduğunuz o kadar yüksek sesle konuşuyor ki, ne dediğinizi duyamıyorum.'

2. İmkanlarınızın elverdiği ölçüde dış görünüşünüzü iyileştirin. Görünümünüz hem size, hem de başkalarına çok güçlü mesajlar yollar. Kilonuz fazla ise, kilolarınızdan kurtulduğunuzda kendinizi daha iyi hissedeceksiniz. Şık giyinin. Bütçenizi aşın demiyorum, ama giyiminize özen gösterin. Ekonomik koşullarda da şık giyinebilirsiniz. Bunun nasıl olacağı konusunda emin değilseniz, tavsiyeler alabilirsiniz. Görünümünüzü geliştirmeniz, hem sizin kendinize, hem de başkalarının size olan bakış açısının olumlu yönde değişmesini sağlayacaktır.

Şık bir kıyafet giydiğimde (gayet uygun bir fiyatla bir araya getirdiğim), yansımasını düşüncelerimde, davranışlarımda ve insanların bana olan tepkilerinde net bir şekilde görebiliyorum. Sıradan giyindiğiniz bir gün ile oldukça şık giyindiğiniz gün sokağa çıktığınızda, insanların size olan tepkilerini kendiniz değerlendirin. Alışverişte, bankada işinizi hallederken ya da bir şeyler içmek için bir yere oturduğunuzda, insanların size yaklaşımları farklı olacaktır.

3. Dikkatinizi kendi üzerinizden alın. İnsan ilişkilerinde sıkıntı yaşamamızın en önemli nedenlerinden bir tane-

159

Cengiz Erşahin

si dikkatimizi kendi üzerimizde tutmamızdır. Kendimize odaklanırsınız. Utangaçlık, sürekli kendimize dikkat etmemizden ve başkalarının da her an bize dikkat edip bizi yargıladıkları düşüncesinden kaynaklanır. 'Acaba karşıdaki kişi be-• nimle ilgili ne düşünüyordur?' diye sürekli bir tedirginlik yaşarsınız. Bu şekilde nasıl rahatlayıp kendimiz olabiliriz ki? Hayatın tadına nasıl varabiliriz? Evden dışarı çıktığımız anda gerilmeye başlarız. Dikkatinizi kendi üzerinizden alıp başkalarına verin.

Kendini rahat bırakmazsan, her an reddedilme korkusuyla yaşarsın. Elbette akşam kendini kötü hissedersin. Kırkayak nasıl yürüdüğüne dikkat ettiğinde, yürüyemez olmuş. Sen de attığın her adımı tartarsan, enine boyuna düşünürsen, doğallığını yok edersin. 'Yürüyebileceğin gibi yürüyemezsin.' Ondan sonra sürekli 'Neden öyle yaptım, neden böyle yaptım, neden onu söyledim, neden onu söylemedim?' dersin. Dünyanı kendine zehir edersin. Kendin olmanın özgürlüğünü ve hafifliğini yaşa.

Bazı kitaplarda yürüme hızınızı arttırın der. Daha mı iyisi, gidecek bir yeriniz ve yapmanız gerekenler olsun. Hedefleriniz varsa ve bu uğurda çalışıyorsanız, zaten kendinizi düşünmeye vaktiniz kalmaz. Kendinizle uğraşmazsınız. Yani doğallığınızı kazanırsınız ve bu sayede gerçek benliğinizi ortaya dökebilirsiniz.

4. Yapmanız gerekenleri yapın. Bir şeyi yapmanız gerekiyor ve onu ihmal ediyorsanız, kendinize duyduğunuz güveni ve saygıyı zedelersiniz.

5. Hedefler saptayın ve günlük ilerlemeler kaydedin. Nereye gittiğinizi bilin. İnsana daha fazla güven verebilecek çok az şey vardır.

160

İnsan İlişkileri

6. Söz alın. Düşüncelerinizi söylemekten; sınıftayken, bir toplantıdayken ya da bir grupla birlikteyken söz almaktan çekinmeyin. Konuşmadıkça bir şeyler söyleme konusundaki tereddütünüz artar. Dolmuşta, otobüste, benzin alırken veya sırada beklerken insanlarla sohbet edin. Dünyanın en zeki şeyini söylemek zorunda hissetmeyin kendinizi. Selam verin, havadan sudan konuşun. Marketteyken, asansördeyken insanlara bir şeyler söyleyin.

7. Gevşeyin, gardınızı indirin, sevgiye açık olun, hayatı içinize çekin.

8. Okuyun, genel kültürünüzü arttırın. Futbol, papa-razzi ve popstar konularının dışında konuşacak bir şeyleriniz olsun.

9. Spor yapın. Spor esnasında salgılanan endorfinler hem sizi güçlendirecek, hem de rahatlatacaktır. Spor üzerinizdeki gerginliği atmanıza yardımcı olur, dinginlik sağlayıp güven verir. Sporun fiziksel olduğu kadar, zihinsel ve ruhsal faydaları da vardır. Depresyon yaşayan insanlara doktor ve psikologların ilk tavsiyesi hareket etmeleri ya da spor yapmaları yönündedir.

10. Yürüyüşünüz, kendinize duyduğunuz güveni gösterebilir. 'Kendimle gurur duyuyorum.1 desin. Gurur duymalısınız da, çünkü bir şeyleri değiştirme cesaretini gösteriyorsunuz. Dışarıda ve televizyonda, insanların yürüyüşlerine dikkat edin. Kimler kendileriyle gurur duyuyor?

11. Serinkanlı olun. Yaşadığınız ana odaklanın. Geçmişle gelecekte yaşamayın. Zihninizi yavaşlatıp dinginliğinizi koruyun.

161

Cengiz Erşahin

12. Ses tonunuza dikkat edin. Ses tonunuz sizinle ilgili önemli ipuçları verir. Sesinizi sadece siz mi duyabiliyorsunuz? Kendine güvenen insanların sesi daha yüksek çıkar.

13. Gülümseyin. Ama bu gülümseme sadece yüzeysel mimiklerle olmasın. İçten gülümseyin, ruhunuz gülümse-sin. İçten bir gülümseme gözlere yansır.
14. Göz teması kurun. Kendine güvenmeyen insanlar gözlerini kaçıırırlar. Tabi ki, bu karşımızdaki kişiye gözlerimizi hiç ayırmadan bakmak anlamına da gelmiyor. Yine dışarıda ya da televizyonda izlediğiniz programlarda, kişilerin göz temaslarını gözlemleyebilirsiniz. Kendini güvende hissetmeyi ya da o anda rahat olmayı fark edebilir misiniz? Kendine güvenen ve rahat olan kişi, karşısındakinin gözlerine nasıl ve ne sıklıkta bakıyor?
15. İster erkek olun ister kadın, sıkı bir el tutuşunuz olsun. Tokalaşırken sadece el uzatılmaz, karşılıklı mesaj alışverişi de yapılır. Tokalaşırken sadece elinizi uzatmanız, karşıya sizinle ilgili karışık mesajlar yollar. Karşınızdaki kişiye, 'Bende hayat var!' mesajını verin.
16. Sosyal ortamlarda bulunun, insanlarla tanışın. Değişik aktivitelere katılın. Farklı şeyler deneyin. Sadece ufak bir çevrede yaşamayın.
17. Olumlu ve kendine güvenen insanlarla arkadaşlık edin. Olumsuz arkadaşlarınızla o kadar sık görüşmeyin. Sürekli ağlayıp sızlanan duygusal vampirlerden kaçının.
18. Sevgi elini önce siz uzatın. Riske girin. Büyük bir ihtimalle karşınızdaki kişi de kendini sizin hissettiğiniz gibi hissediyordur. Bunu birkaç kez deneyip olumlu tepki aldığı-

162

İnsan İlişkileri

- nızda, insanlarla diyaloglarınızda kendinizi daha rahat hissedeceksiniz.
19. Enerji seviyenizi arttırın. Fizyolojik olarak kendinizi iyi hissettiğinizde, kendinize olan güveniniz artacaktır. Bunun için beslenmenize ve uykunuza dikkat etmelisiniz. Spor yapmalısınız, derin nefes almalısınız. Yorgun, uykusuz veya kendinizi enerjik hissetmediğiniz zamanlarda kendinize olan güveninizin azalacağını bilin.
- Birbirlerinin kusurlarını affedemeyenler, uzun zaman dost kalamazlar.
- Ralph Waldo Emerson
- Büyük bir insan olun, ufak tefek şeylere kırılmayın.
- Birisi size yolda selam vermediyse, sizi görmemiştir. Hemen kendi içinizde senaryolar üretmeye başlamayın. Fazla arkadaşınızın olmayışı insanları sürekli yargılamanızdan olabilir mi? Arkadaşlıklarınızı ufak şeylerden dolayı kestirip atıyor musunuz? Biraz kırılmalı mı davranıyorsunuz? Belki siz de o kadar mükemmel değilsiniz. Herkes sizin gibi olamaz, sizin gibi düşünemez. Herkes günün yirmi dört saati duyarlı olamaz. Ufak tefek şeyleri hoş görün. Büyük bir ihtimalle farkında değildir, sizi kırmak istememiştir.
- İnsanların mükemmel olmalarını beklemeyin. Onları kusurlarıyla kabul edin. Bir süredir aranızda kara kedi girmiş bir arkadaşınızı arayın. Birisine haksızlık yaptıysanız, gidin düzeltin veya özür dileyin. Sırtınızda bir yük olarak taşımayın.

İyi geçinme, iki kimsenin kusursuz olmasıyla değil, birbirlerinin kusurlarını hoş görmesiyle olur.

A. Toquevill

163

Cengiz Erşahin

- İki arkadaşın yolları çöle düşmüş günün birinde. Bir süre sonra aralarında bir tartışma çıkmış. Birinin diğerini to-katlamasıyla neticelenmiş bu münakaşa. Tokat yiyen incinmiş ve kuma şöyle yazmış: 'Bugün en iyi arkadaşım bana bir tokat attı.'
- Yürümeye devam etmişler. Bir vahaya varmışlar ve az önce tokatlanan, şimdi de çamura saplanmış. En yakın arkadaşı bu kez onu ölümden kurtarmış. O ise kendine gelince bir taş bulup üstüne şöyle yazmış: 'Bugün en yakın arkadaşım hayatımı kurtardı.'
- Diğeri meraklanmış. Neden ilk seferinde kuma, sonrakinde de ise taşa yazdığını sormuş. Şöyle yanıtlamış diğeri: 'Biri beni incittiğinde onu kuma yazmalıyım ki bağışlayıcılık rüzgârları hemen silip götürsün onu. Biri bana iyilik yaptığında onu bir taşa kazımalıyım ki onu hiçbir rüzgâr alıp götürmesin.'

ilişkilerinizin sağlıklı yürümesi için insanları affedebil-melisiniz. Onlarla oturup konuşabilmelisiniz. İnsanlara kırgınken, kızgınken ya da kin doluyken, kendinizi iyi hissedemezsiniz.

Kızgınlığın sonuçları, sebeplerinden daha üzücüdür.

ilişkilerinizdeki ufak tefek sorunları veya sizin sorun olarak gördüğünüz şeyleri düşünmek enerjinizi tüketir ve konsantrasyonunuzu dağıtır. Karşınıza küçük bir insan çıktığında, siz de onunla küçülmeyin. Ona empati duyup, onun için üzülme seçin.

Hayalleriniz ve hedefleriniz varken, zamanınızı ufak tefek şeylerle uğraşarak geçirmeyin. Önemsiz konularla kendinizi yormayın. İnsanlarla aranızda oluşan ufak tefek

164

İnsan İlişkileri

sorunları büyütme yerine, ilişkilerinize önem vermeyi seçin.

Sürekli kendiniz için ne yapabileceğinizi düşünmek yerine, biraz da başkalarına ne verebileceğinizi düşünmelisiniz. Yardım ederken içinizden hesap yapmayın, yardımlarınızın karşılığını sürekli aramayın. Hayata ne verirsiniz, onu fazlasıyla geri alırsınız. İnsanlar size yardımcı olmuyor mu? Acaba neden? Bir insana karşı hissettikleriniz, bir bumerang gibi tekrar size geri döner. Dudaklarınızı oynatmasanız bile, içinizden geçerseniz bile bu böyle olur. Birisinden hoşlanmıyorsanız, istediğiniz kadar gizlemeye çalışın, yüz yüze geldiğinizde bunun kokusunu alacaktır.

Özel ya da iş hayatındaki başarımız, bir şeye ihtiyacımız olduğunda, yardım için kimleri arayabileceğimize bağlıdır. Bu temeli de, başlangıçta karşılığında hiçbir şey beklemeden başkalarına her fırsatta yardım ederek geliştirebilirsiniz. 'Baba' (God Father) filmini hatırlayın. Başlangıçta insanlara iyilikler yapardı. İyilik yaptığı kişiler yapabilecekleri bir şey olup olmadığını sorduklarında, 'Belki bir gün, bende sizin yardımınıza başvurabilirim.' derdi. Böylece bir zamanlar yardım ettiği insanlardan bir yardım ağı oluşturmuştu. Ona borçlu olup her an arayabileceği kişiler vardı.

Eşlerin birbirleriyle ilişkisi

Evlilikte başarı, sadece aranan kişiyi bulmak değil, aynı zamanda aranan kişi olmaktır.

Foster Wood

Evlendiğinizde yeni bir dünyaya giriyorsunuz, iki kişilik bir dünya yaratıyorsunuz. Artık birlikte düşünüyor, birlikte hissediyor ve birlikte hareket ediyorsunuz. O sizin hayatı-

165

Cengiz Erşahin

İnsan İlişkileri

nızdaki insan. Evliliğinizi bir cennete çevirmek elinizde. Sizi aşağıya çeken değil, size güç veren bir duruma getirebilirsiniz.

Evliliğiniz nasıl? Eşinizle olan diyalogunuz nasıl? Birbirinizi yüceltiyor mu, yoksa yıkıyor musunuz? Evdeki problemler kendinize olan güveninizi ve saygınızı zedeler. Eşinizle sürekli birbirinize yıkıcı davranıyorsanız, kendinizi iyi hissedemezsiniz. Evliliğinizi destekleyici bir hale getirin.

Bir kadın kocasını olduğu gibi kabul ettiğinde, adama öyle bir güven gelir ki, sabah evden çıktığında bütün dünyaya meydan okumaya hazırdır. Her şeyi karşısına almaya hazırdır, başaramayacağı şey yoktur. Bu yüzden eşlerin birbirlerini olduğu gibi kabul edip desteklemesi çok önemlidir. Kadının da kocasının kendisine saygı duyup olduğu gibi kabul ettiği konusunda şüphesi olmamalıdır.

Kocanıza bir kral gibi davranırsanız, o da size bir kraliçe gibi davranır. Eğer kocanıza çöp toplayan bir adam gibi davranırsanız, çöpleri ayırt edip satmasına yardımcı olmak zorunda kalırsınız. Eğer karınızı gerçekten seviyorsanız, onun gelişmesine ve olabileceği insana dönüşmesine izin verin ve destek olun.

Eşinizle üstünlük yarışına girmeyin. Onu sürekli yıpratarak kendinizi ne kadar iyi hissedebilirsiniz ki? Birlikte gelişip yol alabilirsiniz. Başarı ve mutluluk bir bütündür. Evin dışında olduğu kadar evin içinde yaşananlara da bağlıdır. Evinizin içerisindeki iletişim, dışarıdaki iletişiminizin temelini atar.

Güzele kırk günde doyulur, güzel huyluya kırk yılda doyulmaz.

Konfüçyüs

Eşinizin yanlışlarının kaydını mı tutuyorsunuz? Yanlışları görmeyi bırakıp doğruları görün. Sevgi kusurları örter. Sevgi suçlamaz, sevgi başışlayıcıdır. Hoşunuza gitmiyor mu? Hatalarını sürekli dile mi getiriyorsunuz? Küçük şeylerden bir olay yaratmaktansa sevin, değişime şaşarsınız. Hep hatalarını görürseniz, hep sorunlu bir evliliğiniz olacak. Yapabileceğimiz şey sevmek ve geçip gitmesine izin vermek. Biz sanki her şeyi doğru mu yapıyoruz? Hepimizin hataları, hepimizin insanları irite eden yanlarımız var.

İşyerinde herkese katlanıp, kibar davranıp, eve geldikten sonra ailemize patlamak ya da duyarsız davranmak kadar büyük bir çelişki olamaz. Onlar hayatımızdaki en değerli varlıklar değil mi? Her yerde bir bütünlük içerisinde olmalısınız, aynı kişi olmalısınız. Aksi takdirde, kendinize olan güveninizin temelinde çok ciddi çatlaklar oluşturursunuz.

Adanmamışlık, eşlerin bütün kalpleriyle kendilerini ilişkiye adamamasıyla oluşur. Genelde ilişkilerde pazarlıklar yapılır. 'Ben bunu yaparım, eğer sen de şunu yaparsan.' 'Ben üstüme düşeni yaparım, eğer sen de üstüne düşeni yaparsan.' Kendinizi ne olursa olsun, ilişkinize tamamıyla adayacağınızın kararını vermelisiniz. 'Hiçbir şey bu ilişkiyi bırakmama sebep olamaz.1 diyebilmelisiniz. İnsanların bir ilişkide kendilerini geride tutup tamamıyla vermemelerinin sebebi, kırılma, sevilme, zayıf ya da değersiz görülme korkusu ve kendilerini savunmasız hissetmeleridir.

Bu yüzden, yakınlaşma, kendilerini tanımayan ve tanınmak istemeyenler için ürkütücüdür. İki insan ilişkiye girer ve bu ilişkiyi canlı tutmak isterlerse, kendilerini geri çekmemelidirler. Eşlerden biri kendini ilişkiye adamaya karar verirse, bu eşinin de kendini adaması için cesaret verir.

Cengiz Erşahin

Yeni bir ilişkide oluşan varsayımlara, yargılara ve alışkanlıklara dikkat edin. Henüz kemikleşmemiş alışkanlıkların değiştirilmesi, otuz yıllık alışkanlıkların değiştirilmesinden daha kolaydır. İdeal olmasa bile herkesin neleri kabul edebileceği, nelerle yaşayabileceği, acı veren ve kabul edilemeyenlerin ne olduğu karşı tarafça bilinmesi gerekir.

Eşinizin bir davranışı sizi kırmışsa, bunu dile getirebilmelisiniz. Aksi takdirde evliliğiniz monoton bir evlilik olur, coşkulu bir mutluluk yaşayamazsınız. 'Sadece bir tane değil. Hoşnut olmadıklarımı söylemeye başlarsam, bir ömür boyunca biriken her şeyi ortaya dökmem gerekir.' diyor olabilirsiniz. Olanı çaresizlikle kabulleniyorsanız, daha fazlasına sahip olamazsınız. Mutlu bir hayatı hak ettiğinize, evliliğinizin size sevinç ve coşku getirmesi gerektiğine inanıyorsanız, tekneyi sallamayı göze alırsınız. Bazı sorunlarla yüzleşmek için yükselecek sesleri tolere edersiniz. Eşinize sizi nelerin kırdığını ve nelere tahammül edemediğinizi söylerseniz, daha iyi bir evlilik yaratmış olursunuz.

Restoranlarda ve arabalarda oturup birbirleriyle hiç konuşmayan çiftler görürüz. Birbirlerine söyleyecek ya da paylaşacak bir şeyleri yoktur. Rahatsız edici bir sessizliğe bürünürler. Evde yemek yerken de mutlaka televizyon açık olmalıdır. Eğer siz de bu durumdaysanız, eşinizi yeniden keşfedin. Onun için nelerin önemli olduğunu tekrar hatırlayın. Bu konularda onu teşvik edin. Ortak aktivitelere katılın. Ortak hedefler belirleyip onlara doğru birlikte yol alın.

Söylediklerini gerçekten dinliyor musunuz? Yoksa sürekli siz mi konuşuyorsunuz? Ona olan sevginizi ve sizin için neler ifade ettiğini en son ne zaman dile getirdiniz? Bir hafta sonu bir yerlere kaçın ve onu gerçekten hissedin. Onunla gerçekten

insan ilişkileri

sohbet edin. Onu gerçekten dinleyin. Neler yaşadığını anlamaya çalışın.

Ona gizlice kin gütmeyin. Kızdığınız bir şey varsa, 'Bilmesi gerekmez.' diye düşünmeyin. Onunla konuşun, kendinizi gizlemeyin, kim olduğunuzu görsün. Ona yakınlaşıp sevgiyle söyleyin, yargılamadan, suçlamadan.

Biz erkekler eşimizi sevdiğimizi daha az söylüyoruz. Onu sevdiğinizi söyleyin. Biliyorum, evlendiğiniz gün söylemiştiniz, ama bunu daha sık dile getirmez

gerekiyor. Neden bir demet çiçek alıp onu sevdiğinizi söylemiyorsunuz, neden olabilecekleri kendiniz görmüyorsunuz?

Başarılıyı önce evde yakalayın.

İşimizle ilgili neler yapabileceğimizi sürekli düşünürüz. Aynı özeni evimizde gösteriyor muyuz? Dışarıda başarılı olup evde başarısız olmak istemiyorsunuz. Evliliğinizi nasıl geliştirebilirsiniz, nasıl birbirinize daha yakın olabilirsiniz? İnanın bana buna değer, çünkü o hayatınızdaki insan ve başarılarınızı onunla paylaşacaksınız.

Anne babanın çocuklarıyla olan ilişkisi

Hayatımızın en önemli ilişkilerinden bir tanesi, belki de başlıcasıdır. Bir psikolog, İnsanın ilk 5 yılında yaşadıklarını, sonraki 30 - 40 yıl boyunca telafi etmeye çalışır.' demiştir.

Anne babanın rolü nedir?

Anne babanın bir tek görevi vardır; yüksek özgüven oluşturmak.

Anne baba, çocuğun özgüvenini besleyebildiği ölçüde başarılı olmuştur. Buluş çağından hayatının yetişkinlik dö-

169

Cengiz Erşahin

nemine yüksek özgüvenle giren bir genç, hayatı boyunca faydalanacağı temelleri atılmıştır.

Bir çocuğun hayatında, sürekli ve yüksek kalitede akan sevgiden daha önemli ve kendilerini daha güvende hissettirebilecek başka bir şey yoktur. Çocuklarınız üzerinde yıkıcı eleştiri yapmayın. Daha zehirli olan ve hayatları boyunca olumsuz etkileyecek başka bir şey yoktur.

Sevginizi koşulsuz yapın. Her durumda sevginizi hissettirin. Çocuğunuza, ne yaparsa yapsın, onu her zaman, günün yirmi dört saati, yüzde yüzden daha az sevmenize yol açamayacağını net bir şekilde anlatın. Ona olan sevginizin azalmayacağını açıkça gösterin. Hiçbir şeyin kendisini daha az sevmenize yol açmayacağını bilsin. Bu duyguyu ruhunda hissetmesini sağlayın. Bu duygular kişiliğinde yer ettikçe, kendisine güven duyacak, kendisini daha önemli ve daha değerli görecektir.

Koşulsuz sevmek, çocukların her şeyi yapmalarına izin vereceğiz, kızmayacağız ya da cezalandırmayacağız anlamında değil. Sadece sevgiyi bir pazarlık malzemesi yapmamak demektir.

Bir gün yolda yürürken bir annenin çocuğuna söyledikleri kulağıma ilişmişti; 'Öyle yaparsan, başka çocukların annesi olurum.' Sevginin geri alınması ya da alınması tehdidi çocuğun kişiliğinde büyük yaralar meydana getirir. Bir çocuğun hayatını mahvetmenin bundan daha kestirme yolu yoktur.

Bir anne baba olarak çocuğunuza onu sevdiğinizi her gün söylemelisiniz. Her şekilde söyleyin; sözle, dokunuşlarınızla, bakışlarınızla ve onlara dikkatinizi vererek. Şimdi bunları biraz açalım.

170

İnsan ilişkileri

Çocuklarımızı kucaklayarak, öperek, tutarak ve onlara dokunarak sevgimizi ifade ederiz. Erkek bebekler, bir yaşına kadar kız bebeklerle aynı oranda fiziksel temas görürler. Ama bir yaşından sonra, bu oran kız bebeklere göre azalır. Erkek çocuklarının problem ve zorluk yaratmalarının önemli sebeplerinden bir tanesi budur. Çocuklarımızı hiçbir zaman gereğinden fazla sevemeyiz.

Çocukluğumuzdan beri, insanların bize nasıl baktıkları konusunda çok hassasız. İnsanlar bize alaycı, olumsuz, kızarak, küçümseyerek ya da yargılayarak baktıklarında kendimizi güvende hissetmeyiz. Öte yandan olumlu bir şekilde ve gülümseyerek baktıklarında ise kendimizi güvende hissederiz.

Çocuklarımıza kızarken göz teması kurmak konusunda güçlük çekmeyiz. Ama çocuğumuza sevgimizi ifade ederken, pek azımız direk göz teması kurar.

Çocuklarımıza ne kadar sevgiyle ve gülümseyerek bakarsak, onlara o oranda değer verip sevgimizi aktarmış oluruz.

Çocuklarınızla onlara bütün dikkatinizi vererek vakit geçiriyor musunuz?

Özellikle babalar çocuklarıyla yeterince vakit geçirmiyorlar. Buluş çağındaki çocuklarımızla birçok sorun yaşanmasının nedeni, onlarla yeterince ilgilenmememizdir.

Çocuklarınızın sizi çileden çıkardığı zamanlar, en çok sevginize ihtiyaç duydukları dönemlerdir.

Çocuklar özellikle problem yarattıklarında daha fazla sevgiye, şefkate, teşvik edilmeye, övgüye, onaylanmaya ve sabır gösterilmeye ihtiyaç duyarlar. Özellikle buluş çağında-

171

Cengiz Erşahin

ki çocuklar, ailelerinin koşulsuz ve yüzde yüz arkalarında olduklarını hissetmeye ihtiyaçları vardır.

Yapılan araştırmalarda, bir çocuğun başarıyı genç yaşlarda yakalayıp yakalamadığı, evde gerçekleşen iki şeye bağlı olduğu saptandı. Birincisi ev ortamının oldukça demokratik olmasıydı. Çocuğun fikirlerine saygı duyulup, dinlenip aile tartışmalarına dahil edilirdi.

Başarılı gençlerin aileleri çocuklarına yapmaları ya da yapmamaları gereken davranışları gerekçeleriyle anlattılar, hiçbir şekilde gerekçe göstermeden, açıklama yapmadan baskı uygulamak yöntemini seçmediler. Bu uygulama, çocuğu bir birey olarak görmek anlamına geliyor. Siz ona saygılı davranmazsanız, haklarına saygı göstermezseniz, o da kendine saygı duyamaz ve başkalarının da saygılı davranmasını bekleyemez.

İkincisi, anne babaların çocukları hakkında olumlu ve yüksek beklentileri vardı. Çocuklarına, hiç şüpheye kapılmadan inandılar, onlara güvendiler. Hiçbir zaman belli standartlara ulaşmalarını, belli notlar almalarını isteyip şart koşmadılar. Sadece çocuklarının hayatla başa çıkıp başarılı olacaklarına inandılar ve bunu bu inancı çocuklarına aktardılar. Çocukları da kendi seçtikleri meslekte en yukarılara tırmandılar. Çocuğunuz hakkındaki beklentileriniz zamanla gerçeğe dönüşür.

Çocuklarınıza evden ayrılırken en son ne dediniz? 'Odanı topla, ödevini yap, şunu yapma.' mı? Bunun yerine 'Seni seviyorum.' diyebilirsiniz. Çocuklarınıza ufak notlar yazın. Sürpriz bir şekilde ceplerinde ya da eve geldiklerinde yataklarının üstünde bulsunlar. Kendileri hakkında olumlu gördüğünüz şeyleri, güçlü yönlerini ve onlara inandığınızı

172

İnsan İlişkileri

yazın. Böylece sürekli ne yapmaları gerektiğini söylemek yerine güçlü yönlerini takdir edip, onlara ve her şeyin üstesinden gelebileceklerine olan inancınızı aşılamış olursunuz.

Size bu konuda, gerçek yaşanmış bir hayat hikâyesini aktarmak istiyorum.

'On beş yaşında, iki metre beş santim boyunda, elli üç kiloydum. Boyuma rağmen zayıf ve güçsüzdüm. Hiçbir zaman arkadaşlarımla beysbol ve koşu oyunlarında yarışamazdım. Balta suratlı diye alay ederlerdi. O kadar endişeli ve kendimin farkındaydım ki, insanlarla tanışmaktan ölesiye korkardım. Çok ender tanışırdım da.

Bütün gün ve günün her saati uzun, zayıf ve güçsüz vücudumu derin derin düşünürdüm. Aklımdan başka bir şey geçiremezdim. Utancım ve korkum o kadar şiddetliydi ki, anlatmam imkânsız.

Annem öğretmendi. Nasıl hissettiğimi biliyordu. Bana 'Oğlum, bir eğitim alman gerekiyor. Hayatını aklını kullanarak kazanmalısın, çünkü vücudun senin için her zaman bir handikap olacak.' derdi.

Annemin beni üniversiteye yollayacak parası olmadığını bildiğimden, kendi yolumu bulmam gerekiyordu. Bu yüzden, bir kış kokarca avladım. Bahara dört dolara sattım. Bununla da iki buzağı aldım. Sonbahara kırk dolara sattım. Buradan kazandığım parayla başka bir şehirdeki üniversiteye başladım. Annemin diktiği kahverengi gömleği giyiyordum. Kiri göstermesin diye kahverengi kumaştan yapmıştı. Bir zamanlar babamın giydiği bir iki kıyafeti de giyiyordum. Ne babamın kıyafetleri boyuma uymuştu, ne de giydiğim ayakkabıları. Ayakkabıları giydiğin zaman elastiki kısımları genişleyen türdendi. Ama elastik bantları çoktan gevşemişti.

173

Cengiz Erşahin

I

İnsan İlişkileri

Bantları o kadar gevşekti ki, yürürken neredeyse ayağımdan düşüyordu. Diğer öğrencilerle görüşmeye utanırdım. Bu yüzden odamda tek başıma oturup çalışırdım. Hayattaki en büyük arzum, üstüme uyan kıyafetler almaktı, giymekten utanmayacağım kıyafetler.

Bir süre sonra gelişen bir olay endişemi ve kompleksimi yenmeme yardım etti. Bu olay bana hayatımın geri kalanını tamamen değiştirebilecek cesareti, gücü ve güveni verdi.

Kasabada yılda bir düzenlenen bir fuarda olmuştu bu. Annem fuarda düzenlenecek olan bir konuşma yarışmasına katılmamı istedi. Bana göre bu inanılmaz bir fikirdi. Bırakın bir topluluğa konuşmayı, tek bir insanla konuşmaya cesaretim yoktu. Ama annem bana öylesine inanıyordu ki. Benim için büyük hayalleri vardı. Kendi hayatını benim için yaşıyordu. Onun inancı yarışmaya katılmamı sağladı. Hakkında konuşma yapabileceğim en son konuyu seçtim. Amerika'nın liberal sanatı. Konuşmaya hazırlandığım zaman ne demek olduğunu bilmiyordum. O kadar önemli değildi. Konuşmayı dinleyecek insanlar da bilmiyordu.

Süslü konuşmamı ezberleyip ağaçlara ve ineklere karşı yüz kez prova yaptım. Annem için çok iyi bir konuşma yapmak istiyordum. Büyük bir heyecanla konuşmuş olmalıydım ki, birincilik ödülüne hak kazandım. Olanlara inanamı-yordum. Dinleyenlerden büyük bir alkış koptu. Daha önce benimle alay eden çocuklar yanıma gelip, 'Yapabileceğini biliyorduk.' dediler. Annem bana sarılarak ağladı. Geriye dönüp baktığımda, o yarışmayı kazanmamı, hayatımın dönüm

174

175

Cengiz Erşahin

İnsan ilişkileri

noktası olarak görüyorum. Yerel gazeteler ön sayfalarında, benimle ilgili yazılar yaparak, geleceğimin çok parlak olduğunu söylüyordu.

On dokuz yaşındayken, VWilliam Bryan'ın Başkanlığa seçilmesi için yirmi sekiz konuşma yaptım. Bryan'ın adına konuşma heyecanı bende politikaya atılma arzusu doğurdu. Sonunda ABD senatosuna seçildim.

Bir zamanlar giydiği uyumsuz kıyafetlerden utanan Elmer Thomas, ABD senatosunun en iyi giyinen adamı seçildi.

Evet, her zaman çocuklarınıza ve her şeyin üstesinden gelebileceklerine inanın! Yukarıdaki saydıklarımızı yapan anne babaların çocuklarının okulda problemleri olmaz. En popüler çocuklardır, kötü alışkanlıkları yoktur, kendilerine zarar verecek şeyler yapmazlar, sık hastalanmazlar.

Çocuklar üzerinde inanılmaz bir akran baskısı vardır. Onları sevip, onlara inanırsak, olumsuz baskılardan daha fazla etkimiz olur. Bu şekilde, olumsuz akran baskısına karşı koyabilirler. Kendilerinden ve ailelerinden emin olmayan çocuklar ise, her şekilde yönlendirilebilirler.

Peki, çocuklarımızı yetiştirirken hata yapmışsak ne yapmalıyız? Geçmişte onları yıkıcı bir şekilde eleştirdik ve şimdi ufak tefek kişilik problemleri ve güvensizlikleri var. Çocuklarınızı karşınıza alıp, onlara geçmişte yaptığınız yıkıcı eleştiriler ve söylediğiniz olumsuz sözler için, onları dövdü-y-seniz, dövdüğünüz için üzgün olduğunuzu söyleyin ve özür dileyin. Çocuklarınızın üzerindeki suçluluk duygusunu alıp sorumluluğu kendi üzerinize alın. Özür dilemek, çocuğunu-

zun üzerinde yıllardan beri biriken suçluluk duygusunu alır ve belki de hayatında ilk kez kendini hafiflemiş, serbest ve özgür hisseder. Çocuklar ufak tefek pataklamaları ya da cezalandırılmaları fazla önemsemezler. Tek merak ettikleri, 'Annem ve babam beni seviyor mu? Beni seviyor mu? Beni seviyor mu?' Onları sevdiğinizi tekrar tekrar söyleyin.

Bugün eşinize, çocuğunuza ya da sevdiğinize bir sürpriz yapın, bu akşam dışarı çıkıp bir şeyler yapın. Onlara yakından bakın ve sizin için ne kadar değerli olduklarını hatırlayın. Onlara daha iyi bir yaşam verme isteğinizi yüreğinizde hissedin.

Daha önce, birkaç günlük olan ikiz kız bebekler hakkında hayret verici bir hikâye duydum. Biri ciddi bir kalp rahatsızlığıyla doğmuştu ve yaşaması beklenmiyordu. Birkaç gün geçmiş ve bebeğin durumu kötüleşmeye devam ediyordu; ölmesi yakındı. Bir hemşire hastane kurallarını çiğneyip, bebekleri ayrı ayrı bölmelerde tutmak yerine aynı bölme koymak için izin istedi. Çok üzücü bir

durumdu, ancak sorumlu doktorlar tıpkı annelerin rahminde olduğu gibi, onları yan yana aynı bölmeye koymaya razı oldular.

Bir şekilde, sağlıklı bebek ilerleyip kolunu hasta kardeşinin boynuna attı. Çok geçmeden ve görünürde hiçbir sebep yokken, hasta bebeğin kalbi düzenli atmaya ve iyileşmeye başladı. Tansiyonu normale döndü. Ateşi de bunu takiben düştü. Yavaş yavaş iyileşti ve bugün her ikisi de sağlıklı çocuklar.

Bir gazete, çocukların sarılmış halde çekilen fotoğrafları ile yaptığı haberi, 'Kurtaran Kucaklama' başlığı altında yayınladı.

177

Cengiz Erşahin

Bugün birinin senin kucaklamana ihtiyacı var. Birisinin senin sevgine ihtiyacı var.

Sevgi başlayınca, bir çığ gibi büyür. İlk adımı siz atın. İnsanları sevin. Sadece ünlüleri ve sevilenleri değil, sevilmeyenleri de sevin. Başkalarına hayatınızı verdiğiniz zaman hayatınızın bir değeri ve anlamı olur.

Hayatın amacı sevgi dolu ilişkiler geliştirmektir. Hayatımızın herhangi bir noktasından geriye baktığımızda, en değerli ve anlamlı tecrübelerimiz, ilişkilerimizin kalitesi içerisindedir. Hayatımızda her türlü parasal, iş hayatına ait ya da politik başarı kazandığımızda, eğer sevgi dolu ilişkiler geliştirdiysek, o oranda başarısız olduk demektir. Sevgi dolu ilişkiler geliştirmenin yolu, kendimizi sevip, kabul edip değer vermemizden geçiyor. Dışarı ne kadar sevgi verirsiniz, o kadar size geri döner. Ancak kendimizi sevip başkalarını sevmeyi öğrendiğimiz zaman, o arzuladığımız geleceği yaratabiliriz.

178

Cengiz Erşahin

Biz iki hırsız arasında kendimizi feda ediyoruz. Düne ait üzüntüler ile yarına ait korkular.

G. Bernard Shaw

180

Anı

Anı Yaşamak

Bizler şu anda iki sonsuzluğun kesiştiği noktada duruyoruz; sonsuza dek devam eden uzun geçmiş ve yaşanan zamanın son saniyesinde başlayan ve yine sonsuza devam eden gelecek.

Okumanıza ara verip etrafınıza bakın. Neler var, neleri fark ediyorsunuz? Duvar hangi renkte? Duvarda asılı bir şey var mı? Kapı, lamba, koltuk, kitap? Daha başka neler görebiliyorsunuz? Ne tür perdeler var? İçerideki ışık miktarı nedir? Ne tür renkler ağırlıkta? Üzerinizde nasıl bir kıyafet var? Gece mi, gündüz mü? Şimdi derin bir nefes alıp nefesinize yoğunlaşın. Bir şeye dokunup hissedin. Duyduğunuz sesler var mı? Nasıl oturuyorsunuz? Vücudunuzu hissedin. Düşüncelerinizin dağılmasına izin vermeyin.

Evet, yaşadığınız 'şimdi'ydi. Gerçek yaşanan bu. O her gün yaşanan kaoslar, endişeler, pişmanlıklar, üzüntüler, yüzümüze stres getiren gerginlikler yaşananlardan dolayı değildi. Geçmişte kalan olayları zihninizde tekrar yaşadık

181

Cengiz Erşahin

Anı Yaşamak

ya da olmamış, belki de hiç olmayacak bazı olayların zihnimizi kemirmesine izin verdik.

Şimdi, şu an yaşadığınız zamandır. Şimdiyi yaşamak, neredeyse orada olmaktır. Peki, şu an neler düşünüyorsunuz? Kitaba mı odaklanıyorsunuz? Yoksa bununla birlikte geçmişteki bir şeyin pişmanlığını ve üzüntüsünü mü yaşıyorsunuz? Belki bu sabah arkadaşının sana gülümsemesiyle ne demek istediği konusuna takılı kaldın. Belki de geçen hafta utandığın bir olayın görüntüleri hala zihninden geçip duruyordun Ya da gelecekte olmasından korktuğun bir şey sana endişe veriyordu Yarınki iş görüşmesi ya da iş toplantısı için endişeleniyor da olabilirsin.

Geçmişte olmuş ya da gelecekte olabileceklerin verebileceği zarardan çok daha fazlasını, bunları tekrar tekrar i-çimizde yaşayarak kendi kendimize veririz. Bir kez yaşadığımız ya da yaşayabileceğimiz bir olayı yüzlerce kez zihninizde yaşarız.

Geçmiş ve geleceğin, bugün senin üzerinde gerçekte hiçbir gücü yok. Geçmişin senin üzerinde ancak izin verdiği ölçüde bir gücü vardır. Geçmiş yok artık. Canını fiziksel olarak acıtamaz. Dün karşında olan ya da şu an yanında olmayan birisi şimdi sana yumruk atamaz.

Şimdi kitabı okurken, aynı anda geçmişte yapmamış olmayı dilediğiniz bir takım şeyleri düşünüyorsanız, kendinizi okuduğunuz kitaba tamamıyla veremezsiniz. Kitaptan alabileceğinizden kendinizi mahrum edersiniz. Şimdiyi yaşamazsanız, hayattan alabileceğinizden kendinizi mahrum edersiniz. Hepimizin istemediği şeyler olmuştur hayatında. Hepimizin geçmişinde hayal kırıklıkları var. Birçok şey bekledi-

182

ğimiz şekilde gelişmedi. Pişmanlık duyacağımız şeyler yaptık. Ama geçmişi değiştiremeyiz, geri getiremeyiz.

Geçmişi düşünmeye daldığınızda, 'keşkeler' ve 'eğerler' arasında sonu olmayan bir yolculuğa çıkarsınız.

Şimdinin dışında bir şey yaşayamazsınız. Geçmişte olanları telafi edebilmenin bir yolu varsa, o da gereken dersleri alıp yolunuza devam etmektir.

Lisedeki bir öğretmen laboratuvara bir şişe süt ile gelir. Masasının tam köşesine herkesin görebileceği yere koyar, öğrenciler süte bakıp dersle ne tür bir ilgisi olabileceğini merak eder. Birden bire öğretmen eliyle hızla iterek, süt dolu şişeyi lavobaya düşürüp şişeyi parçalar ve arkasından bağırır; 'Dökülen sütün arkasından ağlamayın!1.

Bütün öğrencileri, geriye kalanları görmeleri için lavobaya baktırır ve şunları söyler; 'İyi bakın, çünkü bu dersi hayatınızın sonuna kadar hatırlamanızı istiyorum. O süt gitti. Lavabodan aşağı gittiğini görüyorsunuz. Dünyadaki hiçbir yaygara ve telaş bir damlasını bile geri getirmeyecek. Biraz dikkat edilseydi kurtarılabilirdi. Ama artık çok geç. Yapabileceğimiz tek şey unutup, bir sonraki deneye geçmektir.'

Üzülme, yarının sıkıntısından bir şey eksiltmez, sadece bugünün gücünü tüketir. Ne kadar adil olmasa da, kızgın da olsan, pişman da olsan, utanıyor da olsan, olumsuzluklar seni alt etmek istese de, birlikte olduğun kişi seni terk edip gitse de, hayatına devam etmelisin. Bir şeyi kaybettiğin zaman elbette kendini kötü hissedeceksin, canın yanacak. İşini kaybettiğinde ya da birlikteliğin sona erdiğinde üzüleceksin, dünyanın kararacak

183

Cengiz Erşahin

ve kendini umutsuz hissettiğin anlar olacak. Ama bir noktadan sonra hayatına devam etmeye karar vermelisin. Kendine acımayı bırakmalısın.

İyi şeylerin seni beklediğine inanmalısın. Olumsuz duyguların seni olduğun yerde tutmasına izin verme. Hayat bir kapıyı, başka ve daha büyük bir kapıyı açmadan kapatmaz. Sürekli olarak, 'neler yapabilirdim, hangi okula girebilirdim, şöyle olsaydı, ilişkim devam ediyor olsaydı, şu yatırımı yapabilseydim, bu kadar zaman kaybetmeseydim.' diyerek vazgeçme.

Dünün üzüntülerinin yarının umutlarını yok etmesine izin verme.

Dün gitti, yarın gelmeyebilir. Geçmişin gitmesine izin verirsen, bugün beklentiyle yaşarsan, karşına çok farklı yollar çıkacak. Ama bunları karşılaman için devam etmen gerekiyor. Bugünü yaşaman gerekiyor. Birkaç hayal kırıklığının geleceğini mahvetmesine izin verme.

Feci baş ağrılarına ve acılara sebebiyet veren yanlış seçimler yapmış olabilirsiniz. Belki her şeyi berbat ettiğinizi, hayatınızı onarılmaz bir şekilde harap ettiğinizi düşünüyorsunuz. İflas eden bir işten veya başarısız bir ilişkiden dolayı kalbiniz kırılmış olabilir.

Yıllar boyu o acıyı beraberinizde taşımayın. Reddedilmenin içinizi kemirmesine, geleceğinizi zehirlemesine izin vermeyin. Tam bulunduğunuz yerden başlayın.

Değiştiremeyeceklerinize değil, değiştirebileceklerinize odaklanın.

Biten bir şey için fazla bir şey yapamazsınız, ancak geride kalanlar için yapabileceğiniz çok şey vardır.

184

Anı Yaşamak

Hepimiz hata yapmaya devam edeceğiz. Hepimiz insanız, hiçbirimiz mükemmel değiliz. Kendimizi affetmeyi öğrenmeliyiz. Her şeyi düzeltemeyiz. Telafi

edilemeyecek bir şeyi telafi etmeye çalışmayın. Silkinip kendinize gelin ve yolunuza devam edin.

Geçmişte tutsak olarak yaşamayın. Hataları, pişmanlıkları, hayal kırıklıkları ve yanlış seçimleri sırtınızda taşımayın. Evet biliyorum, öyle olacağını buseydin o yatırımı yapmazdın. Biraz daha araştırmış olsaydın, öyle bir işe giriş-mezdin ya da o fırsatı kaçırmazdın. Belki de bir yıl önce dolandırıldın ve paranı alamadın. Geçmiş ders almak için vardır, bugünümüzü zehir etmesi, karamsarlığa itmesi için değil.

Yerinde duran hayat değil, biziz.

Burhan Yörük

Bırak geçmiş geçmişte kalsın. Geçmişe sıkı sıkıya sarılırsan, zenginliğin hayatına girmesine izin vermeyeceksin.

Belki de ilişkinize her şeyinizi verdiniz, fedakârlık yaptınız, zamanınızı verdiniz, paranızı verdiniz, kendinizi adadınız, ama yürümedi ve onca zamanı boş yere harcadığınızı hissediyorsunuz. Bunun daha fazla hayatınızı alt üst etmesine izin vermeyin. Yaşamınıza devam edin. Hayatın sizin için başka bir planı var. O yeni başlangıca doğru gitmelisiniz.

Hayatın nokta koyduğu yere soru işareti koymayın.

Birçoğumuz yanımızda kocaman bir bavul taşıyoruz. Çok ağırdır o bavul. O bavul geçmişin kötü deneyimlerini sakladığımız bavuldur. İlerlemek için çok çaba sarf etsek bile çok az mesafe kat edebiliyoruz. Birkaç adım attıktan son-

185

Cengiz Erşahin

ra da durup bavulu açıp içinde nelerin olduğunu tekrar gözden geçiriyoruz. O acıları, o hayal kırıklıkları tekrar yaşıyo-ruzdur. Bazılarımız bu şekilde günlerimizi, bazılarımız haftalarımızı, bazılarımızsa yıllarımızı kaybettik. Sonra bavulu tekrar kapatıp ilerlemeye çalışıyor ve çok geçmeden tekrar durup bavulu açıp zaman kaybediyoruz.

Bazen işlerin neden yürümemiş olduğunu anlayamıyoruz. Anlamasak da güvenmemiz gerekir. Hayat gereğini yapacak, girmeniz gereken yol karşınıza çıkacak. Devam ederseniz, bu yolu bulabilirsiniz. Belki de planınıza fazlasıyla zaman, enerji ve para harcadınız ve kapının size kapandığını görüyorsunuz. Bunu geride bırakıp, sizin için daha iyi bir planın olduğuna güvenerek devam etmelisiniz. O anı, o günü en iyi şekilde değerlendirmelisiniz.

Her yeni gün yeni bir başlangıçtır.

Her sabah yapmamız gereken o bavulu geride bırakmak, dünün hayal kırıklıklarını geride bırakmak. Bunu yapabilmenin en etkili yolu onlardan dersler çıkartıp gelecek için kendinize yeni hedefler belirlemektir. O bavulu belki bir anda elinizden bırakamayabilirsiniz. O zaman en azından içindeki ağırlıkların bazılarıyla vedalaşabilirsiniz.

Siz hangi ağırlıklarla vedalaşacaksınız?

186

Anı Yaşarñj;

Bana bugünü ver, yarın senin olsun.

Yunan Atasözü

Gelecekte endişe ederiz. Olabilecekler bize kaygı verir. Endişe gücümüzü emer ve dikkatimizi dağıtır. Gelecekte endişe ettiğinizde, yaptığınız işe kendinizi veremezsiniz, gücünüzü bir noktaya taşıyıp yaratıcı dehanızla temasa geçemezsiniz. Her şeye düz mantıkla bakarsınız.

Endişe ve korku harekete geçmenize engel olur. Bu da olası problemleri büyütür. Strese girer, sağlıklı düşünemez ve duygularınızla hareket etmeye başlarsınız. Ünlü Fransız düşünür Montaigne bile aynı hatayı yapmıştı. 'Hayatım, asla gerçekleşmeyecek talihsizlikleri düşünerek geçti.' diyordu.

Gelecek hakkında endişeleniyor olabilirsin, ama olabilecekleri tekrar tekrar zihninde yaşamamanın bir yararı olmayacak. Düşünsel daireler çizmek yerine bir eylem planı yapıp bu planı uygulamaya koyabilirsin, ama sadece oturup endişelenerek, olası karamsar senaryoları zihninde sürekli oynatarak hiçbir yere varamazsın.

Gelecek hakkında endişelendiğinizde, bugünkü sorunlarınızdan ve sıkıntılarınızdan çok daha fazlasını yaşarsınız. Bazen yirmi yılda olabilecekleri her bir gün içinde yaşarsınız. Bir kamyon tuğla, üç beş tuğla

taşınarak sabırla yere indirilir. Ama bir kamyon tuğlayı sırtınızda taşımaya çalışırsanız ne olur?

Kalp günde ortalama 14,000 litre kan pompalar. Ama bunu tek seferde yapmaya çalışmaz. Kalp her atışında yaklaşık 200 gram kan pompalar.

187

Cengiz Erşahin

Eğitim hayatınız boyunca kaç sınava girdiniz? Bu sınavların her birine tekrar girmeyi göze alır mıydınız? Ama geçmişte bu sınavların tamamına girdiniz. Sınavları ayrı ayrı ele aldınız. Sonrasında dönem ve yıl sonu notlarına konsantre oldunuz. Bir sınava hazırlanırken, daha önünüzde 300 sınavın olduğu düşüncesine yoğunlaşmış olsaydınız, o gireceğiniz sınava konsantre olamazdınız. Gelecek için endişeleniyorsanız, tam olarak neyden endişe ettiğinizi netleştirin. Olabilecek en kötü olasılık nedir? Bunu kabullenin. Bunu yaptığınızda artık kaybedecek bir şeyiniz kalmadı demektir. Bir anda rahatlama hissedersiniz. Bu sayede ayaklarınız yere basar ve düşünmeye başlarsınız. O andan itibaren de bütün gücünüzle durumu iyileştirmeye çalışın. Böylece endişeyi ve korkuyu geleceğe hazırlanmak için bir itici güce dönüştürmüş olursunuz. Geleceğe hazırlanabilmenin en iyi yolu bugünü en iyi şekilde değerlendirmektir. Siz gelecek hakkında hayaller kurup geçmişteki hatalara üzülürken, aslında sahibi olduğumuz tek şey olan şimdiki zaman, avuçlarımızın arasından kayar gider.

Hillaire Belloc

Hayatımız beklemekle geçer. O ilk bisikletimizin alınmasını bekledik. Yaz tatillerinin gelmesini bekledik. On sekiz yaşında olmayı büyük bir özlemle bekledik. Sevgilimizin olmasını bekledik. Hayat o zaman başlayacaktı. Okulu bitirmeyi bekledik. Böylece para kazanabilecektik. İş bulmayı bekledik. Para kazanmaya başladık. Artık aşık olup evlenecek birini beklemeye koyulduk. Tek bekleyen biz değildik. 'Bir evlensen de mürüvvetini görsek.1 dedi anne babalarımız.

188

Anı Yaşamak

Derken anne babalarımız torunlarını beklemeye koyuldular. 'E hadi artık, ne zaman torunlarımızı seveceğiz.'; ve çocuklarımız olur. 'Şu gece uyanmaları bir kesilse!' 'Çocuklar okula hayırlısıyla bir başlasalardı.' Çocukları evlendirip evden gittiklerinde kendimize zaman ayırabilecektik. Yani hep mutluluğu bekleyerek, yaşamı erteleyerek hayatımız geçer.

Emekli olduktan sonra insan sislerle kaplı geçmişe bakıyor, o günleri özleyiyor ve bunların gittiğine yarıyor. Hayatın her günü ve her saati yaşamak olduğunu ne yazık ki çok geç öğreniyoruz.

Şimdiye kadar hiçbir sincap bir yerine iki kış yetecek kadar ceviz toplayıp saklayamadığı için endişeden ölmedi.

Yaşadığınız günleri dolu dolu yaşayın. Hayattan keyif alıp mutlu olmasını öğrenin. Bunun için bir şeyin olması gerekmez. Hayatta olmanız ve mutlu olmaya karar vermiş olmanız yeterli. Hayat, yaşadığınız saniyelerin, dakikaların, saatlerin ve günlerin toplamıdır. Dün değil, yarın değil, elinizde bir tek şimdi var.

189

Cengiz Erşahin

Hayatı beklerken, hayatı ıskalamayın.

190

Anı Yaşamak

191

Cengiz Erşahin

Kendinizi tamamen yaptığınız işe vererek, normalde iki üç saatte bitireceğiniz bir işi bir saatte tamamlayabilirsiniz. Kendinizi güçlü hissedersiniz, dayanma gücünüz artar, çünkü enerjinizi şu anda var olmayan diğer zaman dilimlerine bölmemiş olursunuz.

Bulduğunuz anı yaşadığınızda, olumsuzlukların gölgesinden kurtulursunuz.

Hayattan lezzet alırsınız. Kendinizi geliştirir, daha yaratıcı olur ve yaptığınız işte uzmanlaşırsınız. Hayatınızdaki telaş yok olur. Kendinizden

uzaklaşmazsınız. Size inanılmaz bir dinginlik ve duruluk verir. Hayatı ve kendinizi daha çok hissedersiniz.

Şimdiyi yaşadığınızda, karşılaştığınız sorunlarla ne yapmanız gerektiği konusunda net bir düşünceniz olur. Hangi adımları atacağınızı bilirsiniz. Plan yapıp kendinizi yaptığınız işe verdiğinizde, sonuçla ilgili bir kaygı taşımadığınızda, her şeyinizi yaptığınız işe akıttırsınız. Muhteşem bir iş çıkarırsınız.

Yarına hazırlanmak için gün be gün sabırla çalışmalısınız. Her günü kendi içinde yaşamalısınız. Doğanın bir ritmi, bir dengesi vardır. Her şeyin bir zamanı vardır. Su topraktan, akarsulardan, göllerden ve denizlerden buharlaşıp gökyüzüne yükselir. Daha sonra yağmur olarak yeryüzüne döner. Hiçbir şey yoktan var olmaz, var olan yok olmaz. Sadece şekil değiştirir. Sen de geçmiş ve geleceği bugüne taşımadan, bulunduğu anı yaşayıp elinden gelenin en iyisini yaparsan, doğanın kanunu işliyor olacak. Yaptıkların sana daha güzel bir yaşam olarak geri dönecek. Bundan şüphen olmasın.

192

Cengiz Erşahin

Mücadele

ÖZGÜR KURT

Çelimsiz ve aç bir kurt, soğuk bir günün sabahı köyün yakınlarında dolaşırken, besili ve karnını iyice doyur J muş bir köpekle karşılaştı.

^_

'Söylesene dostum' dedi kurt, 'Nasıl böyle tombul ola biliyorsun?'

'İnsanlar beni besliyorlar.' diye cevap verdi köpek. 'Hepsi bu kadar mı?' diye alaylı bir ifadeyle sordu kurt. 'İşin çok zor olmalı öyleyse.'

'Hayır.' dedi köpek. 'Yaptığım tek şey, geceleri bahçeyi beklemek.'

'Bunun için mi sana yemek veriyorlar?' dedi kurt. 'Eğer hepsi buysa ben de sana yoldaş olurum. Sen dışarıda yiyecek bulmanın ne demek olduğunu bilemezsin.'

'Sahibim şüphesiz seni de besler.' dedi köpek. Kurt, köpeğin haline imrendi ve beraberce köpeğin bekçilik yaptığı yere doğru gittiler.

Bahçeye girer girmez kurt, köpeğin boynundaki bir ize dikkat kesildi.

'Baksana dostum, boynundaki tüylere ne oldu?' 'Zincir tüylerimi döktü.' dedi köpek. 'Görüyorsun, günün ve gecenin büyük bir bölümünde ben zincirle kazığa bağlıyım.'

'O halde hoşça kal zavallı dostum.' dedi kurt ve hızla ora^ dan uzaklaşmaya başladı. 'Fikrimi değiştirdim. Ben aç k labilirim, ama zayıf ve özgür olmayı, şişman fakat esir olmaya tercih ederim.' diye de ekledi.

194

Mücadele Ruhu

Mücadele Ruhu

Damlayan su taşı deler. Taşı delen suyun gücü değil, damlaların sürekliliğidir.

Latin Özdeyişi

196

I

Başarı öyle kucağınıza gökten inmeyecek. Altın tepside de sunulmayacak. Onu aramanız, onu kovalamanız gerekecek. Tam yakaladım dediğinizde, avuçlarınızın arasından kayacak. Çalışacaksınız, çabalayacaksınız, ter dökceksiniz.

Zorluklara ve başarısızlıklara göğüs germeniz gerekecek. Hayal kırıklıkları yaşayacaksınız. Başarı zannedildiği kadar erken gelmeyecek. Gerçek başarı kimseye zamanından önce gelmemiştir, gelmeyecektir de. Bir gecede kazanıldığı zannedilen başarı aslında o kişinin yıllarını almıştır.

60'lık ünlü ressam, bir lokantaya girer. Gerçi cebinde parası yoktur ama aldırılmaz. Lokantacıya yapacağı portresine karşılık yemek istediğini söyler. Güzelce karnını doyurur. Sonra bir çırpıda lokantacının portresini çizerek masaya bırakır. Kalkarken adam gelir, resme bakar, beğenir. "Güzel, ama" der lokantacı "Bir dakikada yaptınız bunu, oysa bir saattir yiyorsunuz". Ressamsa, "Bir dakika değil, 60 yıl ve bir dakika" diye karşılık verir.

197

Cengiz Erşahin

Bazen, birden bire başarılı olan birisine bakarak, 'Ne kadar şanslı, şu dünyanın adaletine bak.' deriz. Ama döktükleri alın terini ve gözyaşını, yaşadıkları

hayal kırıklıklarını, korkularla, zorluklarla, engellerle ve kendileriyle olan mücadelelerini görmeyiz. Defalarca engellere çarpıp, daha fazla direnmenin anlamsız olduğunu hissettikleri anları ve duygularıyla olan savaşlarını bilmeyiz.

Yola çıkmadan, neyle karşılaşırırsanız karşılaşın, vazgeçmeyeceğinize karar vermelisiniz. Birçok engelle karşılaşacağınızı peşinen kabul etmelisiniz. Önceden kendinizi hazırlarsanız, yılmayıp mücadelenize devam edersiniz. Belki bugün her şey çok parlak değil, inanmaktan başka bir çareniz yok. Yüreğinizdeki arzu ve inancın dışında sahip olduğunuz elle tutulur, gözle görülür bir şey yok. Şu aşamada belki tutunabilecek başka bir dalınız da yok. ODTÜ'de birinci sınıfının 2. dönemi. Bir korku filmi türünde bir ders: Calcilius 152(matematik) Mühendislik öğrencilerinin kabusuydu. Geçmek adeta mucizelere bağlıydı. Herkes harıl harıl çalışıyordu. Bense oralı olmuyordum, daha bir hafta vardı sınava. Derken 3 gün vardı. Daha kitabın yüzünü açmamıştım. O akşamdan itibaren her akşam matematik defterime kâğıt kalem kullanmadan roman okur gibi 15 -20 dakika göz atıyordum. Derslere zaten bir turist edasıyla katılıyordum. Ders sıkıcıydı ve itiraf etmek gerekirse, pek de bir şey anlayamıyordum zaten. Sınav sabahı gayet rahat bir şekilde sınav salonuna girdim. En azından 60 - 70 alabilirdim. Sınav başladı. Birinci soruya baktım, fransız kaldım. İkinciye üçüncüye bakıyorum, tık yok. Ne yapayım, ben de sallamaya başladım. Sınav bitti.

m
Mücadele Ruhu

Arkadaşlar soruyor, 'Nasıl gitti?' 'Çok iyi değil, ama herhalde 40-50 alırım.' Bir hafta sonra sınav sonuçları açıklandı. Değişik bölümlerden toplam 370 kişi sınava girmiş. Listelerin önü ana baba günü. Arkadaşların feryatlarını duyuyorum: 'İnanmıyorum, 37'. '18 mi, ben bittim!' Ben de gayet 'cool' bir şekilde, 'Yav arkadaşlar sakın olun dünyanın sonu değil ya!' Listelere şöyle bir sokuldum. Adımı arıyorum.

Cengiz Erşahin : 0

O anda kalbime bir mızrak saplandı sanki.

Yanlış görmüş olabilir miyim diye tekrar baktım.

Cengiz Erşahin : 0

Hayır, bir değişiklik yoktu. Hala aynıydı.

Ama yüreğimdeki yangına biraz olsun su serpilmişti. Çünkü listeyi tek tek taradım ve benim kaderimi paylaşan 19 kişi vardı.

Emin değilim, ama galiba o anda bir karar verdim. Çünkü hemen Matematik bölümünden çıktım, yanı başında bulunan Kütüphaneye girdim. Rezerve bölümünden kimlik karşılığı iki saatliğine Calcilius kitabını ödünç aldım. İlk görüşte aşktı adeta. Calcilius artık hayatımda o ana kadar aldığım en ilginç ve keyifli dersti. Ona çarpı İm işti m. (ya da o bana çarpmıştı)

Sonra ne mi oldu?

Final sınavından 370 kişilik gruptan en yüksek notu aldım. Karneme Calcilius 152 "BA" geldi.

199

Cengiz Erşahin

Mücadele Ruhu

O ilk sınavda 18 alan arkadaşım ne yaptı? O da o anda bir karar verdi. Ama dersi kurtarmanın mümkün olmadığına... Dersi bıraktı ve sonraki yıl tekrar aldı.

İrili ya da ufaklı

Bir gemi Doğu 'ya gider, btrt Batıya.

Esen aynı rüzgarla;

Hangi yöne gidileceğini belirleyen

Rüzgar değil, yelkendir.

VEIIaWilcox

Sabırlı olun.

Büyük hislerin kuvveti değil, devamlılığıdır insanları büyük yapan.

Bernard Shaw

Bir Çin imparatoru saray nazırıyla birlikte sarayın çevresinde dolaşıyormuş. Sarayın etrafına bakarak demiş ki: 'Sarayın etrafına sedir ağaçları diksek ne kadar güzel olur değil mi?' Saray nazırı, 'Ama efendim, sedir ağaçları üç yüz

senede yetişir' deyince, imparator şöyle demiş: 'O halde ne duruyorsun, hemen başla.'

Çoğumuzun yaptığı en büyük hata, sabırsız olmaktır. Beklemeye tahammülümüz yok, çabalarımızın meyvelerini hemen istiyoruz. Ama ekim mevsimiyle hasat mevsimi aynı zamanda olmayacak.

Arabayı taksitle alabilirsiniz. Artık taksitli kredi kartlarımız bile var. Vitrinde sizi cezbeden bir şey gördüğünüzde, onu almanızı engelleyen bir şey yok. içeri gidip kartınızı uzatın. O artık sizin! Ödemelerini sonra düşünürsünüz.

200

Başarı ise farklı bir olgudur. Bedelini peşin ödeyeceksiniz. Meyvelerini ise daha sonra toplayacaksınız.

Ulu bir çınar ağacın yanında, bir kabak filizi boy göstermiş. Bahar ilerledikçe, bitki, çınar ağacına sarılarak yükselmeye başlamış. Yağmurların ve güneşin etkisiyle müthiş hızla büyümüş ve neredeyse çınar ağacıyla aynı boya gelmiş. Bir gün dayanamayıp sormuş çınara:

'Sen kaç ayda bu hale geldin ağaç?' '82 yılda.' demiş çınar.

'82 yılda mı?' diye gülmüş ve çiçeklerini sallamış kabak, 'Ben neredeyse iki ayda seninle aynı boya geldim bak!'

'Doğru.' demiş ağaç, 'Doğru.'

Günler günleri kovalamış ve sonbaharın ilk rüzgarları başladığında kabak önce üşümeye, sonra yapraklarını düşürmeye, soğuklar arttıkça da aşağıya doğru inmeye başlamış. Sormuş endişeyle çınara:

'Neler oluyor bana ağaç?' 'ölüyorsun.' demiş çınar. 'Niçin?' demiş kabak.

Çınar fısıltıyla konuşmuş; 'Benim 82 yılda geldiğim yere, sen iki ayda gelmeye çalıştığın için.'

Filmlerde hep başarının bir anda gelebileceği senaryosu işlenir. Bu düşünceyi kafanızdan silip atın. Kimse bir ayda büyük bir adam olarak ortaya çıkamaz, kayda değer bir başarı kazanamaz. Karşınıza engeller çıkacağını, hatalar yapacağınızı ve yenilgiler yaşayacağınızı, mücadelenin ka-

201

Cengiz Erşahin

Mücadele Ruhu

çınılmaz olduğunu, sonuca hedeflediğiniz süreden sonra da ulaşabileceğinizi kabul etmelisiniz.

Yani başarı bir gecede kazanılmıyor. Ne kadar yetenekli olursanız olun, başarmak için sabırla ve inatla çalışmak zorundasınız.

Kolay kazanılan zaferler ucuzdur. Kazanmaya değer olanlar ise zorlu bir savaşın sonunda gelir.

Henry Ward Beecher

Bambu ağacını bilir misiniz? Bambu ağacının tohumunu ektiniz. Suladınız, gübrelediniz. Üç hafta sonra bir gelişme görünmüyor. Sulamaya devam ediyorsunuz, yine bir şeyler görünmüyor. Bir yıl, üç yıl, yine görünürde bir şey yok. Sulamaya ve gübrelemeye devam ediyorsunuz. Beşinci yılında doğru zaman geldiğinde, beş haftada 30 metre birden büyüyor.

Acaba beş yıl boyunca süren çabalarınız boşuna mı gitti? Hayır. Peki, bu beş yıl boyunca bir gelişme var mıydı? Görünürde yoktu. Yeryüzünde yoktu. Ama toprak altında beş yıl boyunca, o beş haftalık inanılmaz patlamayı yapabilmesini sağlayacak olan kilometrelerce uzunluğundaki kök sistemini geliştirdi.

Sen de hedeflerin için uzun bir süredir çalışıyor olabilirsin, bir arpa boyu kadar yol almadığını hissediyor olabilirsin. Bu aldığın yol, bu gelişme senin içinde, senin ruhunda. Güçlendin, tecrübe kazandın, olgunlaştın, daha duyarlı, insanlara karşı daha anlayışlı, daha sabırlı olmaya başladın ve başarı için gereken niteliklere teker teker sahip oluyorsun.

Sabır, yükün altına girip şikâyet etmemektir.

202

Aslında hayat hepimizi sınıyor. Hayallerimizi ne kadar istiyoruz? Sabrımızı test ediyor ve sadece azmedeni ödüllendiriyor. Bazen başarıya ramak kala bırakıyoruz. Yeterince sabredip azmederseniz, hayat size istediklerinizi verir. Ama yeterince istediğinizi göstermeniz gerekiyor.

Sabırlı adam, iğne ile kuyu kazar.

Ünlü bir müzisyen olma hayali olan bir genç, liseye giderken okulu bıraktı. Daha fazla beklemek istememişti. Yirmi iki yaşına gelmişti, ama hayali zannettiği kadar hızlı gerçekleşmemişti. Hiçbir zaman insanların müziğinden hoşlanmayacağından, belki de bir hata yapmış olabileceğinden korkuyordu. Ucuz barlarda çalışıyordu, beş parasızdı ve çamaşırhanelerde yatıyordu. Kendisini ayakta tutan tek şey, kız arkadaşıyla olan ilişkisiydi. Ve kız arkadaşı onu terk etti. Artık daha fazla dayanacak gücü kalmamıştı. Hayatının bir anlamının kalmadığını ve bir daha kız arkadaşı kadar güzel birisiyle beraber olamayacağını düşünmeye başladı.

İntihar etmekten son anda vazgeçip bir akıl hastanesine yattı. Gerçek problemlerin ne olduğunu orada gördü. Hedefine daha uzun vadede başarmak üzere tekrar konsantre oldu ve sonunda istediklerine kavuştu.

Bu kişi Billy Joel'dir. Daha sonra, dünyaca ünlü bir modelle evlendi. Dünya çapında milyonlarca hayranı olan Billy Joel'in bir zamanlar insanların müziğinden hoşlanmayacağından ve kız arkadaşı kadar güzel birisiyle birlikte olamayacağından endişe etmiş olabileceğini düşünebiliyor musunuz? Vücudun dayandığı yerde ruhun pes etmesi üzücüdür.

203

Cengiz Erşahin

Bir şeyi başarmanın tek bir yolu vardır. O da ısrar etmektir. Bugün bir insan, eğer yüreğini tam olarak hedefine koyabilir ve gelişiminde hiçbir şeyin ona müdahale etmesine izin vermezse, neredeyse her şeyi başarabilir.

Esnek davranın.

27 Temmuz 2007 / 16:14 / 36 derece

Camdaki sineği izliyorum. Dışarıya çıkmaya çalışıyor. Sineğin dışarı çıkmasına yardım etmek için camı iyice açtım. Ama bu işe yaramadı. Yan tarafında açık bir cam var, ama o 5 dakikadır ısrarla camın üzerine gidiyor. Dışarı çıkmak için cama çarpıp duruyor. Oysa, birazcık başını sağ çe-virse, onun dışarı çıkması için kocaman bir pencerenin açık olduğunu görecek.

Biz de bazen dışarı çıkmak için tek yolun, şeffaf oldukları için dışarıyı gösteren ama gerçekte kapalı olan camlar olduğunu sanmıyor muyuz?

Rüzgarın yönünü değiştiremezsin, yelkenlerini rüzgara göre ayarla.

Anonim

Burnunuzun dikine gitmeyin. Çok çalışmalısınız, kararlı olmalısınız, ama çabalarınızı tecrübeyle birleştirmeniz gerekiyor. Azimle sonuç vermeyen şeyleri yapmaya devam etmenin bir faydası olmayacak. Her yaptığınızdan bir şeyler öğrenip, her düşüşünüzden birtakım dersler çıkarmalısınız.

Her şeyin bir nedeni vardır. Eğer hedefinize ulaşamadıysanız, bunu ne engelledi, neyi farklı yapacaksınız?

204

Mücadele Ruhu

Günlük olarak yaşadığımız zorluklar ve sıkıntılar kendiliğinden oluşmaz. Çok kişi ise yaşananları şansa bağlar. Düşünsenize bir, dünyadaki her şey şans eseri gelişeydi. Kim bilir ne olurdu? Bir bakmışız Afganistan, Amerika'yı istila etmiş. Ya da bir matbaadaki patlama sonucunda bir sözlük ortaya çıkmış...

Dünyada bazı kanunlar vardır. Yer çekim kanunu gibi. Bir elmayı avucumuzdan bıraktığımızda şans eseri bir seferinde aşağı düşüp başka bir zaman havada uçmuyor. Hava durumu nedensiz bir şekilde gelişme göstermiyor. Hayatta tesadüf yoktur. Koç topluluğunun yeniden yapılandırma çalışmalarının şans üzerine kurulu olduğunu bir düşünsenize. Tüm çalışanların isimleri kocaman bir çuvalın içine atılıyor ve kura işlemine göre ilk çıkan genel müdür, ikinci çıkan genel müdür yardımcısı derken bütün personel yeni görevlerine başlıyor. Saçma değil mi? Peki o zaman sen neden bazı şeyleri şans ya da kötü talih olarak açıklıyorsun? Senin yaşadıklarının istisna olacağı konusunda bir neden yoktur.

Hayatınıza kim yön veriyor?

Birçoğumuz hayatımızın planlamasını bir başkasına bıraktık. Kendi hayatınızın planını yapmazsanız, tahmin edin ne olur? Başkalarının planlarının bir parçası olursunuz. Başkalarının sizin hakkındaki düşünceleri nedir? 'Pek fazla bir şey değil.' Peki, başkalarının sizin için planları nedir? 'Pek fazla bir şey değil.' Herkes bu 'Pek fazla bir şey değil.' listesine güveniyorlar hayatları boyunca.

Sizi geleceğinizi kendi kontrolünüz altına almaya davet ediyorum. Başka birilerine bırakmamanızı istiyorum. Şirketinize bırakmayın. Şirketin kendi hedefleri var. Sizin kendi

205

Cengiz Erşahin

hedeflerinizi belirlemenizi istiyorum. Kendi geleceğinize kendiniz yön verin. Bu konuda bir karar vermenizi istiyorum.

Karar, kendinize verdiğiniz sözdür.

Eğer bu sözü kendinize vermezseniz, geleceğe şüpheyle bakarsınız, gün boyunca adımlarınızı şüpheyle atarsınız. Beş yıl boyunca bütün adımlarınızı şüpheyle attığınızı düşünün. Hayatınızın ne kadar boş olacağını hayal edebilirsiniz. Kimse ayağınıza gelip istediğiniz yaşamı size sunmaz. Sizin ona hak iddia etmeniz, yerinizden kalıp onun peşine düşüp bir puma gibi avlamanız gerekiyor. Yaşamınızın değişmesi için beklerseniz, yaşam da bekler.

Her zaman direnip hiç mi vazgeçmeyeceğiz?

Tabi ki, hayır. Bazen en iyi seçenek vazgeçmektir.

Traf-O-Data' diye bir firma duydunuz mu? Peki ya 'Microsoft'? İki firma da Bili Gates ve Paul Ailen tarafından kurulmuştu. Traf-O-Data' 1972'de kurdukları ilk firmaydı. Bili Gates ve Paul Ailen birkaç yıl işlettiler firmayı, havlu atınca-ya kadar. Tabi ki, 'Microsoft' ile biraz daha başarılı oldular! 'Traf-O-Data'dan vazgeçmeselerdi, bugünkü başarıyı yakalayamazlardı.

Peki, ne zaman devam edip, nerede vazgeçeceğimizi nereden bileceğiz?

Planınız ya da izlediğiniz yol hala doğru mu? Değilse, düzeltin. Hedefiniz hala sizin için doğru bir hedef mi? Değil-

206

Mücadele Ruhu

se, ya hedefinizi güncelleyin ya da vazgeçin. Size artık heyecan ve ilham vermeyen bir hedefe tutunmanın bir manası yok. Kararlılık, inatçılık değildir. Önemli olan içinizdeki mücadele ruhunuzu ve hayatınızla farklı bir şeyler yapmak isteğinizi kaybetmemeniz.

Bu benim için öğrenilmesi zor bir dersti. Çünkü yıllar boyu bir insanın hiçbir zaman vazgeçmeyeceğine inanmışımdır. Bir hedef belirleyince, sonsuza kadar acı veren kısmına tutunmam gerekir diye düşünürdüm. Kaptan, batan gemiyle birlikte sulara gömülür ya hani. Eğer başladığım bir projeyi bitirememişsem, kendimi çok suçlu hissedirdim. Sonunda bunun çok bir anlamı olmadığını farkına vardım. Hepimiz değişip geliyoruz ve bu nedenle her yıl, bir önceki yıla göre farklı bir insan olacaksınız. Bugün belirlediğiniz hedeflerin bir yıl sonrasında sizin hedefleriniz olacağını garanti edemezsiniz.

Bazı hedeflerinizin gerçekleşmemesi belki de, sizin gerçek hedefinizi bulmanıza bir vesile olabilir.

Şu andaki hedeflerim ve vizyonum beş yıl öncesinden çok farklı. Ama bazı hedeflerimden vazgeçmem gerekti.

Kararlılığın değeri, geçmişe inançtı bir şekilde bağlanmakta değildir. Geleceğin vizyonu size o kadar heyecan verir ki, onu elde etmek için her şeyi yapmaya hazır olduğunuzda kararlılık değer kazanır.

I

207

Cengiz Erşahin

Başarı yolculuğuna yüz metre koşar gibi atılmayın.

Hırs bir sanalın yelkenini şişiren rüzgara benzer; fazlası gemiyi batırır, azı da olduğu yerde tutar.

Voltaire

Başarı bir maraton gibidir. Bütün gücünüzü, varınızı yoğunuzu ilk anda harcamayın. Yolculuğunuzun ilk yüz metresini bir ölüm kalım mücadelesine dönüştürmeyin. Yoksa kendiniz yıpratırsınız, sabrınız taşar ve çok geçmeden de yığılıp kalırsınız.

Kendinizi tamamen tüketene kadar çalışmayın. Önemli gelişmeler kaydetmek istiyorsanız, olumlu bir ruh hali içerisinde bulunup o sihirli dokunuşa sahip olmalısınız. Dâhiyane fikirler bulacaksınız, ama bu sihrinizi kendinizi tüketerek hapsetmeyin.

Profesör, öğrencilere stres yönetimi konusunda ders veriyordu. Su dolu bir bardağı kaldırıp sordu;

'Sizce, bu su dolu bardağın ağırlığı ne kadardır?! Cevaplar 200 gr ile 400 gr arasında değişti. Bunun üzerine profesör şöyle dedi;

'Gerçek ağırlığı fark etmez, bardağı elinizde ne kadar tuttuğunuza göre değişir.'

'Eğer bir dakikalığına tutarsam, problem yok. Bir saatliğine tutarsam, sağ kolumda bir ağrı oluşacaktır. Eğer bir gün boyunca tutarsam, ambulans çağırmak zorunda kalırsınız. Aslında ağırlık aynıdır ama ne kadar uzun tutarsanız, size o kadar ağır gelir.'

208

Mücadele Ruhu

Eğer sıkıntılarımızı her zaman taşırsak, yükler gittikçe ağırlaşmaya başlar ve er ya da geç taşıyamaz hale geliriz.

Yapmamız gereken, bardağı bırakıp, bir süre dinlenmek ve daha sonra tutup tekrar kaldırmaktır.

Gerildiğinizi, dikkatinizin iyice dağıldığını ve yorulduğunuzu hissederseniz, biraz dinlenin. Disiplininizi ödüllendirin. Kendinize bir hediye alın. Gece eğlenmeye çıkın ya da sinemaya gidin. Bunu hak ettiğinizi bilin. Daha zinde bir şekilde tekrar çalışmalarınıza başlarsınız. Heyecanla, hatta özlemle işinizin başına dönersiniz.

Kendinizle yarışın.

Başarının gerçek ölçüsü başkalarına göre ne kadar güçlü olduğunuz değil, çünkü koşullarınızın neresinde olduğunuzdur.

Hint Atasözü

Etrafınızdaki başarılılardan ilham alın, ama onların büyüklüğü altında ezilmeyin. Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın.

Kimseyle yarışmayın. Başkalarını boş verin. Bugün, düne göre daha ilerde misiniz? Düzenli olarak günlük, haftalık ve aylık gelişmeler kaydediyor musunuz? Önemli olan bu. Önemli olan nerede olduğunuz değil, nereye doğru gittiğiniz. Başkalarının başarılarının büyüklüğü sizin kendinizi küçük görmeye yol açmasın. Her zaman kendinizle yarışın. Hep birinciliğe oynadığınız bir yarışa girin, o an için kazanmanız mümkün olmayana değil.

209

Cengiz Erşahin

Bir de bakmışınız ki, yarışın içerisinde, o bir zamanlar yaşamadığınız kişiler var ve yan kulvarlarda sizi geriden takip ediyor.

Ne yapmak istediğinize karar verin ve o alanda uzmanlaşın.

Su bulmak için kuyu kazmak istiyorsanız, 20 yerde birer metrelik kuyular kazmazsınız, bir yerde 20 metre derine inersiniz.

Başarılı insanlara baktığınızda, uzun yıllar bir alanda uzmanlaştıklarını görürsünüz. Bu nedenle karar vermediy-seniz, sizin de bir an önce hangi alanda uzmanlaşacağınıza karar vermelisiniz. Sürekli mesleğinizi ya da çalıştığınız alanı değiştirerek, işinizde ne kadar uzmanlaşabilirsiniz ki? Buna ne kadar önce karar verirsiniz, o oranda kendinizi geliştirip yol alabilirsiniz. Şu anda çalıştığınız alanda ilerlemek istiyorsanız da, kendinizi geliştirmek ve değerli kılmak için yapabileceğiniz her şeyi yapın.

Bir kağıt parçasını ikiye katlayıp, tekrar katlayıp, katlamaya devam ettiğinizde, 42 kez kazanıldığında kağıdın o-luşturacağı yükseklik yer yüzünden aya ulaşıyor. (384,400 km) İnanılmaz gibi geliyor değil mi? Ama gerçek. Öte yandan, 20 kez katlandığında oluşturduğu yükseklik ise sadece 105 metre. Siz de çalışacağınız alanı seçer, bütün kalbinizi oraya verir ve ilerlemeye başlarsanız, bir noktadan sonra şu anda aklınızın alamayacağı sonuçları elde etmeye başlarsınız.

Mücadele Ruhu

|

Sevdiğiniz ve inandığınız işi öylece bırakmayın. Severek ve yürekten yaptığınız bir işte başarılı olmamanız mümkün değildir.

Süreklilik

Süreklilik ilk bakışta sıkıcı gibi gelir bizlere. İhtişam ve heyecan barındırmaz. Aslında daha yakından bakarsanız, süreklilik sıkıcı olmanın dışında

birçok şeyi ifade eder. İçinde başarının kilidini açan ve insan hayatını dönüştüren a-nahtarı barındırır.

Amerika toposunda 126 milyon dolar kazanan kadın, kazandığı numaraları iki yıldır düzenli olarak oynadığını söyledi. O numaraları bir ya da iki kez oynayıp birçok kişinin yaptığı gibi vazgeçmedi. Sürekli aynı numaraları kuponlara dolduruyordu. Bu kadın, iki yıl boyunca piyango hayalinin gerçek olacağına inanmış olduğunu söyledi.

Şampiyon takımlar, şampiyonluklarını her maçı kazandıkları için değil, iyi oyunlarında süreklilik olduğu ve kararlı oynayıp maçlarının çoğunu kazandıkları için şampiyon olurlar.

Amacınıza ve o gün yaptıklarınıza odaklanmanız gerekiyor. Endişelenerek zamanınızı boşa harcamayın. Endişelenmek, sadece zihninizde değeri olmayan düşüncelerin gereksiz bir kalabalık yapmasına neden olur.

O anda yaptığınız işe konsantre olun ve endişe sizi durdurmadan siz ona son verin.

Başarmak için bir dahi olmanıza gerek yok. Sadece yapmanız gerekenleri, yapmak isterseniz de, istemeseniz de

210

211

Cengiz Erşahin

Mücadele Ruhu

ya da canınız başka bir şey yapmak isterken de yapmanız yeterli olur.

Dağın zirvesinde bir adam gördüğünüzde de, oraya düşerek gelmediğini unutmayın. Antrenmanların her dakikasından nefret ediyordum. Fakat kendi kendime 'Vazgeçme!' dedim. 'Şimdi sıkıntı çek ve hayatının geri kalanını bir şampiyon olarak yaşa.'

Muhammed Ali

Acıların, zorlukları ve engelleri güce dönüştürmek.

Acıyı hiç tatmamış olan, tatlının ne demek olduğunu bilemez.

Alman Atasözü

Zorluklar ve mücadele insanı güçlendirir ve karakterin oluşmasını sağlar. Bir kelebek kozasında, uçmaya başlamadan önce çırpır ve dışarı çıkmak ister. Ancak belli bir süre sonra kabuğunu kırabilir ve uçmaya başlayabilir. Eğer yardım etmek için kozasına bir çizik atar ya da kozasını çatlatmasına yardımcı olursanız, dışarı daha çabuk çıkar, bir süre için havalanır, ama hemen sonrasında ölür. Çünkü hazır olmadan kelebeğe dönüşmüştür. Yardım etmek isterken ona zarar verdiniz. Bir kelebek, kabuğun içerisindeki çırpınma ve mücadele sayesinde kanatlarının uçmasını sağlayacak gücü geliştirir. Sizde fırtınalardan korunarak büyürseniz, yeterince güçlü olamazsınız.

Bu birden bire ünlü ya da zengin olan insanların hikâyesine benzer. Miras ya da şans oyunları ile büyük bir servete sahip olan insanlar üzerinde yapılan araştırmada, bir-

kaç yıl içinde yüzde otuzunun uyuşturucu bağımlısı olduğu, hapishaneye girdiği veya intihar ettiği, yüzde altmışının malvarlığının o ansızın gelen servetin çok altında olduğu, sadece yüzde onunun bu zenginliğe uyum sağlayabildiği görülmüştür.

Mücadele etmeden ve mukavemet kazanmadan gelişme potansiyeli olmaz. Havanın mukavemeti olmadan bir kartal süzülerek yükselmez. Suyun mukavemeti olmadan, bir gemi yüzemez. Yerçekiminin mukavemeti olmadan, bizler yürüyemeyiz bile. Vadide bulunmadıysanız, dağın zirvesindeki manzaranın keyfine varamazsınız. Siz sorunlarınıza nasıl yaklaşıyorsunuz? 'Allah'ım bunlar başıma neden geldi?' mi, yoksa 'Bunlar bana ne için yollanmış olabilir, ne öğrenebilirim, ne kazanabilirim?' mi? İşlerinizin ters gitmesinin amacı size acı çektirmek ya da küsüp vazgeçmeniz için değil, sizi pişirip olabileceğiniz insana dönüştürmektir. Engeller sıradan insanlara, onları sıra dışı yapmaları için verilmiştir.

Japon çocuğun tek hayali çok ünlü bir judocu olmak-mış. Fakat ailesi buna izin vermemiş. Bir gün talihsiz bir kaza sonucu çocuk sol kolunu kaybetmiş. Ailesi çocuğun moralinin çok kötü olduğunu görünce, Japonya Milli takımının judo hocasına çocuklarının durumunu açıklayıp yardım istemiş. Hoca ise seve seve yardım edeceğini söylemiş.

212

Cengiz Erşahin

'i.

j.

Hoca ilk derste çocuğa rakibini sağ koluyla tutup üstünden savurma hareketini gösterip bunu çalışmışlar. Sonraki derslerde de sadece bu hareketin üzerinde durmuşlar.

Çocuk birkaç hafta sonra hocasına, "Hocam ben bu hareketi ezberledim, artık başka hareketlere geçsek." demiş. Hocası ise bunu kabul etmeyerek dünyada bu hareketi en hızlı yapan kişi olmadıkça bitirmeyeceğini söylemiş. Aradan 10 ay geçmiş. Çocuk o kadar hızlanmıştı ki, hocasını bile göz açıp kapayıncaya kadar yerden yere vurur hale gelmiş.

Bir gün hoca elinde bir kâğıtla gelir. Kâğıtta çocuğun gençler judo şampiyonasına katılabileceği yazıyordu Çocuk çok şaşırılmış. Ertesi gün salonda ilk rakibinin karşısına çıkacak olan çocuk heyecanla hocasına sormuş, 'Hocam bu iş nasıl olur? Benim tek kolum var ve sadece tek hareket biliyorum, kesin kaybederim!'

Hocası ise, 'Sen sadece hareketi yap.' cevabını vermiş.

Çocuk ringe çıkar ve ilk rakibini birkaç saniye içerisinde eler. Sonraki turlarda da hiç zorlanmadan finale kadar çıkar.

Finalde karşısına kendisinin iki katı cüssede olan rakibi çıkar. Hocası öğrencisinin gözlerindeki korkuyu görünce, 'Sen sadece hareketi yap, gerisini merak etme.' der.

Yine bildiği hareketi yaparak son rakibini de yere fırlatıp şampiyon olur. Sevinçle hocasının yanına koşan çocuk sormuş, 'Hocam nasıl olur anlamıyorum, sadece bir hareket biliyorum, tek kolluyum ve şampiyon oldum'.

214

Mücadele Ruhu

Hocası çocuğa bakıp demiş ki, 'Senin yaptığın hareket karatedeki en zor hareketlerden biridir ve bir tek savunması vardır. O da, hareketi yapanın sol kolunu tutmak'.

Hocası daha sonra yaptığı konuşmasında, 'Fiziksel engellerimiz olabilir. Yeter ki engellerimiz kafamızın içinde olmasın.' demiş.

Amacınız olduğunda, zayıf yönleriniz bile size avantaj sağlayabilir.

Ben hayatın karşımıza zorluklar çıkarmayacağını söylemiyorum, ancak payınıza düşeni yapıp güçlü kaldığınızda, yüzleştığınız zorluğun sizi daha yüksek bir boyuta taşıyacağını söylüyorum. Zorluklarla karşılaştığınızda, sizi yıkmaya çalışan engellerin pek ala sizi ileri götürecek birer araç olabileceğini kendinize hatırlatmanız gerekir.

Suya düşünce değil, suda kalınca boğulursunuz.

Yaşadığınız bir aylık hayatta kalma mücadelesinde, saadet içerisinde geçen 10 yılda öğrenebileceklerinizden daha fazlasını öğrenirsiniz.

Kendimizi köşeye sıkışmış hissettiğimiz zamanlar vardır. Vaktimizi boş yere harcıyoruz gibi gelir. Bu anlarda i-nancımızı ve sabrımızı korumakta güçlük çeker, dayanma gücümüzün kalmadığını hissederiz. Kaderimize yonarız. Ama kendimizi geliştirmenin en iyi zamanı, zorlukların baş gösterdiği zamanlardır. Zorluklardan bunaldığınız anlar olabilir, ama hedefinize ulaşmak için ne kadar çalışırsanız, ne kadar mücadele verirsiniz, sonunda yaşayacağınız mutluluk da o kadar büyük olur. Hedefe vardığınızda, sahip olacağınız başarı ve

ats

Cengiz Erşahin

Mücadele Ruhu

mutluluğun her damlasının tadına doyasıya varacaksınız, bunu hak ediyor olacaksınız.

Ankara 50. Yıl Yetiştirme Yurdu'nun en çalışkan öğrencilerinden 18 yaşındaki Yusuf Akgün, Ağrı'da 7 yaşında elektrik çarpması sonucu kollarını kaybetmiş. Pek çok kişi yaşamaz demiş onun için, ama o herkesi yanıltmış. Koşan, yüzen, resim yapan ve bu alanlarda dereceler almış Yusuf.

İlkokul birinci sınıfta okulu yanınca, okula gidemeyen Yusuf, babasının koyunlarına çobanlık yapmaya başlamış.

İlkokul üçüncü sınıfta bir arkadaşının öğretmenine 'Yusuf neden yazı yazmıyor' demesiyle, ağzıyla yazı yazmaya başlayan Yusuf, bununla da kalmayarak ağzıyla tuttuğu kalemiyle birbirinden güzel resimler yapmaya başlamış, dereceler ve başarılar da ardı ardına gelmiş.

Buradan sonrasını şöyle anlatıyor Yusuf: 'Resimden sonra judo takımına girdim. Önce bana olmaz der gibi baktılar ve bir arkadaşımı yıkmamı istediler. Ben de yıktım ve judoya başladım. Türkiye Şampiyonasında dördüncülük kazandım.' Yeni şeyler öğrenmeye devam etmiş. Son olarak izciliğe başlamış ve Hollanda'ya eğitmen olarak davet edilmiş.

'Bana bakışların değiştiğini hissediyorum.' diyor Yusuf. 'İnsanların bana başta acıması beni çok sınırlendiriyordu. Ama ben bir şeyler yapabileceğimi biliyordum ve bunu da insanlara göstermek istedim. Sokakta gezerken bakıyorum, sapasağlam insanlar dileniyor, 25-30 yaşındaki insanlar sabahtan akşama kadar kahvelerde oturuyor. Ben asıl bu insanlara acıyorum. Eğer kafam çalışıyorsa, çok şeyler yapabileceğimin farkına vardım.'

216

'Ben ilk Yenimahalle'ye geldiğimde insanların bana bakışları farklıydı, ama zamanla beni tanıdıkça yapabildiklerimi gördükçe bana bakışların da değiştiğini fark ettim. Her yeni başarımda bu bakışlar daha da değişti ve bu bana yeniden azim verdi.'

'SIRADAN KALMAK İSTEMİYORUM.'

'Üniversite için çalışıyorum, kazanırsam, yurttaki hakkım devam edecek. Bunun için çalışıyorum, umutluyum da.'

'Kendimi gelecekte insanlara yardım edecek bir mevkide düşünüyorum. Sıradan olmak, sıradan kalmak istemiyorum. İnsanlar beni tanısin, ben insanları tanıyım, yardım edeyim istiyorum.'

Derin olan kuyu değil, kısa olan iptir.

217

Cengiz Erşahin

Mücadele Ruhu

Yusuf Akgün

•t 1

«s»

I

ve çizdiği bazı resimler.

Bir kitabede, genç bir adam mağarada çok büyük bir hazinenin olduğunu öğrenir. Ama mağaranın girişinde kocaman bir kaya vardır. Alacakaranlıkta evinden çıkar, heyecanla, coşkuyla. Mağaranın girişine gider ve o kayayı itekler, itekler, güneş batana kadar, ama kaya kıvıldamaz. Evine gider, dinlenir. Sabah alacakaranlıkta tekrar kalkar ve hazinenin olduğu mağaraya doğru yola koyulur. Heyecanlıdır, çünkü hazineyi gözünde canlandırabiliyordur. O kayayı itekler, itekler, itekler. Bunu üç yıl boyunca yapar, ama o kaya bir milim bile kıvıldamaz. Akşam karanlığında evine dönerken sanki içinden bir parça kopup gitmişti, morali bozuktu. Artık tükenmiş ve yıpranmıştır. Her şeyden önemlisi, inancını yitirmeye başlamıştır.

Eve varır varmaz yatar. Sabah alacakaranlıkta aynı saatte kalkar. Bu saatte uyanmaya alışmıştır. Şöyle bir gözünü açar ve düşünür. Gitsem mi gitmesem mi? Kendini kötü hissediyordu. İçinde buruk bir his vardı. Eğer olsaydı, şimdiye kadar olurdu diye düşündü. Ama morali bozuk da olsa, içinde buruk bir his olsa da, inanmıyor da olsa, yine de üzerine düşeni yaptı; kalktı ve yola koyuldu. Asla umutsuzluğa kapılmayın, kapılırsanız bile u-mutsuzluk içinde dahi çalışmaya devam edin.

O mağaranın girişine vardığında bir baktı ki, kaya kendiliğinden oynamış. Artık hazineye giden yol açıktı. İçeri girdi, gözlerine inanmadı; içerideki hazine hayal ettiğinin üç katı büyüğündeydi. Üç yıl boyunca bunun hayalini kurmuştu, bunun için çalışmıştı. Gözlerinden bir damla yaş aktı. Sevinmişti, ama bir yandan da anlam verememişti. Madem kendi açılacaktı, o zaman üç yılını boşuna mı harcadım di-

218

219

Cengiz Erşahin

ye düşündü. İsyân etti; harcadığı emeğe ve zamana acıdı. O anda bir ses duydu: 'Şu kaslarına bakar mısın, şu kol kaslarına, şu omuz kaslarına, şu bacak kaslarına bakar mısın, ne kadar güçlendiğini görür müsün? Buna ihtiyacın vardı, güçlenmen gerekiyordu.'

Bazı şeyler kötü görünürken iyidir.

Hayatta bazı şeyler yaşarsınız ama neden yaşadığınıza bir anlam veremezsiniz.

Ama bittikten sonra ona neden ihtiyacınız olduğunu anlarsınız.

Altını ateş test eder, güçlü adamları ise zorluklar.

Seneca

Gerçekten karamsar olacağınız dönemler olacak. Hiçbir şey bir araya gelmiyor gibi görünecek. İşte o anlar, her şeyin bir araya geldiği anlardır. Gelişmelere bakıp moraliniz bozulup olumsuz düşünürken, benden kaynaklanıyor olmalı diye içinizden geçirirken, kelimenin tam manasıyla başarıya doğru yol aldığınızı, ilerlediğiniz anlardır. İçinizde oluyordur her şey. İşte bu anlarda, kendimizle yüzleşip, değişir ve büyük sıçramalar yaparız.

Bu anlarda hiçbir şey olmuyor gibi görünüyordur, ama gerçekte her şeyin olduğu anlar bu anlardır.

Birçok zorlukla mücadele ederken, bir gün birisi damarınıza basacak, belki de olmaması gereken bir şey olacak ve adeta çıldıracaksınız. İçinizde şimşekler çakacak ve 'Yeter artık!' diyeceksiniz. Ondan sonra yapmanız gerekenleri gerçekten yapacaksınız. Acı çekerken bir noktadan sonra kızmanız gerekiyor, hırslanmanız gerekiyor.

220

Mücadele Ruhu

I

Mücadelenizde başınıza gelen her kötü şey, onlarca iyi şeyle yer değiştirecektir. Ama bunları yaşayabilmek için devam etmelisiniz.

Vizyon

Devam edin! Daha iyi bir gelecek sizi bekliyor.

Victor Hugo

Vizyon geleceği hissedebilmektir. Olacakları önceden görebilmektir. Önündeki engeller ne kadar büyük olursa olsun, ardındakileri hayal edebilmektir.

Vizyona sahip olduğunda işine farklı yaklaşırsın. Ufak tefek şeyleri dert etmezsin. Bugünkü şartların geçici olduğunu bilirsin. O günlük rutin ya da sıkıcı olabilecek işleri daha bir heyecanla yaparsın, çünkü geleceğin sana heyecan verir.

Eğer oraya gidiyorsan ve oraya varacaksan, bugünkü şartların önemi var mı?

Bugüne takılma, gözün geleceğinde olsun. Bazen i-çinde bulunduğu şartları değiştirmek mümkün değilmiş gibi gelir insana. Umutsuz ve çaresizce devam etmeye çalışırsın.

Her problemin çözümü ardında gizlidir ve her problemin bir zayıf noktası vardır. Konuyu etraflıca düşün ve incele. O zayıf noktayı bulduktan sonra problemi böl, tekrar böl, sonra tekrar böl. O problemi un ufak et.

Başkalarının senin ve yapabileceklerin hakkındaki düşünceleri ufkunu daraltmasına izin verme. Başkaları tahmin edebilir, ama geleceğinin nasıl olacağına sadece sen karar verebilirsin.

221

Cengiz Erşahin

Mücadele Ruhu

i,

i'-

Dayanın

Eğer fırtına çıkınca yolcular gemiyi terk etmiş olsalardı, kimse okyanusu geçemezdi.

Charles F. Kette ring

Bazen dayanamayız. Gücümüzün kalmadığını hisseder, duygularımızla hareket etmeye başlar ve vazgeçeriz. Sizin de vazgeçip sonrasında pişman olduğunuz bazı şeyler var mı? Ama o zaman dayanamadınız. Duygu ve düşüncelerinizden oluşan bir fırtınada hayatta kalmaya çalışıyordunuz.

Kendinizi çaresiz hissettiğiniz zamanlar mı var? Gücünüzün tükendiği anlar? Yapılacak hiçbir şey kalmamış gibi görünür. İşler planladığınız gibi gitmiyor. Hedefinize ulaşmanız gereken tarihtesiniz, ama bırakın hedefinize varmayı, daha yolu yaralayamadınız bile. Etrafınız engellerle çevrili. Bir yol ayrımına geldiniz; ya vazgeçip geldiğiniz yoldan geri döneceksiniz ya da sonuna kadar götüreceksiniz, ne gerekiyorsa yapacaksınız.

Norman Vincent Peale, 'Pozitif Düşünmenin Gücü' adlı kitabı yazdıktan sonra birçok yayımcıyla görüşüyor. Hepsinden ret cevabı alıyor ve sonunda vazgeçiyor. Kitabın taslağını ise çöpe atıyor. Eşi sabah taslakları çöpten alıp başka bir yayımcıya götürüyor. Yayımcı basmaya karar veriyor ve bugüne kadar 30 milyon üzerinde satıyor. Ya eşi başka bir yayımcıya götürmeseydi? Bugünse, Norman Vincent Peale'in birçok kitabı, bütün dünyada olduğu gibi, Türkiye'deki kitapçıların da raflarını süslüyor.

Güç insanın ruhundadır, kaslarında değil.

Dayanmalısınız, güçlü olmalısınız. Neyle karşılaşırsanız karşılaşın, devam etmelisiniz. Siz dayanıklı olursanız, engeller karşınızda uzun süre dayanamazlar. Moralinizi bozmayıp engellerin üzerine gitmeye başlarsanız, o ilk anda göründükleri kadar büyük olmadıklarını fark edersiniz. Harekete geçmezseniz, şüphenin içinize girmesine izin verirseniz, engeller gözünüze olduğundan daha büyük görünmeye başlar.

Ümidinizi kaybetmeye başladığınız anlarda ayna karşısına geçin. İçtenlikle ve yüksek sesle tekrar tekrar, Yapabilirim!'

Kafama koyduğum her şeyi yaparım.' deyin.

Kendinizle gurur duymalısınız. Ekranlarda gözüken birçok kişi aslında gördüğü saygıyı hak etmiyor. Hayranlık duyulacaklar televizyonda gördükleriniz değil, sizlersiniz. Çocuklarınızın televizyonda ya da dışarıda sahte bir kahramana hayranlık duymak yerine, evlerinde gerçek bir kahramanları olacak.

İnanmaktan Vazgeçmeyin.

Kendinize ne kadar inanırsanız, o kadar azimli olursunuz. İşler sarpa sarsa da sonunu getirebileceğinizi bilirsiniz. Devam edebilmek, kendinize ve başarabileceğinize olan i-nancınızın bir göstergesidir. Sizi başkalarından ayırır. Bütün zorluklara ve engellere rağmen başkalarının işi bıraktığı yerde siz işin sonunu getirebilirsiniz.

Her bulutun arkasında bir güneş vardır.

Bir engelle karşılaştığınızda ya da bir çözüm ararken olumsuz bir ruh haline girerseniz, karşılaştığınız zorluğun

222

223

Mücadele Ruhu

Cengiz Erşahin

yanında düşüncelerinizle de mücadele etmek zorunda kalırsınız. Zihninizin üzerinizde oyunlar oynamasına izin vermeyin.

Üstesinden gelemeceğiniz zorluk yoktur. Her zaman bir çıkış yolu vardır. Her zaman yapılabilecek bir şey, atılabilecek bir adım vardır, önemli olan mücadeleyi göze alıp almamanız.

'Çıkamazdayım, ne yapacağımı bilmiyorum.' diyorsunuz belki de. Ne yapacağınızı biliyor olsaydınız, ne yapardınız? Bir çıkış yolu olsa, bu ne olurdu? Probleme cesur yaklaştığınızda, engellerin aslında ilk görüldüğü kadar büyük olmadığını ve dünyanın sonunun gelmediğini fark edersiniz. Her şeyin ters gittiği anlarda asla cesaretinizi kaybetmeyin. Karşılaşacağınız her engelin üstesinden gelebilirsiniz. Gele-mezseniz de etrafından dolanın.

Yıllar önce genç bir adam kardeşiyle ürettikleri mobilyaları satmak üzere kamyonetleriyle Kayseri'den Ankara Sitelere geliyorlar. Tüm mallar ellerinde kalıyor, kimse yeni geliştirdikleri mobilyalarla ilgilenmiyor. Hayal kırıklığı yaşarken yağmur serpmeye başlıyor. Mobilyalar kamyonetlerin arkasında açık bir şekilde duruyor. Görüşmüş olduğu bir mağaza sahibine koşuyor, mobilyalarının durumunu açıklayıp en a-zından yağmur durana kadar onları depolarına koymak için izin istiyor. Ama karşıdaki kişiden onur kırıcı bir cevap alıyor. Mağaza sahibi hakaret ediyor.

Yağmur sağanak halinde yağmaya başlıyor. Bu genç adam kardeşiyle birlikte yağmur altında şırlık siklim olmuş, kamyonetlerindeki mobilyaların mahvoluşunu izlerken, ellerini göğe doğru açmış ve 'Allah'ım sen bizi utandırma.' diyor.

224

Ellerindeki sermayeyi de kaybederek memleketlerine dönmüşler.

Ankara'da yaşadıkları çok ağırına giden bu adam hedeflerini büyütmüş. Ulusal bir kanala bir televizyon reklâmı vermeye karar vermiş. Çevresindeki herkes ona karşı çıkmış. Ama o varını yoğunu ortaya koyarak ve de borçlanarak reklâm vermekte kararlıymış.

Vazgeçmesi için son ana kadar çevresinin yoğun baskılarına rağmen reklâm yayınlandı.

Sonra ne mi oldu?

Yeni geliştirdikleri ve kanepeler diye adlandırdıkları mobilyanın reklâmından sonra, Türkiye'de bir talep patlaması yaşandı. Üretimlerini arttırdılar, yeni atölyeler satın aldılar. Yine de talepleri karşılamakta zorlanıyorlardı. Çok hızlı bir şekilde büyümeye devam ettiler.

Kimdi bu genç adam?

Aralarında İstikbal ve Bellona'nın da bulunduğu şirketlerin kurucusu ve sahibi olan Hacı Boydak. Boydak Holding'de bugün 15,000 kişi çalışıyor.

Erken kalkan, geç yatan, kaybettiği mala yeniden kavuşur.

Yıllar önce işe İstanbul ve Ankara'da işportacılık yaparak başlayan Burhan Kayatürk, bugün Kimlik mağazalar zincirinin kurucusu ve sahibi.

Sabri Ülker, borçla un satarak başladı. Bugünse hepimizin evlerinde Ülker'in ürünleri var.

225

Cengiz Erşahin

Mücadele Ruhu

Hangi okulu okuduğunuz ya da ne iş yaptığınız önemli değil.

Önemli olan mücadele ruhuna sahip olmanız.

Bu insanlar başlangıçta sıkıntılar yaşarken, o günlerde, kim bugün buldukları konuma gelebileceklerini tahmin edebilirdi? Siz de bilemezsiniz. Bugün ektiğiniz tohumların içinden nelerin çıkacağını, yarın hangi meyveleri vereceğini bilemezsiniz. Siz üzerinize düşeni yapın, sonuçlar üzerinde endişe duymayın. O tohumu en iyi şekliyle ekmeye bakın, meyvesine karışmayın.

Büyük hayallerin büyük mücadeleleri vardır. Bu

gerçeği değiştirmeye çalışmayın. Mücadele istemiyorsanız, televizyon izlemeye devam edin. Bu kitabı okurken her şeyi yapabileceğinizi hissediyorsunuz, ama her an kitap okuyor olmayacaksınız. Dışarıdayken, görüşmeler yaparken, başkalarından bir şey istemeniz ya da size rahatsızlık verecek şeyler yapmanız gerekirken, korku ve şüpheyle karşı karşıya kalacaksınız.

Yaşadığınız olumsuz tecrübelerin zihninizde ve yüreğinizde yeterince yaşamasına izin verirsiniz, gerçek ve kalıcı bir probleme dönüşürler. Geçen hafta yaşadığınız tatsız bir olayı hala zihninizde döndürüp duruyorsanız, yaşadığınızdan daha olumsuz bir tablo yaratıyorsunuz. Kendinizi gerçek değerinizin altında görüyorsunuz.

Hemen sonuç alamazsanız da, çalışmaya devam edebilmelisiniz. Zihninize karşı koymanız gereken zamanlar o-lacak. İki gün sonra zihniniz üzerinizde oyunlar oynayacak. İçinizden bir ses, 'Bak iki gün önce düşündüğün gibi gelişmiyor, hayatın aslında o kadar da kötü değil.' diyecek ve sizi amacınızdan vazgeçirmeye çalışacak. Ama yüreğinizdeki

226

I!

nizdeki yanan o ateş bu düşüncelerden daha ağır basacak ve devam edebilecek gücü ve cesareti kendinizde bulacaksınız.

Yürekten arzulayın.

Yürekten arzulamak her başarının başlangıç noktasıdır. Bugüne kadar, dilemenın başarı getirmeyeceğini yaşayarak öğrendik.

Nasıl başarılı olacağımızı hep merak eder, nerede olduğunu arar dururuz. Bunun için ne yapmamız gerektiği konusunda kitaplar okur ve uygulamaya çalışırız. Ama cevabı için çok uzağa bakmanıza gerek yok. O cevap sizin içinizde, kendi

yüreğinizde. Yürekten arzuladıklarınız varsa, başka bir şeye ihtiyacınız yok. Bilmiyorsanız öğrenirsiniz, korkuyorsanız cesurca ilerlersiniz, engeller varsa parçalarsınız, çıkmazdaysanız yıkar geçersiniz. Arzu imkânsızı mümkün yapar. Bir yol yaratabilirsiniz, bir yol yokmuş gibi görünürken. Arzu imkânsız diye bir şey tanımaz, başarısızlığı kabul etmez. Bir doping etkisi yaratır. Size inanılmaz heyecan, enerji ve güç verir. Gözünüzden yaş getirir. Arzu sizi kalabalığın arasından çıkarır, yükseltir ve istediğiniz yere çok daha kısa bir sürede ulaştırır. Geçici başarısızlıklardan başarılarla taşır insanı. Türkiye'nin zirvesindeki birçok işletmesini adeta küllerin üzerine tekrar inşa ettiren arzuymuştu. Futbolda eş güçte iki takım karşılaştığında, en fazla gurura sahip olan kazanır. Her şeye sahip olabilirsiniz; a-maçlarınız, kişisel özellikleriniz, stratejileriniz. Gurura sahip

227
Cengiz Erşahin

değilseniz, kaybedersiniz. Gururunuz varsa, kazanırsınız. Siz gurura sahip misiniz? Her zaman arzuladıklarınızın arkasında mısınız?

Bir zamanlar büyük bir savaşçı vardı. Düşmanla savaşmak üzere bütün savaşçılarıyla birlikte gemilerle yola çıktı. Güçlü bir orduyla savaşacaklardı. Düşman ordusu sayıca ve mühimmatça kendilerinden çok daha güçlüydü. Savaş alanına vardıklarında, askerler ve mühimmatlar gemilerden indi. Komutan kendi gemilerinin ateşe verilmesini emretti. Gemiler savaşçıların gözü önünde alev alev yanıyordu. Komutan askerlerine döndü ve 'Başka şansımız yok. Ya kazanacağız ya da öleceğiz!' dedi. Savaşı kazandılar.

Çok uzağa ya da geçmişe bakmaya gerek yok. Türkiye, Kurtuluş Savaşında düşman askerlerine, yaşlısı genci, kadını erkeği var güçleriyle çalışarak adeta taş ve sopalarla meydan okudular. Atatürk'ün 'Ya istiklal, ya ölüm!' emri her şeyi özetliyor aslında.

Bir şeyler başarmak istiyorsanız, sizin de köprülerinizi ve gemilerinizi yakmanız gerekiyor. Geri dönme olasılığını ve başarmama ihtimalini ortadan kaldırmalısınız. Köprülerinizi yakın ve 'Geri gitme yok!' deyin.

Arzu, teorik olarak kazanmanız mümkün olmayan yerde kazanmanızı sağlar. 3,000 kişiye karşı 67 kişi!

Çanakkale'de Tabur komutanı şehit olunca, görev 28 yaşındaki Yahya Çavuş'a kalmıştı. Yahya Çavuş ve 66 ar-

228

Mücadele Ruhu

kadaşı düşmanla tam 48 saat çarpıştılar. Buldukları nokta çok önemliydi ve burada düşmanı bir saniye oyalamak bile yüzlerce askerin ölmesini önleyebilirdi. Düşman mevzileri o kadar yakındı ki, düşmanların yerlerini tespit etmemeleri için, yaralandıklarında, bacakları koptuğunda bağırımlarına bile izin yoktu. Yaralananların a-ğızlarına keçe verilirdi, dayanılması imkânsız acıyla onları ısıtırlardı.

67 kişi, 3,000 kişiye 48 saat direndi. Teker teker hepsi de ölünceye kadar. Yahya Çavuş'un bedeni, kopan bacağına silahı sarılmış şekilde bulundu.

Düşman, büyük bir ordunun olduğunu sanıyordu o cephede. Ama son askerde ölüp, tepeye çıktıklarında 67 kişiyi görünce büyük bir sok yaşadılar.

3,000 kişi onların üzerine geldiğinde, onlar da pes e-debilirdi. Ama bunu yapmadılar. Onlar zor olanı seçtiler. Çünkü kahraman olmak, zor olanı seçmek demektir. Destanları yazdıran şey, imkansızlıklardır.

"Bir Türk Dünyaya Bedeldir!"

Belki de bu yüzden söylendi bu söz.

Ama öyle bir an gelir ki, dayanacak gücünün kalmadığını hissedersin. Korkarsın, kendini zayıf hissedersin. Bırakın mücadele etmeyi, yorganının altına girip saklanmak istersin. Kimseyle yüzleşmek istemezsin, kendinle bile. Hayallerine acı acı bakarsın. Ama sabah kalktığında, evden çıktığında içinde tekrar kıvılcımlar çakar. Sert bir rüzgârın esmesi gibi tekrar alevlenirsin. Tüylerin diken diken olur. Pes etmek ruhunda yok. Başarmak istiyorsun, bunun başka bir anlamı yok.

229

Cengiz Erşahin

Mücadele Ruhu

iki kurbağa bir kova kaymağa düştü. Dışarı çıkamadılar. Bir tanesi çabalamanın hiçbir anlamı yok dedi ve pes etti. Diğeri yüzündeki gözündeki kremleri silerek 'En azından bir süre yüzerim.' dedi. Bir an bile durmadı. Tekmeledi yüzdü, yüzdü ve tekmeledi. Daha sonra oluşan tereyağın üzerinden zıplayarak dışarı çıktı. Siz ne yapıyorsunuz? Tereyağı mı, yoksa kaymak içerisinde boğulmak mı üzeresiniz? Bir insan kim olduğunu, elindeki/erle ne yaptığı ile gösterir.

Büyük başarılar genellikle hayatımızdaki trajedileri takip eder. Bazılarımız fazla başarı sağlayamayan jenerasyonlardan geldik. Çalıştılar, çabaladılar, mücadele ettiler ama büyük bir başarı kazanamadılar. Şimdi sizin önünüzde bütün hayatınız var, bu geleneği kırma şansınız var. Başlangıçta hangi yeteneklere ve artılara sahip olduğunuz önemli değil, önemli olan içinizde yanan ateşiniz, yaşama sevinciniz. O ateşi söndürmezseniz, eksiklerinizi tamamlayabilirsiniz. Başarmanız için mükemmel olmanız gerekmiyor. Sadece büyük bir kalbiniz olsun. Yürekli olun, cesaretli olun.

Yaşamaya karar verin, sadece var olmayın. Ne yaparsanız yapın, yüreğinizle yapın. Başarısız olmanız mümkün değil. O kadar az rekabet var ki! Yeterince arzulağığınızda, yapabileceklerinize şaşar kalırsınız.

Sonuç

Dünyada hiçbir şey azmin yerini tutamaz. Yetenek tutamaz, çünkü yeryüzünde en çok bulunan şey,

yetenekli ve başarısız insanlardır. Deha da tutamaz, çünkü değeri bilinmemiş dahilerin hikayesi neredeyse insanlık tarihi kadar eskidir. Eğitim de tutamaz, çünkü dünya eğitilmiş fakat hiçbir işe yaramayan insanlarla doludur. Sadece, azmin ve kararlılığın sonsuz bir gücü vardır.

Calvin Coolidge

İşler iyi gittiğinde ya da başarının şafağında herkes aç kalabilir, herkes cesur davranabilir. Ama tünelin sonundaki ışığı görmeden, kaybederken savaşılabilmek cesaret gerektirir. Başlamadan önce, neyle karşılaşırınsan karşılaş, vaz-geçmemeye karar vermelisin. Hiçbir zaman başarısızlık olasılığını aklına getirme. Geçici zorlukları ve başarısızlıkları, sadece öğrenmenin diğeri bir yolu olarak gör.

14. yüzyılda Moğol İmparatoru Cengiz Han'ın ordusu, bir savaş sonrası güçlü düşman ordusu tarafından dağıtıldı. Düşman askerleri bölgeyi kolaçan ederken, İmparator bir a-hırda saklanıyordu. Kendini güçsüz ve çaresiz hissederken, bir karınca fark etti. Bu karınca, kendinden büyük bir mısır tanesini duvarın diğeri tarafına taşımaya çalışıyordu. Karınca, mısır tanesini altmış dokuz kez yukarı çıkarmaya çalıştı ve altmış dokuz kez aşağı doğru düştü. Ancak yetmişinci denemesinde mısır tanesini karşı tarafa geçirmeyi başardı.

Bunu gören Cengiz Han, bağırarak ayağa fırladı. Vazgeçmeyeceğine yemin etti. Askerlerini toplayıp düşmanlarıyla tekrar savaştı ve kazandı. Daha sonra, imparatorluğunu dünyanın en büyük imparatorluklarından biri haline getirdi. Hiçbir zaman vazgeçmeyen bir insanı yenmek çok zordur.

230

231

Cengiz E/şahin

İnsanların yapamazsın dedikleri, kimseden destek görmediğin, mücadelerde yalnız kaldığın, dayanmanın sonuç getirmeyeceğini düşündüğün zamanlar olacak. Tükendiğini hissettiğin, canının yandığı günler ve göz yaşları içerisinde uyuduğun geceler olacak. Hayatın yükünü omuzlarında hissettiğin, iyi bir anne ya da baba olamamaktan korktuğun zamanlar olacak. Hatalar yapacak, güvendiğin dağlara kar yağacak. Bütün veriler aleyhineyken ve elinde durumun daha iyiye gideceği yönünde hiçbir kanıt yokken ilerlemeye devam edeceksin.

232

Mücadele Ruhu

2001 ekonomik krizinde, bankacılık sektöründe çalışan iki arkadaşım işten atıldı. Kendilerinden izin almadığım için isimlerini veremiyorum. Sonrasında, birçok engelle karşılaşp hayal kırıklığı yaşadılar. Biri alkol almaya başlayıp diğeri olumsuz düşünen işsiz arkadaşlarıyla telefonda sık sık görüşüyordu. Eşine ve çocuklarına agresif davranıyor evde televizyon seyrediyordu. Vazgeçmişti. Pes etmişti.

Diğeri ise devam ediyordu. Her gün gazeteleri kontrol ediyordu. En ufak bir iş fırsatını ya da görüşmesini değerlendiriyordu. 'Fazla eğitimsin!', 'Sana göre işimiz yok!', 'Sen burada fazla kalmazsın!', 'Daha genç birisini arıyoruz.' Her gittiği kapı yüzüne kapandı. Eve geldiğinde kendini dayak yemiş gibi hissediyordu, ama toparlanıyordu. Kendini bırakmıyordu.

Bir gün buluştuğumuzda gözyaşlarına boğuldu. Koca adam hüngür hüngür ağlıyordu. Teskin etmeye çalışmak için bir şeyler söyleyecekken, 'Ben iyiyim.' dedi, 'Birazdan geçer.' Zor durumdaydı, ama her şeyin üstesinden geleceğine inanıyordu. Siz de orada olsaydınız gözerinden tutkuyu hissedebilirdiniz.

En sonunda bir işverene, 'Benim yeteneklerimden faydalanabileceğini biliyorum. Bak evde sadece oturmak istemiyorum. Gönüllü olarak çalışmak istiyorum.' Tamam, ama benden bir şey bekleme.'

Tamam, bir şey istemiyorum sadece çalışmak istiyorum.1

işe işyerine herkesten erken gelip geç ayrıldı. Oranın en iyi çalışanıydı. 4 hafta sonra üst düzey bir yönetici işten ayrıldı. Yerinin doldurulması gerekiyordu. Bilin bakalım

233

Cengiz Erşahin

kimi seçtiler? O devam edip vazgeçmeyi. Gönüllü çalışanı. Bu iki adamın farkı neydi?

Bir adam, 'Her şey bitti, mümkün değil, ben bittim, mahvoldum, yapamam.' dedi ve yelkenleri suya indirdi. Ard arda reddedilme yaşadı ve 'Dışarıda iş yok. Ben bir daha iş aramaya çıkmıyorum.' dedi.

Ama diğer adam, ekonominin durumuna ve gazetelerin yazdıklarına rağmen, 'Bu mümkün! Orada bir yerde birisi bana iş verebilir.' dedi. 'Bu mümkün!' diyerek devam etti.

Senin de karşına engeller çıkacak ve böyle anlarda vazgeçmek isteyeceksin. Gecenin en karanlık vakti şafak sökmeden hemen öncedir.

Kazanmak için oyunda kalmalısınız. Başarmak demek sonunu getirmek demek. Bir yere sıkışıp kaldığınızda, bütün dünyanın size karşı olduğunu düşündüğünüzde, bir dakika daha dayanacak gücünüzün kalmadığını hissettiğinizde, asla vazgeçmeyin. Tam bulunduğunuz yer karabulutların dağılmaya başlayacağı yerdir. Akıntının tersine dönmeye ve suların yükselmeye başlayacağı andır.

Sıradan insanlar bir başarı abidesine dönüşebilirler, sadece çalışıp vazgeçmezlerse. Zeki olma konusuna takılmayın. Sıkı çalışmaya, sabıra ve kararlılığa güvenin. Her şeyi yapabilirsiniz, eğer yeterince peşinden giderseniz. Bütün gücünüzü ortaya koyun. Yapılabilecek her hatayı yaptıysanız da, denemeye devam edin. Kazanabilmenin tek yolu dayanabilmektir.

234

Mücadele Ruhu

Çok istediğin bir şey beklediğin şekilde gelişmemiş o-labilir. Belki de senin iyiliğin için olmadı. Hayat seni pişiriyor. Sen hazır olduğunda istediklerin hayatına girecek.

Eğer hayatın alt üst olmuş durumdaysa, belki de buna ihtiyacın vardı. İstediklerini tekrar gözden geçirmen ve gerçek bir karar vermen için burnunun biraz sürtülmesi gerekiyordu, belki de kendini aşağılanmış hissetmen gerekiyordu.

Sert bir yumruk yeyip yere yığıldığında, önünde iki seçeneğin olacak. Ya silkinip kendine gelecek, yüreğini ortaya koyacak ve daha önce hiç sarılmadığın, hiç saldırmadığın gibi hedeflerinin üstüne gidecek ya da yenilgiyi kabul edip pes edeceksin.

Hayat tek raunt değil. Yumruğu yeyip devrileceksin. Ayağa kalk ve devam et. Gerçek başarı ne kadar yükseğe tırmandığınız değil, dibe vurduğunuzda ne kadar yükseğe sıçradığımızdır. Yenilgiyi kabul etmeyin. Karşınıza bir engel çıktığında, şöyle bir silkinin ve 'Ben senden daha güçlüyüm.' deyin. Ona meydan okuyun. Azmin elinden hiçbir şey kurtulamaz.

Hedefinize vardığınızda, karşınızda belirecek o gök kuşağının renkleri öylesine canlı olacak ki! O anda gözyaşlarına boğulacaksınız, ama bunlar bu kez mutluluğun, azmin ve gururun gözyaşları olacak.

Sonunda azminizin zaferini yaşarken, bazı insanlar neler yaşadığınız ve nelerden geçtiğiniz konusunda en ufak bir fikirleri olmadığını ortaya çıkaran aptalca bir

yorum yapacaklar. Belki 'Yapabildin, çünkü şunun avantajını iyi kullandın.', belki de 'Kısmetli adamsın ya da kadınsın.' diyecekler. Gösterdiğiniz cesaretin, çektiğiniz sıkıntıların, akan

235

Cengiz Erşahin

gözyaşlarınızın farkında olmayacaklar. Yaşadığınız duyguların derinliğini, aştığınız engellerin yüksekliğini bilmeyecekler. Başarınızın yüreğinizin tam ortasından geldiğini belki de hiçbir zaman bilemeyecekler.

Herkes senin aleyhinde bulunacaktır, herkes seni yolundan çevirmeye çalışacaktır. Fakat sen buna karşı direneceksin. Önüne sonsuz engeller de yığacaklardır. Kendini büyük değil, küçük, zayıf, a-raçsız, hiç sayarak, kimseden yardım gelmeyeceğine inanarak bu engelleri aşacaksın. Bundan sonra da sana büyük derlerse, bunu söyleyenlere güleceksin.

Mustafa Kemal Atatürk

236

Cengiz Erşahin

Kıymet Bilmek

FISILTI VE TUĞLA

Genç ve başarılı bir yönetici, yeni lüks arabasıyla bir mahalleden hızlı bir şekilde geçiyordu. Park etmiş arabaların arasından yola aniden çıkabilecek çocuklara dikkat ediyordu ve bir şey duyduğunu sanarak yavaşladı. Arabayla caddeden yavaşça geçerken hiçbir çocuk göremedi, fakat arabasının kapısına bir tuğla atıldığını fark etti. Aniden arabasını durdurarak tuğlanın fırlatıldığı yere geri döndü. Arabadan indi, orada bulunan küçük bir çocuğu tuttu ve onu park etmiş bir arabaya doğru iterek bağırmağa başladı;

"Bunu neden yaptın? Sen de kimsin, ne yaptığının farkında mısın?" İyice sinirlenerek devam etti:

"Bu yeni bir araba ve atmış olduğun bu tuğla bana çok pahalıya mal olacak. Bunu neden yaptın?"

Çocuk yalvararak cevap verdi:

"Abicim, lütfen vurma! Çok üzgünüm ama başka ne yapabiliyordum bilmiyordum. Eğer tuğlayı fırlatmasaydım kimse durmazdı."

Park etmiş bir arabanın arkasına işaret ederken çocuğun gözyaşları çenesine süzülüyordu. "Kardeşim kaldırımın kenarından yuvarlandı ve tekerlekli sandalyesinden düştü, ben onu kaldıramıyorum."

Cengiz Erşahin

Lütfen onu tekerlekli sandalyesine oturtmam için bana yardım eder misiniz? Benim için çok ağır."

Bu durumdan son derece uygulanan genç yönetici, boğazında büyüyen yumruyu zar zor da olsa yutkundu. Yerdeki çocuğu kaldırarak, tekerlekli sandalyeye geri oturttu. Mendiliyle, çizik ve yaralarını sildi, ciddi bir yarası olup olmadığını kontrol etti.

Küçük çocuk genç yöneticiye dönerek, "Teşekkür ederim abicim, Allah sizden razı olsun." dedi."

Genç yönetici, küçük çocuğun, ağabeyini kaldırımından evi ne doğru götürmesini izledi. Bulunduğu yerden arabasına geri dönmesi oldukça uzun sürmüştü. Uzun ve yavaş bir yürüyüştü. Genç yönetici, kapıyı hiç tamir ettirmedi. Kapıda oluşan göçüğü, hayatını birisinin kendisine tuğla atmasını gerektirecek kadar hızlı yaşamaması gerektiğini hatırlatması için öylece bıraktı.

Bazen ruhunuza fısıldanır ve kalbinize konuşulur. Dinleyecek kadar zamanınız olmadığında ise, size bir tuğla fırlatılır.

İster fısıltıyı dinleyin, ister tuğlayı.

Kıymet Bilmek

Kıymet Bilmek

Hayat bir define avı değildir, hayatın kendisi definedir.

Anonim

Hayatınızda bulunan her şeyin değerini bilmelisiniz. Sevdiğiniz insanlar, sağlığınız, işiniz, sahip olduğunuz her şey için minnettar olmalısınız. Şu anda bulunduğunuz yerden hoşnut olmasanız bile, sizin yerinizde olmak isteyen milyonlarca insan var. Asgari ücret mi alıyorsunuz? İşsiz o-lan insanlar var. İşiniz mi yok, sokakta yaşayan insanlar var. Doğru dürüst ayakkabınız mı yok?

Ayağı olmayan insanlar var. Hastalıktan ve ağrılardan mı şikâyetçisiniz? Şu anda ö-lümle pençeleşen insanlar var. Beş kilo fazlanız mı var? Yirmi kilo fazlası olan insanlar var. Çocuğunuz sizi çileden mi çıkarıyor, ödevlerini mi yapmıyor? Çocuğunu kaybeden insanlar var. Bugün sorunun ne kadar büyük olursa olsun, başka birinin daha büyük bir sorunu, daha çetin bir yolculuğu ve daha acıtan bir hikâyesi vardır.

241

Cengiz Erşahin

Konya'da çöken binadan günler sonra sağ olarak kurtulan kadının eşine, 'Bundan sonra ne yapacaksınız?' diye soruldu. Tereddüt etmeden cevapladı: 'Eşimle bundan sonra hayatı dolu dolu yaşayacağız.'

Dolu dolu yaşamak için ya da hayatımızla bir şeyler yapmaya karar vermek için illa 12 katlı bir binanın üzerimize mi çökmesi gerekiyor? Hayatımızın değerini anlamamız için ölümden mi dönmemiz gerekiyor? Sahip olduklarımızın değerini onları kaybettikten sonra ya da kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya kaldığımız zaman mı anlamamız gerekiyor? Eşimizin kıymetini kapıyı vurup gittiğinde mi anlamamız gerekiyor? Hayatınızdakilerin değerinin farkına varmaya başlayın. Dünya da 1,5 milyar insanın üzerini örtecek bir çatısı yok. 4,5 milyar insanın günlük geliri bir doların altında. Ülke olarak, kendimizi Amerika ve Batı Avrupa ülkeleriyle kıyaslarız sürekli olarak. Gitmek istediğimiz yönü belirlemek için gerekli olabilir. Ama her ne kadar şikâyet etsek de, ne kadar daha iyi durumda olabileceğimize de, dünyadaki birçok ülkeye ve dünya nüfusunun büyük bir kısmına göre oldukça iyi durumdayız.

Eskiye göre daha iyi evlerde oturuyoruz. Daha iyi arabalar kullanıyor, daha çok kazanıyoruz. Her şey gerçekte daha iyiye gidiyor. Peki, neden daha mutsuzuz? Neden hiçbir şeyden zevk almıyoruz, neden bu kadar tatminsiziz? Neden şükretmiyoruz, sahip olduklarımızın farkına varamıyoruz? Sahip olmadıklarımızın kaydını tutmak yerine, neden sahip olduklarımızın kaydını tutmuyoruz?

242

Kıymet Bilmek

Minnettar olmak, daha fazlasını istememek değildir.

Minnettar olmak, daha fazlasını istememek mi demektir? Hayır. Bugün bulunduğunuz yer için minnet duyup daha fazlası için çalışabilirsiniz. Bulduğunuz yer arzu ettiğiniz yer olmasa da, sizin pabuçlarınızda olmak isteyen insanların olduğunu fark edip durumunuza şükretmelisiniz. Burada, hedeflerinize ilerlerken daha fazla derinliğe sahip olup hayatınızı daha anlamlı kılmaktan bahsediyoruz. Sahip olduklarınızın kıymetini bilip daha fazlasını isteyebilirsiniz, daha fazlası için çalışabilirsiniz. Sadece birinden birinin olması gerekmiyor, ikisi de aynı anda olabilir. İleriye gitmek için elinizden geleni yapıp elde ettiğiniz sonuçlara razı olup, daha fazlası için azimle çalışmaya devam edebilirsiniz. Ama daha iyisini isterken de sahip olduklarınızın kıymetini bilmelisiniz. Şükretmek fakir insanı zengin, şükretmemek zengin insanı fakir yapar. Gerçek zenginlik şükretmektir. Şükretmeden sahip olduğunuz zenginlik, gerçekte fakirliktir.

Nankör olup da mutlu olan insan var mıdır?

Çok parası olmayan, ama minnettar olan, şükretmeyi bilen insan mutludur. Öte yandan malı mülkü, her şeyi olan, bolluk içinde yaşayan insanları görüyorum. Minnettarlık duygusundan yoksunlar. Sahip olduklarının değerini bilmiyorlar. Dünyaya da hakim olsalar, tatmin olmayıp mutsuz olacaklar. Mutluluk, sahip olmadıklarımıza sahip olmak değil, elimizdekilerin farkına varıp değerini bilmektir.

243

Cengiz Erşahin

Daha fazlasına sahip olmanın anahtarı, elinizdekilerin değerini bilmektir.

Büyük Okyanus'un ortasında batan gemiden tahliye sandalıyla kurtulan bir adam vardı. Bu adam yirmi bir gün boyunca okyanusun ortasında çaresizce kurtarılmayı bekledi. Nihayet yeri tespit edilen adam mutlu sona ulaştı.

Adama yaşadığı bu büyük tecrübeden neler öğrendiği soruldu. Verdiği cevap:

'Bu tecrübeden edindiğim en büyük ders, insanın içebileceği kadar tatlı suyu ve yiyebileceği kadar ekmeği olduktan sonra, hayatta hiçbir şeyden şikâyet etmemesi gerektiğidir.1

Hayatınızda sahip olduklarınız için minnet duymak daha büyük fırsatlara giden bir sonraki kapının açılması için gerekli olan anahtardır. Sahip olduklarınıza karşı tavrınız nasıl? Ya da bir adım geriye gidelim; nelere sahip olduğunuzun farkında mısınız?

Birisine bir iyilik yaptınız. O ise size teşekkür etmedi, tam tersine memnun olmadı, daha fazlasını istedi, üstüne üstlük size kızdı, sizi suçladı. O kişiye bir daha yardımcı olmak ister miydiniz? Peki, sahip olduklarımızın kıymetini bil-mezsek, sürekli yakınırsak, bize daha fazlasının verilebileceğini nasıl düşünebiliriz?

Şu anda hayatınızda sahip olduğunuz her şeyi göz önüne getirin ve sonra da onları teker teker kaybettiğinizi düşünün. Sevdiğiniz insanlar, saygınlığınız, işiniz, sağlığınız, eşyalarınız, arabanız, eviniz ve aklınıza gelebilecek irili ufaklı her şeyi kaybettiğinizi düşünün. Neler hissederdiniz? Ama gerçekte onları kaybetmediniz, halen sahiptiniz. Şimdi

244

Kıymet Bilmek

ne hissediyorsunuz? Hayatınızda minnettar olmanız gerekenlerin ne olduğunun farkına vardınız mı?

Arabanıza iyi bakın, temiz tutun. Belki diyeceksiniz ki, 'Benim arabam öyle şık bir araba değil.' Hurda araç indirimine girdiğinde daha fazla para edecek olması önemli değil. Daha fazlasına sahip olman için önce elindekine iyi bakman gerekiyor, sahip çıkman, değerini bilmen gerekiyor. Çünkü bunu yapmadan daha fazlasına sahip olamayacaksınız. Daha fazlasını elde etmeye hazır olmayacaksınız. Ciddi bir trafik kazası geçirdiğinizi düşünün. Hastanede kendinize geldiğinizde bir bacağınızı kaybettiğinizi fark ediyorsunuz. O an neler hissederdiniz? Bacağınıza tekrar kavuşmak için neler vermezsiniz?

Sağlığınız nasıl, vücudunuza iyi bakıyor musunuz? Sağlık olmadan hayatın tadına ne kadar varabilirsiniz? İki gözünüzü ne karşılığında feda edersiniz? 20 milyarla mı, yoksa 100 milyarla mı? Peki ya bacaklarınızı? Aslında her birimiz büyük bir servete sahibiz. Ama vücudumuzun ve sağlığımızın kıymetini bilmiyoruz. Vücudumuza zarar verecek şeyler yaparız, kötü alışkanlıklar ediniriz. Perdelerimize gösterdiğimiz özeni cildimize göstermeyiz. Vücudunuza iyi bakın, kıymetini bilin.

Hayatınızda minnettar olduklarınızı yazabileceğiniz bir defteriniz olsun. En büyük şeylerden en küçük şeylere kadar not edin. Her gün mutlaka eklemeler yapın. Sahip olduklarınızı ya da insanlarla iletişimlerinize yaşadığınız keyifli anlarınızı not edin. Aklınıza gelen her güzel şeyi yazın. Böylece hayatınızın olumlu yönlerini daha iyi görmeye başlayacaksınız. Kendinizi iyi hissetmediğinizde de, bu deftere bakıp kendinize bazı hatırlatmalar yapabilirsiniz.

245

Cengiz Erşahin

Başarılı insanlar gördüğünüzde ya da arkadaşlarınız ve çevrenizdeki insanlar başarılılar elde ettiğinde, neler hissediyorsunuz? Onlar adına seviniyor musunuz? Yoksa onları kıskanıyor musunuz, onları aşağı mı çekmeye çalışıyorsunuz? İçinizde buruk bir şeyler mi hissediyorsunuz? Neden? Hayatınızın hep aynı yerde kalacağını mı düşünüyorsunuz? Daha iyi bir yaşam konusunda hiçbir umudunuz kalmadı mı? Kaderinize mi yanıyorsunuz? Bu sizi olduğunuz yerde kalmanıza neden olacak bir düşünce tarzı. Çevrenizdeki insanların ileri gitmelerine ve zenginleşmelerine olumlu gözlerle bakın. Kendiniz sahip olmuş ve kendiniz başarmış-çasına sevinin. Çünkü onlar yapabiliyorsa, siz de yapabilirsiniz.

'Hiçbir zaman borçlarımı kapatamayacağım. Hiçbir zaman para biriktiremeyeceğim.' demek ve para hakkında endişelenmek yerine faturalarınıza olumlu gözlerle bakın. Fatura ödeme yapabileceğinize olan inancın bir belgesidir. Sizin krediniz, sizin güvenilirliğinizdir.

'Hiçbir zaman iyi bir işe sahip olamayacağım.' demeyin. Böyle konuşup düşündükçe kendinizi programlıyor ve kendinize hedef belirliyorsunuz.

Geceleri uykuya dalarken ve sabahları kalkarken kendinizi minnettarlık hisleriyle doldurun. Sahip olduklarınız ve size o gün ya da daha sonra verilecekler için de teşekkür e-din.

Zenginlik önce yüreğinizde ve zihninizde başlar, kendinizi iyi hissetmenizle başlar. Layık olduğunuza, zenginliğe doğru yol aldığınıza inanmanızla başlar. İnanmazsanız, fırsatlar kucağınıza düşse bile, bir şekilde bunları geri tepersiniz.

246 Kıymet Bilmek

niz. Olumsuz iç konuşmalarınızla, hayatınıza zenginliğin girmesi mümkün olmayacak.

Hayatınıza, sahip olduklarınıza, kendinize ve olabileceklere farklı gözlerle bakabilirsiniz, daha fazlasını hayatınıza çekebilirsiniz.

Hayatınızı zenginleştirecek fırsatları reddetmediğinizden emin olun. Bir arkadaşınız sizi yemeğe davet ettiğinde, coşkuyla ve zevkle kabul edin. Evinize misafir geldiğinde, onları coşkuyla karşılayın ve ağırlayın. Bir hediye alırsanız, sevinçle kabul edin. Birisi bir iyilikte bulunursa, içtenlikle teşekkür edin. Böylece hayata, daha fazlasını kabul etmeye hazır olduğunuzun mesajını yollamış olursunuz.

İnsanlara duyduğunuz minnet.

Bulduğunuz yere gelinceye kadar, kimlerden yardım aldınız? Ya da kimlere yük oldunuz? Onların yaptığı yardımların ve size kattıklarının farkında mısınız? Onlara minnettar mısınız? Bunu hiç dile getirdiniz mi? Hemen bugün minnetinizi ifade edin. Kime bir teşekkür mektubu yazabilirsiniz? Böylece ikiniz de sihirli duygular yaşarsınız. Size böyle bir mektup gelmiş olsaydı siz neler hissederdiniz? Başkaların size yaptığı katkıları kabul ettiğinizde minnettarlık hissedersiniz.

Alçak gönüllü olun, derinlik kazanırsınız.

Belki de, 'Ben kimseden yardım almadım. Olduğum yere tırnaklarımla kazıyarak, kendi çabamla geldim, bana hiç kimse yardım etmedi.' diyorsunuz. Anne babanız siz kendinize bakabilecek durumda değilken, size bakmadılar

247.

Cengiz Erşahin

mı? iyi düşünürseniz, aslında tek başınıza çok fazla bir şey yapmadığınızı görürsünüz.

Her şeyi olağan karşılamayın. İnsanlara yardımları için teşekkür edin. Ya birisinden aldığınızdan çok verdiğiniz hissederseniz? Yine de teşekkür edin. Belki de size nelerin verildiğini fark edemiyorsunuzdur. Arkadaşlarınızı arayıp, daha önce yapmış oldukları, ama teşekkür etmemiş olduğunuz iyilikler ya da yardımlar için teşekkür edin.

Minnetinizi ifade ettiğiniz kişiler, minnet duyduğunuz davranışı tekrarlamak ister. Siz istemediniz mi? Birilerine minnetinizi yürekten ifade ettiğinizde, onlar da kendilerini iyi hissedip size tekrar yardım etmek isteyeceklerdir. Eşinize teşekkür edin. Bazılarınızın, 'Neden edecek-mişim ki?' dediğinizi duyar gibi oluyorum. Eşinizin size neler verdiğini belki ilk anda göremeyebilirsiniz, ama benim tavsiyem bunun üzerinde biraz düşünmeniz.

İşiniz hakkında ne düşünüyorsunuz?

İşinize yaklaşımınız nasıl? İşinizi seviyor musunuz, hakkıyla yapıyor musunuz?

Belki de, 'Bu işe daha fazla dayanamıyorum. Patronumdan nefret ediyorum.

Çalışmalarımı takdir etmiyorlar. İşyerindeki insanlarla geçinemiyorum.' diyorsunuz. Eğer işyerinde problem yaşıyorsanız, işiniz umurunuzda değilse ya da işinizi değiştirmeyi düşünüyorsanız, öncelikle bulunduğunuz yeri tekrar gözden geçirin. Karşiki tepe her zaman yeşil görünürmüş insana. İş değiştirmiş olan iki arkadaşım bundan pişmanlık duyuyor. Eski işlerini arıyorlar. Sizin de aynı durumu yaşayacağınızı söylemiyorum. Sadece, ne kadar mutsuz olsanız da, sizin yerinizde olmak isteyen milyonlarca

248

Kıymet Bilmek

insanın olduğunu unutmamak gerekiyor. İşinizin ya da sorumlu olduğunuz görevin bir basamak olduğunu düşünün. Şu anda bulunduğunuz yere düşünme alışkanlıklarınızla geldiğinizi ve uzun bir zamandır da bu yüzden bu seviyede kaldığınızı anlayın. İşinizin olumlu yönlerini görmeye çalışın. Olağandaki olağanüstülüğü keşfedin.

Çoğumuz yaşamı erteleriz. 'Bayramdan sonra, hele bir kışı çıkartalım, yeterince zamanım olduğunda, üniversiteyi bitirdikten sonra, işe girdikten sonra, işten

çıktıktan sonra, çocuk okula başladıktan sonra, emekli olduktan sonra.' deriz. Neyi bekliyoruz? Hayatı hissetmek, yaşamdan zevk almak için daha ne kadar beklememiz, daha nelerin olması gerekiyor?

Hayatımızı bekleyerek geçirmemiz ne kadar acı. 'Şu olursa, mutlu olurum.' dediğin sürece o dediklerin gerçekleşmez. Gerçekleşse bile mutlu olman için başka şartlar öne sürersin. Mutluluğunuz bir şeylere bağlı olmamalı. Hayatı şimdi, şu an yaşıyorsunuz. Geçmişte ya da gelecekte değil. Hayatınızın her anından mutluluk duyabilirsiniz.

Bütün yılınız, iki haftalık tatili beklemekle mi geçiyor? Bütün gün, akşam olsa da eve gitsem diye mi bekliyorsunuz? O halde, inanılmaz derecede sıkılıp ızdırap yaşayıp işkence çekiyorsunuz. Elbette kendinizi enerjik hissetmezsiniz. Mutlu olmak için yaz tatilinde ya da hafta sonu tatilinde olmanız gerekmiyor. Olağanüstü bir şeyler yaşamamız da gerekmiyor. Hayatınızda her zaman adrenalin salgıladığınız tecrübeler yaşayamazsınız. Yaşamın kendisinden keyif almasını öğrenin ve sadece hayatta olmanın neşesini yaşayın.

249

Cengiz Erşahin

Kıymet Bilmek

Dikkatinizi anın muhteşemliği üzerine yoğunlaştırın. Olağan ya da gündelik olayların güzelliği büyülesin sizi.

Bulduğunuz anın farkına vararak yaşadığınızda, gündelik ya da rutin işler yaşamın zenginliği haline gelir. Evden çıkarken kendinizi bir turist gibi hissetmelisiniz. Olağandaki olağanüstülüğü keşfetmek için sanki şehrinize ve mahallenize yeni gelmiş gibi etrafınızı gözlemlemelisiniz.

Etrafınızdakileri olağan karşıladığınız sürece, sahip olduklarınızın değerini anlayamazsınız. Sizin olağan olarak gördüğünüz neler var? Bunları daha derinlemesine düşünürseniz, neler görebilirsiniz?

Birkaç yüz bin liraya aldığımız bir ekmeği düşünün. Yüksek kredi faizleri altında ezilen çiftçinin emeği var. Buğday ekilir, sulanır ya da yağmur dualarına çıkılır ve haşatın ne kadar verimli olacağı konusundaki bekleyiş başlar. Bir yandan da hayal kırıklığı yaratabilecek taban fiyatlarının açığa çıkması heyecanla beklenir. Daha sonra buğday değirmenlere götürülüp una dönüştürülür. Çuvallarla fırınlara u-laştırılır. Ve ekmeği, riski göze alıp kurmuş olduğu ve belki de aybaşındaki kirayı nasıl ödeyeceğini kara kara düşünen birisinin ya da bu işe nasıl bulaştığını düşünen bir amcanın işlettiği bir bakkaldan alırız.

Sizce o ekmeğin gerçek değeri nedir? O ekmeğin evinize kadar gelmesini sağlayan insanların umutları, inançları, mücadeleleri, hayalleri, hayal kırıklıkları ve ruhlarını o ekmele birlikte alıyoruz. Çay ocağında içilen bir bardak çayın değeri sizce birkaç yüz bin lira mıdır? Birçok şeyin fiyatını biliyoruz, ama değerini bilmiyoruz.

Bulduğunuz anı yaşamaya başladıkça, hayatın zenginliğini de fark etmeye başlayacaksınız. Hiçbir gün bir diğerinin aynısı değildir. Daha dikkatli bakın, olağanın ardında yatan derinliği keşfedin.

Mutlu olman için saçının mükemmel olması mı gerekiyor? Daha kaç tane diyeti bitirmen gerekiyor? Ne kadar paranın olması gerekiyor? Hangi arabaya sahip olman gerekiyor? Yoksa tuttuğun takımın şampiyon olması mı gerekiyor? Ya beş yıl şampiyon olmazsa, o zaman ne olacak? Beş yılını mutsuz mu geçireceksin?

250

251

Cengiz Erşahin

Ne zaman oturup gevşeyeceksin, hayatındakilerin keyfine varacaksın? Mutluluğun hep bir şeylere bağlı olarak mı kalacak? Kendini iyi hissedebilmen için mutlaka bir şeylerin mi olması gerekiyor? Hayatında var olanlar bunun için yeterli değil mi?

Neden sürekli kendine işkence edip duruyorsun, kendine nefes aldırılmıyorsun? Biraz olsun sakinleş, hayatında yaşadığın karmaşanın ve koşturmanın içinden sıyrıl. Bir adım geri çekil, kendine ve hayatına daha geniş bir perspektiften bak.

Hayatının en önemli öğesi sensin. Dünya bir yana, sen bir yana.

Önemli olan sensin, bankada kaç paran olduğu değil. Önemli olan sensin, yaşadığın ev, giydiğin kıyafetler değil. Sen olmazsan, hiçbir şeyin anlamı yok. Sen olmazsan, hiçbir şeyin değeri yok. Elinden gelenin en iyisini yapıyorsun. Gereken mücadeleyi veriyorsun ve vereceksin de. Ama kendinle mutlu ve barışık olmayı öğrenmelisin. Sen sen olduğun için, o anda elinden gelenin en iyisini yaptığın için.

Eşine, çocuğuna ve çevrendekilere yapabileceğin en büyük iyilik, verebileceğin en iyi hediye mutlu olmaktır, kendini ve hayatını sevmektir. Geleceğin için umutlu olmak ve bu yönde hareket etmektir.

Paranın satın alabileceği her şeye sahip, ama kendinden ve hayatından hoşnut olmayan, şükretmeyip sürekli şikâyet eden bir insanın etrafına nasıl olumsuz bir hava yayacağını bir düşünün. İnanın bana, ulaşmak istediğiniz yer burası değil.

252
Kıymet Bilmek

Küçük kedi durmadan kuyruğunu kovalıyormuş. Yakalayamadıkça da sinirlenmiş, daha da hırsıyla atılmış. Bunu gören büyük kedi küçük kediyeye sormuş:

'Neden kuyruğunu yakalamak istiyorsun?' . -Küçük kedi cevap vermiş:

'Bana kuyruğumu yakalarsam mutluluğu bulacağımı söylediler de ondan?'

Büyük kedi gülmüş ve demiş ki:

'Yıllar önce ben de senin gibiydim; kovaladım, kovaladım ama yakalayamadım. Bir gün kovalamaktan vazgeçtim ve yürümeye başladım. O benim peşimden geldi.'

Çoğumuz pencerenin önünde açan güllerin tadını çıkarmak yerine ufkun ötesindeki büyülü gül bahçesini hayal ediyoruz. Hedefinize doğru ilerleyin, ama yol boyunca yaşamın kendisinden keyif almayı da unutmayın. Günlerinizi size mutluluk verecek şekilde geçirin. Hayat her şeye rağmen yaşanmaya değer.

Üzerinizdeki gerginliği ve stresi bir an olsun atın. Neden bu akşam bir yürüyüş yapıyorsunuz? Hayatın endişelerinden ve sorunlarından sıyrılıp doğanın huzurunu hissedin. Rüzgârı ciğerlerinizde ve teninizde hissedin. Hayatın farklı yönleriyle tanışın. Gözünüzden kaçanları fark edip hayatın coşkusuyla tekrar kucaklasın.

Mutlu olmak istemiyor muyuz? Hayat kısa, kendinizi her şeyden soyutlayıp sadece çalışmayın. Dengeli bir yaşantınız olsun. Sadece hedef peşinde koşarak, hiçbir sonucu yeterli bulmayarak hayatı kendinize zehir etmeyin. Bir an için gevşeyin ve hayattan zevk alın.

253

Cengiz Erşahin

Sahip olduklarınızın değerini bildiğinizde, geleceğe umutla bakarsınız. Hedefinize ulaşma yolunda azimle çalışırken yıpranmazsınız. Yaşadığınız sıkıntılara gerçek pers-pektifleriyle yaklaşırsınız. Daha insancıl ve anlayışlı olursunuz.

En son ne zaman, zor durumdaki birisine yardımda bulundunuz?

Salonu genişletmek için çiftlik evindeki bir duvarı yıkmak isteyen yaşlı bir çiftçi, çekiçle işe başlar. Birkaç tuğla parçasını yerinden çıkardıktan sonra hareket eden bir nesneye takılır gözleri. Etrafını temizledikten sonra bunun bir kertenkele olduğunu anlar. Fakat kertenkele kaçamaz. Çünkü ayağından bir çiviyle tuğlaya çakılmıştır. Dikkatlice bakınca, tablo asmak için çakılmış bir çivinin kertenkeleyi duvara hapsettiğini görür. İşin garip tarafı, bu çivi oraya 3-4 yıl önce çakılmıştır. Nasıl olur da bir kertenkele o kadar süre tuğlanın içinde hareket etmeden yaşayabilir? Cevabı, bir süre bekledikten sonra görür yaşlı adam. Bir başka kertenkele ürkek tavırlarla, tuğlanın içinden ağızında kırıntılarla çıkagelir. Bir dost kertenkelenin taşıdığı yiyeceklerdir onu onca zamandır hayatta tutan.

Sorarım sizlere, biz mi daha insanız yoksa bu kertenkele mi?

Yapımız gereği hepimiz benciliz. Maalesef insanın yapısı 'Hep ben, hep bana!' düşüncesine çok yatkın. Bu yüzden etrafımızda yardım edebileceğimiz insanları göremiyoruz.

Minnettarlığı iki şekilde hissedersiniz. Birincisi sahip olduklarınızın kıymetini bilerek, ikincisi de paylaşarak ve

254

Kıymet Bilmek

yardımda bulunarak. Çabalarınız takdir edilse de edilmese de, başkalarına yardım etmenin o büyüklü duygusunu yaşayın.

Birkaç yıl önce her şeyin ters gidebileceği günlerden birini yaşamıştım. Ciddi hayal kırıklıkları yaşadığım bir dönemdi. Eve moralsiz ve yorgun geldim. Koltuğa oturup sorunlarımı düşünerek televizyon izlemeye başladım. Düşündükçe kendimi daha da kötü hissetmeye başladım.

Yerimden kalkıp kendine ait işi olan bir arkadaşımı a-radım. Parasal olarak sıkıntıdaydı ve kendini iyi hissetmiyordu. Ona işinin potansiyelinden ve yapabileceklerinden bahsedip moral verdim. O 10 dakikalık telefon görüşmesinden sonra arkadaşşımda bir umut ışığı belirdi ve telefonu kapatırken ki ses tonu, telefonu ilk açtığı andaki ses tonundan çok farklıydı. Hedeflerini daha da büyütmişti. Benim de ruh halim bir anda değişti. Telefon görüşmesinden sonra dünyayı fethedebileceğimi hissediyordum.

Bir sorunuz varsa, yapabileceğiniz en iyi şey bir başkasının sorununu çözmeye yardım etmektir. Hayallerinizin gerçekleşmesini istiyorsanız, bir başkasının hayallerinin gerçekleşmesine yardımcı olun.

Aklını yaptığın yanlışlardan ve kaybettiklerinden uzaklaştır. Gerçekten mutlu olmak istiyorsan, gerçekten düzelmek istiyorsan, odağını değiştirip ihtiyaç içinde olan birine yardım etmelisin.

Mutsuzsan, belki de başkaları için bir şey yapmıyor-sundur. İnsanları dinliyor musun? Onlara yardım ediyor musun? Sürekli kendini düşünerek hayat sana mutluluk vermeyecek.

255

Cengiz Erşahin

Zekâtlardan ya da karşılık olarak bir şeyler yapmanızdan bahsetmiyorum. En son ne zaman ihtiyaç içinde olan birine yardım ettiniz? Karşılıksız olarak, belki de bir daha görmeyeceğiniz birine?

Kendi çocuğunuza en iyi şeyleri vermeye çalışırken, onun kadar şanslı olmayan çocukların bulunduğu farkında mısınız? En son ne zaman yardıma muhtaç bir çocuğa yardımda bulundunuz ya da yüreğinizde hissettiğiniz bir paylaşım yaşadınız. Kimsesizler evine hiç ziyarette bulundunuz mu? Peki ya yaşlılar yurduna? Oraya gittiğinizde, minnettarlık hisleriyle dolup taşıdığınızı göreceksiniz.

Veren el, alan elden üstündür. Yardım ettiğinizde, büyük bir huzur yaşarsınız.

İyi bir insan olursunuz. Vermenin bir sihri vardır. Karşılıksız verin.

Bir yardımda bulunacaksanız, bunu kimsenin bilmesi gerekmez, bazen alanın bile.

Sahip olduklarınızı paylaşın. Paylaştıklarınızın maddi değeri önemli değil.

Önemli olan kalpten verilmesidir.

Bir gün parkta otururken, sokaktan çöp toplayarak geçimini sağlayan gençler beni sofralarına davet ettiler. Peynir ekmek ikram ettiler. Oranın şeref misafiri gibi hissettim kendimi. Öte yandan başka bir davette, zenginlik içerisinde yediğim yemekte kendimi fazlalık gibi hissettim.

Korkmayın, etrafınıza kalkanlar kurup kendinizi korumaya çalışmayın. Hayata teslim edin kendinizi, hayatla bütünlesin. Korkarsanız, hayata güvenmezseniz, insanlarla paylaşmazsınız.

Ne kadar para kazanırsak kazanalım, ileride parasız kalabileceğimizi hisseder ve düşünürüz. Çoğumuz böyle dü-

256

Kıymet Bilmek

sunduğumuzun farkında bile değiliz. Ne kadar paraya sahip olsak da paylaşmak istemeyiz. Rahatlıkla bir şeyleri parasal olarak karşılayabilecekken, bilinçaltına işlenmiş olan fakir kalma korkusu kendini gösterir. Zenginlik içerisinde fakirlik yaşarız.

Minnettar olursanız paylaşılırsınız, yardım edersiniz. Çünkü hayata inanırsınız. Sizin ve ailenizin ihtiyaçları karşılanacaktır. Karşılık beklemeden yaparsınız bunu.

Evrenin yasalarına göre de yardımlarınız size fazlasıyla geri döner, tahmin edebileceğinizden çok daha fazla bir şekilde. Aynı kişiden olmasa da, hemen olmasa da, fazlasıyla geri döner.

Mahallenizdeki marketlerde alışveriş yapan emekli insanları belki fark etmişsinizdir. Çoğu oldukça kısıtlı bir bütçeyle alışverişlerini yapmaya

çalışırlar. Bir gün alışveriş yaparken, manav reyonunda yaşlı bir hanım dikkatimi çekti. E-rik paketleri başındaydı. Bir paketi eline aldı, sonra bıraktı. Tekrar aldı ve sepetine koydu. Biraz duraksadıktan sonra, erik paketini reyondaki yerine koydu ve oradan uzaklaştı Görünüşünden ve sepetindekilerden maddi olarak sıkıntısız olduğu belliydi. Bu bana çok dokunmuştu. Sanki yüzünde 'Acaba hayatta olduğumu fark eden var mı?' ifadesi vardı. C erik paketini de aldım. Kasayı geçtim ve gelmesini bekledim Yaşlı bayan da kasadan geçti. 'Teyzeciğim bunu size aldım, dedim. O iki göz, hüzünle gözlerimin içine baktı. Dört be; saniye sürdü bu. Gözünden bir damla yaş aktı. O dört be: saniye içerisinde gözlerinden yoğun bir sevgi akışı hissettim Bir şey söylemedi. Herhalde tek kelime etsem, ağlayacağım bildiğimden ben de bir şey söylememiştim. Boğazımda bi şeyler düğümlenmişti.

257

Cengiz Erşahin

Kıymet Bilmek

Eve gittiğimde benim de gözlerimden yaş geldi. Kendimden utanmıştım. Fazla mı hırslıydım? Bu olay bana yeni bir perspektif oluşturmuştu. O günlerde yaşadıklarımın, i-çinde bulunduğum şartlardan sıyrılmak için çabalarırken, sahip olduğum zenginliğin farkına varamamıştım. Elimdekilerin kıymetini bilmiyordum. Şimdi de daha iyisi için çalışıyorum, ama sahip olduklarımı da gözümün önünde tutmaya çalışıyorum.

Sizden daha büyük bir güce güvenin.

Dünyadaki milyarlarca karıncayı aç bırakmayan yaratıcı senin de ihtiyaçlarını karşılar. Üzerindeki endişeyi at. Tedirgin olmana gerek yok. Senden daha büyük bir güç sana göz kulak oluyor, senin doğru yolu bulmanı, hayatının zenginleşmesini istiyor ve fark etsen de etmesen de önüne fırsatları çıkartıyor. Senin ve evrenin yaratıcısı yanındayken, seni ne korkutabilir, sana ne endişe verebilir?

İki Gezgin Melek, geceyi geçirmek için oldukça varlıklı bir ailenin evinin kapısını çalmışlar. Aile, pek kaba bir üslupla, meleklerle yatacak yer olarak koca malikânenin konuk odalarından birini vermek yerine, soğuk bodrumundaki küçük bir köşeyi göstermiş. Melekler buz gibi odanın soğuk ve sert zemininde kendilerine yatacak bir yer hazırlamaya çalışırken, Yaşlı Melek duvarda bir delik görmüş ve kalkıp deliği onarmaya girişmiş. Genç Melek, Yaşlı Meleğe bu hareketinin nedenini sorunca, Yaşlı Melek hafifçe gülümsemiş: 'Her şey, her zaman, görüldüğü gibi değildir... '

Sabah malikânenin ayrılan melekler, gece bastırınca bir kez daha kalacak yer bulmak umuduyla, bu defa çok fakir bir çiftçi ailenin kapısını çalmışlar. Son derece misafirperver olan fakir karı koca, sofralarında ne var ne yoksa me-

258

leklerle paylaştıktan sonra, onlara rahatça uyumaları için kendi yataklarını vererek yanlarından ayrılmışlar. Sabah güneş doğduğunda, melekler zavallı karı kocayı göz yaşları i-çinde bulmuşlar. Yegâne geçim kaynakları olan tek inek tarlalarının ortasında cansız yatmaktaymış.

Genç Melek bu sefer iyice öfkelenerek Yaşlı Meleğe isyan etmiş: 'Bunun olmasına nasıl izin verebildin! O varlıklı kaba adamın her şeyi vardı, ama sen kalktın ona yine de yardım ettin. Bu iyi yürekli fakir ailenin ise, o tek inekten başka hiçbir şeyleri yoktu; buna rağmen onu bile paylaşmaya gönüllü oldular. Ama sen o ineği de yitirmelerine izin verdin! Bunun üzerine Yaşlı Melek, Genç Meleğe dönerek şu cevabı vermiş:

'Her şey, her zaman, görüldüğü gibi değildir. O zengin malikânenin bodrumunda kaldığımız gece, duvardaki deliğin dibinde külçe külçe altın saklı olduğunu fark ettim. Malikânenin sahibi bu kadar açgözlü olduğu ve kendisine verilmiş şans sayesinde edindiği zenginliğin bir parçasını bile paylaşmaya yanaşmadığı için, ben de o deliği öyle bir kapatıp mühürledim ki artık arayıp bulsa da açamaz.1 Ve devam etmiş:

'Sonra, dün gece biz çiftçi ailesinin yatağında uyurken, Ölüm Meleğinin o çiftçinin karısını almaya geldiğini gördüm. Ben de onun yerine Ölüm Meleğine ineği verdim.' Yaşlı Melek, gülümseyerek bir kez daha eklemiştir: 'Her şey, her zaman, görüldüğü gibi değildir.'

Bazen, işler istediğimiz gibi sonuçlanmadığında, aslında bizim de başımıza gelen tam da budur işte. Yapmanız gereken şey sadece, her sonucun her zaman sizin lehinize

259

Cengiz Erşahin

olduğuna güvenmektir. Bunun böyle olduğunu, ancak belirli bir zaman sonra öğrenebilecek olsanız bile.

Bazı şeyler kötü görünürken iyidir.

İstediklerine neden bir türlü ulaşamadığını anlayama-san da, güvenmelisin. Her şeyin sana bir sebeple ve sana bir şeyler katarak hayatını zenginleştirmek için yollandığına inanmalısın. Yaşadığın her bir zorluğun ardına gizlenmiş hazineyi bulmaya çalış.

Hayatımızda hiçbir zorluk yaşamamış olsaydık, nasıl ruhsuz insanlar olabileceğimizi düşünebiliyor musunuz? Hayatlarında hiç mücadele vermemiş, zorluk yaşamamış, her istedikleri önüne konulmuş ve başkalarının kanatları altında yaşamış insanların ne kadar zayıf olduklarını belki fark etmişsinizdir. Ruhsal zenginliğe sahip değillerdir. Hayatla yüzleştiklerinde büyük bir bocalama yaşarlar.

Ne kadar zorlukla mücadele edersen, o kadar değerli bir insana dönüşürsün. Bir kömür parçasının elmas olabilmesi için binlerce ton baskı altında kalması gerekir, daha sonra da işlenip parlatılması. Ama o kömür parçası uzun süre büyük bir baskı görmeseydi elmasa dönüşemezdi.

Çocuğunuz okula giderken sizden daha büyük bir güç onu koruyor. Bizden daha büyük bir güç dünyayı ve evreni yönetiyor, hayatımızın gelişimini kontrol ediyor. Dünyayı insanlar değil, daha büyük bir güç bir arada tutuyor. Bütün evrenin yanında bir toz parçası bile değiliz. İnsanoğlu doğa karşısında acizdir, boyun eğmekten başka bir çaresi yok.

Elde ettiğiniz başarıları tek başınıza kazanmadınız. O büyük gücün yardımıyla elde ettiniz. Sahip olduklarınızla böbürlenmeyin, kendinizi üstün görmeyin, insanları horla-

260

Kıymet Bilmek

mayın. Alçak gönüllü olun. Yoksa hayat sizden öyle bir intikam alır ki, ne olduğunu anlayamadan tepe taklak gidersiniz. Elinizdekiler için daima şükredin. Gezegenler ve güneş sistemleri mükemmel bir uyum içerisinde çalışıyor. Dünya kendi etrafında 24 saatte dönüyor. Güneş etrafında ise 365 gün 6 saatte dönüyor. 365 gün 7 saatte değil. Bizim güneş sistemimiz de galaksimiz ile birlikte dönüyor. Hepsini bir arada tutan ve bir saat gibi çalışmasını sağlayan bu muhteşem gücü hayal edebiliyor musunuz? İşte bu gücün koruması altındayız. Bu gücü yüreğinizde hissedin. Bu güç her zaman sizinle birlikte. Zorlukları bu gücün yardımıyla aşacaksınız, hayallerinize bu gücün yardımıyla ulaşacaksınız. Gücünüzün tükendiğini hissettiğinizde, bu güce dayanacaksınız. Yapabileceğiniz bir şey kalmadığında, eliniz kolunuz bağlandığında, çaresiz kaldığınızı hissettiğinizde, bu güçten yardım alacaksınız. Yaratıcı arkanızdayken karşınızda kim durabilir?

Sonuç

Endişe etmezseniz, hayatınız güzelleşir. Minnettar o- lan, gelecekte endişe etmez. Minnettar olan, gerçek zenginliğe sahiptir. Minnettarlık ruhu besler ve bir derinlik katar insana.

Hayatta nerede olursanız olun, sizin yerinizde olmak isteyen insanlar var. Kendinize acımayı, yakınıp sızlanmayı bırakın. Kendinizi bir kurban olarak görmekten vazgeçin.

Bütün gelişmeler, gerekli şartların bir araya gelmesiyle başlar. Sizin de daha fazlasına sahip olmanız için gereken şart, elinizdekilerin farkına varıp kıymetini bilmektir.

261

Cengiz Erşahin

Minnettar olmadığınızda, başarılı olsanız bile ya da birçok kişinin hayallerini süslediği hayata sahip olsanız bile, içinizde kocaman bir boşluk hissedersiniz. Para, arkadaşlıklar, güç ve saygınlık bu boşluğu doldurmaya yetmez. Huzura

hasret kalırsınız. Mutluluğu hep dışarıda ararsınız. Ama o her zaman kendi içinizde. Onu yanlış yerde aramayın.

Şükredin; müşterilerinize, işinize, kazancınıza, çevrenizdeki insanlara. Olmasını umduğunuz şeyler için de şimdiden şükredin. Her zaman beklenti içerisinde olun. Beklenti olunca, istisnai olarak insanlar ve kuruluşlar size yardımcı olur. Başkalarına yapılmayanlar size yapılır. Kendinizi bir hiç gibi hissederek ortalarda dolaşmayın. Yaratıcıyı arkanızda hissedin. Size özel avantajlar sunacaktır.

Bu dünyada milyarlarca insan yaşadı, adlarını bile bilmiyoruz. Birkaç günlüğüne buradasın. Ondan sonra gideceksin. Hayatın elinin altından kayıp gidiyor. Hayat kısa. Hayatını umutsuzluk içinde, kendine acıyarak ve şikâyet e-derek geçirme. Elinden gelenin en iyisini yap ve hayata inan.

Yaratıcı, en iyi insanla tanışmanı, en iyi anlaşmayı yapmanı ve en iyi işe sahip olmanı istiyor. İnsanların sana yardımcı olmalarını ve sana iyi davranmalarını istiyor. Para kazanmanı, zengin olmanı istiyor. Her yönden zenginlik içerisinde yaşamayı istiyor. Yaratıcı, senin isteyebileceğinden daha fazlasını sana vermek istiyor. Ama bunu almaya hazır olmalısın, layık olduğuna inanmalısın, üzerine düşeni yapmalısın. Öylesine güzel yollarla sana yardımcı olacak ki! Bütün bunlar için şimdiden teşekkür et ve yardımlarını ara. O-nunla hemfikir ol. İnanmaya ve güvenmeye devam et. İstemekten hiçbir zaman vazgeçme.

262

Sonsöz

Sonsöz

Hayatınızdaki değişikliklerin gelip sizi bulmasını beklemeyin. Hayattan ne istediğinize karar verin ve bu doğrultuda hareket etmeye başlayın.

Potansiyelinizin ne olduğunu bilmiyorsunuz. Gerçek potansiyelinizin büyük bir kısmı bir buzdağı gibi daha su üstüne çıkmadı ve ancak heyecan veren hedeflerle açığa çıkartabilirsiniz.

Birinci kitabım olan 'Kafesin İçerisindeki Hayat'ı yazmaya karar verdiğim andan itibaren aldığım mesafeyi gözler önüne sermek için bu kitabımın sonsözünden bir bölüm ile devam etmek istiyorum.

"Okuduğunuz bu kitabın taslağı bittiğinde, yayınevlerinin yayın hakkını almak için birbirleriyle yarışacaklarını düşünmüştüm. Kitabın başarısına güçlü bir inancım vardı. Ama olaylar tam olarak öyle gelişmedi. Kitabı 11 yayınevi de reddetti. Üzerinde tekrar çalıştım. İyi bir çalışma çıkartacağıma ve kitabın basılacağına olan kararımı daha güçlü bir şekilde

265

Cengiz Erşahin

yeni/edim. Önümdeki engel ne olabilirdi? Önümde olabilecek tek engel bendim.

Yapmam gereken 300 - 400 sayfayı bir araya getirmektir ve sayfalar tek tek yazılıyordu. Sadece yazdığım sayfaya konsantre oluyordum. Amacım yazdığım sayfayı en iyi şekilde getirmektir. Eğer tek bir sayfasını iyi bir şekilde yazabilirsem, ikincisini ve devamını da tek tek getirebilirdim. Sonunda kitap yayımlandı. Yazılanların nasıl olduğuna sizler karar vereceksiniz.

Bu arada, 35 yaşındayım ve arımda büyük başarılarım yok. Birçok derneği kurup başkanlıklar yaptığımı, fahri başkanlıklar yürüttüğümü, dergi çıkartıp yayınladığımı ya da şirketlere danışmanlık verdiğimi söylemek isterdim. Sadece hayatının geçip gittiğini fark eden birisiyim.

Bir gün, okuduğum bir kitabın yazarının benden sadece iki yaş büyük olduğu dikkatimi çekmişti. Genç yaşta kitap yazmıştı. Etkilenmiştim. Hayatımın akıp gittiğini ve içimdeki gerçek güce erişmeden, yaşayabileceklerimi yasayamadan, yapabileceklerimi yapamadan hayatımın geçecek olması beni korkutuyordu. 24 yaşında kitap yazmış insanlar olduğunu gördüm. Türkiye'nin en başarılı genci seçilmiş o-lan birisinin yazdığı bir kitap vardı. Kendi kendime, 'Yeter artık! Şu halime bak! Türkiye'nin değil, dünyanın en başarılı genci seçilsin, o bir kitap yazabiliyorsa, ben daha iyisini yazarım. ' dedim. Yani, sadece bir adım öne çıkarak bir şeyleri değiştirmeye karar veren birisiyim. Hepsi bu kadar. Dolayısıyla burada yazdığım bazı şeyler sadece sizler için değil, kendime de hatırlatmalarımdı.

Yazma yeteneğim var mıydı? Hayır, yazma yeteneğim yoktu. Kitap yazmak benim için ilginç bir hedefti, çünkü ortaokul ve lisede kompozisyon yazamazdım. Bütün süreyi ne

266

Sonsöz

yazacağımı uzun uzun düşünerek geçirirdim. Kitabı yazmaya karar verdikten sonra, ilk üç gün içerisindeki yazdığım sayfaları hala saklıyorum. Üç dört kelimedenden uzun bir cümle yoktu. Bu sayfalar, nereden başladığımı, bir insanın karar verip kendini yaptığına adamasıyla kendini geliştirebileceğini ve ne kadar mesafe kat edebileceğini bana hatırlatıyor.

O ilk haftalar, kitabı yazacağımı biliyordum, ama korkumdan arkama bakmadan aklıma ne gelse yazıyordum. Evet korkuyordum, ama hayatımın öylece geçip gidecek olması beni daha çok korkutuyordu. Şüphelerimi geride bırakmaya çalışıyordum. Adeta duvara ellerimle kovalar dolusu çamur atıp duvara yapışmasını diliyordum. Duvarda kalanları ise şekillendirmeye çalışıyordum. Ama ne yazık ki, attıklarımın çoğu yapışmıyordu.

Ama ne oldu, biliyor musunuz? Zamanla o duvara attığım çamurlar daha çok yapışmaya başladı. Artık korku ve şüphenin bulutlarının dağılmaya, kelimelerin daha kolay akmaya başladığını fark ettim. Bir insanın arzulayıp, gerçek bir karar verdiğinde, neleri başarabileceğini kendi gözlerimle gördüm. O ana kadar belki bunu hep okumuştum, ama bt sefer yapılabileceğine şahit oldum. Bununla, sizlerinde yürekten arzuladıklarınıza sahip olabileceğinizi anlatmak istedim. Bundan sonra ne olur, bilemem. Kitabın başarısı ne olur, onu da bilemem. Ama her şeyimi, bütün yüreğimi orta ya koyduğumu biliyorum. Tutkuyla yaşamaya başladığım biliyorum. Artık korkularımın beni geri tutmadığını ve be/k de hayatımda ilk kez sınırlara inanmadığımı ve olabileceğin her şeyi olma yolunda özgürce ilerlediğimi biliyorum. Bu di benim için şu aşamada yeterli. Bu kitaptan ben fazlasıyla faydalandım." (07.06.2004)

267

Cengiz Erşahin

Peki, bundan sonra ne olacak?

Yıllar sonra keşke hayata daha fazla katılsaydım, keşke geride durmayı seçmeseydim dememek için kalbinizin sesini dinleyip bugün harekete geçmelisiniz. Kim olduğunuzun, gücünüzün ve yapabileceklerinizin farkına varamadan, yaşayabileceklerinizi yasayamadan hayatın geçip gitmesine izin vermeyin. Kendinize bu şansı kendinize borçlusunuz.

Başarmanın ilk adımı başlamaktır. Hemen şimdi, olduğunuz yerde bir karar verin. Dünya keşfedilmeyi bekleyen fırsatlarla doludur. Ama bunlardan faydalanmanız için harekete geçmelisiniz.

Evet, birlikte olan yolculuğumuzun sonuna yaklaştık. Bundan sonraki yolculuğu siz kendiniz yapacaksınız. Bu yolculuğu başarılarla süslemeniz için gereken güç kendi içinizde. Hayatınızda değişiklikler yaratacak ve başarmanızı sağlayacak güç okuduğunuz satırların arasında değil, kalbinizin derinliklerinde gizli. Umarım sizinle hayatta karşılaşırız. Kim bilir, belki de kurumunuzun düzenlediği bir seminerde tanışırız. Hayatınızda meydana gelen değişikliklerden de haberdar olmak isterim.

20. yüzyıla girerken, başarılı bir Afrikalı çiftçiyi birden elmas avına çıkararak zengin olmanın heyecanı sardı. Çiftliğini satıp Afrika'nın değişik yerlerinde elmas aramaya başladı. 12 yıl boyunca Afrika'nın büyük bir bölümünü dolaştı ve sonunda hasta, yalnız ve tükenmiş olarak kendini kayalıklardan okyanusa atarak boğuldu.

.....

268

Sonsöz

Eski çiftliğini satın alan çiftçi, bir gün sulama yaparken, ışığı ilginç bir şekilde yansıtan bir taş buldu. Paha biçilmez bir elmastı bu. Bunu saptayan kişi, çiftçiye kendisini bunu bulduğu yere götürmesini istedi. Elması bulduğu yerin yakınında bir tane daha buldular, derken bir tane daha. Bütün çiftlik adeta dönümlerce elmasla kaplıydı.

Eski çiftçi kendi tarlasına bile bakmadan başka yerlere elmas aramaya gitmişti. Çiftçinin başka bir yere elmas aramaya gitmesinin sebebi, elmasların ham halde elmasa benzemediğini bilmemesiydi. Elmaslar ham haldeyken taşlara ve kömür

parçalarına benzer. Bir elmasın, elmas olabilmesi ve sahip olabileceği en fazla değere sahip olması için kesilmesi, şekillenmesi ve parlatılması gerekir. Hayattaki fırsatlar da bize işlenmemiş elmaslar halinde gelir. Birçok fırsatı kaçırmamızın nedeni, ciddi bir çalışma altında gizleniyor olmalarındandır. Başarmak istediklerimize bizi ulaştıracak fırsatlar genellikle burnumuzun dibinde bulunur. Sadece kendi yetenek ve kişisel özelliklerimizde değil, kendi sektörümüzde, kendi eğitimimizde, kendi ilgi alanlarımızda, kendi tecrübelerimizde, kendi bağlantılarımızda ve kendi şehrimizde. Bütün hayallerimiz, arzuladıklarımız ve umutlarımız büyük bir ihtimalle bizlere çok yakındır. Ham elmas şeklindedir. Ama planlama, hazırlık ve çalışma gerektirir. İşin başına geçip ellerimizle kayda değer bir şekle getirmeyi gerektirir. Hedeflerinizi saptamaya başladığınızda, ülkemizi terk edip diğer yarım küreye gitmeniz gerektiğini düşünmeyin. Ya da tekrar okula dönüp dört yıl üniversite bitirmeniz gerektiğini de. Olduğunuz yere, etrafınıza bakın. Bulduğunuz yer-

269
Cengiz Erşahin

den başlayın ve büyük bir olasılıkla sizde dönümlerce elmasınızı olduğunuz yerde bulacaksınız.

Sizleri özleyeceğim.

Her şey gönlünüzce olsun.

^

!v

Cengiz Erşahin

ANKARA

30.08.2007

||;

Yazarla İletişim:

www.cengizersahin.net

www.gerceksir.com

PK 612 Yenışehir - Ankara

Not: "Kafesin İçerisindeki Hayat" üç ay boyunca en çok satan kitaplar arasında yer alıp 25. baskısını yapmıştır. Cengiz Erşahin, yurt dışından ve Türkiye'nin dört bir tarafından konuşmalar yapmak üzere davetler almaktadır. Seminerlerine sadece son bir yıl içerisinde 112,000 kişi katılmıştır.

270

Siz onun için kazırırsanız,) o da sizin için hazırdır.

Kitabın birinci ve ikinci bölümlerini okuyun. Eğer hala umutlarınıza kavuşmayı yaşamadan zevk almak için yepyeni bir güç ve istek kazanmadığınızı düşünüyorsanız, bu kitabı bir köşeye fırlatın gitsin. Çünkü bundan sonra da işinize yaramayacaktır.

Ali İsmet Koçak Alarko-Carrier Satış Yöneticisi

Cengiz Erşahin _ Gerçek Sır

Kitaplar, uygarlığa yol gösteren ışıklardır.

UYARI:

www.kitapsevenler.com

Kitap sevenlerin yeni buluşma noktasından herkese merhabalar...

Cehaletin yenildiği, sevginin, iyiliğin ve bilginin paylaşıldığı yer olarak gördüğümüz sitemizdeki

tüm e-kitaplar, 5846 Sayılı Kanun'un ilgili maddesine

istinaden, engellilerin faydalanabilmeleri amacıyla

ekran okuyucu, ses sentezleyici program, konuşan "Braille Not Speak", kabartma ekran

vebenzeri yardımcı araçlara, uyumlu olacak şekilde, "TXT","DOC" ve "HTML" gibi formatlarda, tarayıcı ve OCR (optik

karakter tanıma) yazılımı kullanılarak, sadece görmeengelliler için,

hazırlanmaktadır. Tümüyle ücretsiz olan sitemizdeki

e-kitaplar, "Engelli-engelsiz elele"düşüncesiyle, hiçbir ticari amaç

gözetilmeksizin, tamamen gönüllülük

esasına dayalı olarak, engelli-engelsiz Yardımsever arkadaşlarımızın yoğun emeği sayesinde, görme engelli kitap sevenlerin

istifadesine sunulmaktadır. Bu e-kitaplar hiçbir şekilde ticari amaçla veya kanuna aykırı olarak kullanılamaz, kullandırılmaz. Aksi kullanımdan doğabilecek tümyasalsorumluluklar kullanana aittir.

Sitemizin amacı asla eser sahiplerine zarar vermek değildir.

www.kitapsevenler.com

web sitesinin amacı görme engellilerin kitap okuma hak ve özgürlüğünü yüceltmek ve kitap okuma alışkanlığını pekiştirmektir.

Sevginin olduğu gibi, bilginin de paylaşıldıkça pekişeceğine inanıyoruz.

Tüm kitap dostlarına, görme engellilerin kitap okuyabilmeleri için gösterdikleri çabalardan ve

yaptıkları katkılardan ötürü teşekkür ediyoruz.

Bilgi paylaşmakla çoğalır.

İLGİLİ KANUN:

5846 Sayılı Kanun'un "altıncı Bölüm-Çeşitli Hükümler" bölümünde yer alan "EK MADDE 11" :

"ders kitapları dahil, alenileşmiş veya yayımlanmış yazılı ilim ve edebiyat eserlerinin engelliler için üretilmiş bir nüshası yoksa

hiçbir ticarî amaç güdülmeksizin bir engellinin kullanımını için kendisi veya üçüncü bir kişi tek nüsha olarak

ya da engellilere yönelik hizmet veren eğitim kurumu, vakıf veya dernek gibi kuruluşlar tarafından ihtiyaç kadar kaset, CD, braille alfabesi ve benzeri formatlarda çoğaltılması veya ödünç verilmesi

bu Kanunda öngörülen izinler alınmadan gerçekleştirilebilir."

Bu nüshalar hiçbir şekilde satılamaz, ticarete konu edilemez ve amacı dışında kullanılamaz ve kullandırılmaz.

Ayrıca bu nüshalar üzerinde hak sahipleri ile ilgili bilgilerin bulundurulması ve çoğaltım amacının belirtilmesi zorunludur."

bu e-kitap Görme engelliler için düzenlenmiştir.

Kitap taramak gerçekten incelik ve beceri isteyen, zahmet verici bir iştir. Ne mutlu ki, bir görme

engellinin, düzgün taranmış ve hazırlanmış bir e-kitabı okuyabilmesinden duyduğu sevinci paylaşabilmek

tüm zahmete değer. Sizler de bu mutluluğu paylaşabilmek için bir kitabınızı tarayıp,

kitapsevenler@kitapsevenler.com veya kitapsevenler@gmail.com

Adresine göndermeyi ve bu isimsiz kahramanlara katılmayı düşünebilirsiniz.

Bu Kitaplar size gelene kadar verilen emeğe ve kanunlara saygı göstererek lütfen bu açıklamaları silmeyiniz.

Siz de bir görme engelliye, okuyabileceği formatlarda, bir kitap armağan ediniz...

Teşekkürler.

Ne Mutlu Bilgi için, Bilgece yaşayanlara.

TÜRKİYE Beyazay Derneği

www.kitapsevenler.org

www.kitapsevenler.com

e-posta: kitapsevenler@kitapsevenler.com kitapsevenler@gmail.com

Cengiz Erşahin _ Gerçek Sır