

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Bülent Şenyürek _ Hayatının Mutluluk Profesörü Ol

Bülent ŞENYÜREK

1974 yılında Muş'un Varto ilçesinde doğan Bülent Şenyürek, 1997 yılında Mimar Sinan Üniversitesi Sosyoloji Bölümü'nü bitirdi. Klasik Hipnozla ilgilendi ve hipnozu eğitimde kullanmaya başladı. Kişisel gelişim alanında çalışmalar yaptı. 2004 yılında Robert Smith'den Milton hipnozu üzerine 'Hipnoz ve Hipnozla Eğitim' eğitimleri alıp uygulamalara başladı. Ralph Watson'dan NLP Practitioner eğitimini, Oğuz Saygın'dan NLP Master Practitioner eğitimini ve dünyanın ilk Master Trainer'ı Dr. Wyatt Woodsmall ve Debra Wylde'dan NLP Trainer eğitimi alarak INLPTA Birliği üyesi ve resmi eğitmeni olarak NLP eğitimleri vermeye başladı.

Srilanka'da Medicina Alternativa Üniversitesi Dünya Kongresi'nde çalışmalarını sunarak Klinik Psikolojisi ve Yaşam Felsefesi Doktoru unvanını aldı. Srilanka'da enerji meridyenlerinin beden üzerindeki etkileri konusunda araştırma yaparak, bioenerji ve akupunktur üzerine çalışmalar gerçekleştirdi.

Okullarda ve dershanelerde "Sınav ve Gelecek Kaygısı Giderme", "Öğrenme Becerileri ve Öğrenmeyi Öğrenme" gibi konularda eğitim seminerleri vermektedir. "NLP ile Sınav Serüveni" ve "NLP ile Hafıza Teknikleri" adlı kitapları yayınlanmıştır.

içindekiler

1.BÖLÜM	
YAŞAMA YENİDEN MERHABA	9
2. BÖLÜM	
UYUMU YAŞAMAK	17
3. BÖLÜM	
ESNEK OL, DÜNYANIN HÂKİMİ OL	37
4. BÖLÜM	
GELECEĞİN ve GEÇMİŞİN KADERİ: ŞİMDİ	55
5. BÖLÜM	
MUTLULUĞUN HIRSIZLARI	67
6. BÖLÜM	
BULAŞICI HASTALIK: OLUMSUZ DÜŞÜNCE ...	87
7. BÖLÜM	
DÜŞÜNÜYORUM, ÖYLEYSE YAPARIM	99
8. BÖLÜM	
ZİHİNSEL PROGRAMLAMA	117
9. BÖLÜM	
BAŞARMAK VE MUTLU OLMAK	137

TEŞEKKÜR

Kitabın yayınlanmasında emeği geçen Adem Özbay ile Akis Yayınları ekibine, Çizdiği karikatürlerle emek veren Ahmet Karakaya'ya, Kitabın yazılmasından, basılmasına kadar yardımını •esirgemeyen meslektaşım Zeynep Müge Kasaroğlu'na Gösterdikleri sabır ve anlayış için eşim Arzu'ya ve kızım Bengisu'ya teşekkür ediyorum.

Bu kitabı her zaman yanımda olduğunu bildiğim anneme ithaf ediyorum.

• Bülent ŞENYÜREK

ÖNSÖZ

Karanlık dünyadan aydınlık yeryüzüne ilk adımımızı attığımızda, dünyanın bize sunduğu oksijen ciğerlerimizi yakınca ilk göz yaşlarımızla karşılaşırız doğumumuza şahit olanlarca. Dünyaya merhaba değişimizin mutluluğu içinde olanlar göz yaşlarımıza bir anlam veremese de, adına "mutluluk" dedikleri bir nedenden dolayı kendileri de gözyaşlarını tutamazlar. Ve hayat maceramız böyle başlayıverir.

Bizim ilk acımıza neden olan oksijenin, sonra hayatımız için ne kadar gerekli olduğunu anlarız. Sevmeye başlarız nefes alıp vermeyi. Çocukluk günlerimizde saklambaç için koştururken ya da ilk gençlik aşkımızla uzun deniz kıyısı

yürüyüşlerimizin sonunda nefes nefese kalışımızda ne kadar da çok seviveririz oksijenli nefesimizi. Ama bir sevdiğimizin hastalığını öğrenip de koşturarak yol aldığımız hastane merdivenlerindeki nefes nefese kalışımızdan kaçımız memnun kalır ki!

Hayat doğumdan ölüme kadar bir mutluluk efsanesinin keşfi çabası hepimiz için. Bu keşfi gerçekleştirmek için neleri gözden çıkarmayız ki! Okul ve iş hayatımızda mutlu olma ölçüsü olan başarıya ulaşmak adına kendimizi dünyaya kapatırız adeta. Hayatımız sadece o hedefe ulaşmakla sınırlanır. Sonra sevdiğimiz insanın kalbini yanı başımızda hissederek yaşayacağımız mutluluğun peşine düşeriz. Ki en zoru, en kırılmanı ve en muhteşemidir bu. Sonrasında iyi çocukların anne-babası olmak, iyi torunların nine ve dedesi olmak şeklinde sürer gider bu istek.

Tüm bunlar için gerekli olan ilk adım, kendi ruhunu dinginliğe ve huzura kavuşturabilmiş bir birey olmaktan geçiyor olmalı. Mutluluk camdan yapılmış bir biblo gibi hayatımızı süslerken ona sahip çıkmak, onu korumak ve kollamak ona kavuşmaktan daha zorken, bunu ancak içsel mutluluğa ulaşmış bir birey olarak gerçekleştirebiliriz. İnsanı diğer canlılardan ayırırken kullanılan "akla sahip olma" farklılığının en asil sonucu işte böylesine bir mutluluğa ulaşabilmesidir. Doğumla kazanılmış bir haktır her insan için mutlu olmak. Ve mutlu olmak çok çok uzağımızda olan, kaldırılması imkansız kaya yığınlarının arasında değildir. O, bir papatyanın hayatı ve aşkı anlatan kitapların sayfaları arasında kurutulup aylar, yıllar sonra sahibine geri dönmekten başka bir şey değildir. Mutluluk, yaşamak efsanesine sahip her insanın yanıbaşında duran meleklerle her sabah dönüp gülümsemesidir.

Mutluluk, dizi kanayan bir çocuğun saçlarını okşamak, zor geçen bir günün sonunda mesai arkadaşına bir bardak çay ısmarmaktır. Mutluluk böyle güzel bir kitaba önsöz yazmak, bunu okuyacak binlerce okura "mutlu olun, her şeye rağmen" diyebilmektir.

Mutluluk yakanızı hiç bırakmasın...

Adem Özbay

1. BÖLÜM

YAŞAMA YENİDEN MERHABA

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 11

BU YAŞADIĞINIZ SİZİN HAYATINIZ

Kendi hayatıma birçok başarılı insanın baktığı gibi baktığımda, çok farklı bir tablo göremiyorum.

Ailenin en büyüğüdüm. Büyük çocuklar bunu bilir, büyük olmak sanıldığı kadar kolay ve avantajlı bir durum değildir.

Öncelikle hiç sırtlanamayacağınızı düşündüğünüz kadar çok yük alırsınız omuzlarınıza. Annenizin, babanızın sorumluluğunda olan birçok şeyi siz yüklenirsiniz. Hiç kimse size bunu vermesine gerek yoktur, siz doğuştan adaysınızdır; ebeveynlerin yaptığı ve yapmadığı şeylere...

Ben de sırtımdaki bu yüklerle yaşamaya çalışır ve beni ilgilendirmeyen her şeyi yüklenirdim. Bu şekilde mutlu olmaya çalışırdım.

Kız kardeşim ortaokul birinci sınıfta okulu bırakmak istiyor, ağlayıp sızlıyordu. Ben de çok değil, orta ikiye gidiyordum. Ağabey olarak bu durumdan inanılmaz rahatsız oluyorum, çocukluğun vermiş olduğu bilinçle (siz buna bilinçsizlik de diye bilirsiniz) bazen bu durumu onaylıyor "evet gitmesin" diyor, bazen de "gitsin, gitmeyip de ne yapacak" diyordum. Babamınsa bu durum hiç umurunda değildi.

Kız kardeşimi okulu bırakmaması için ikna etmek bana kalmıştı. Kendim daha tam olarak bilincinde olmadığım bir şeyi ona empoze etmeye çalışmıştım.

12 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Tabi yıllar sonra bunun yanlışlığını kız kardeşim kabul edip, ezilip üzülürken, babam halen kendi gerçekliği içinde, "Okuyup da ne olacak!" mantığını sürdürüyordu.

Son birkaç yıl öncesine kadar da hep babası benmişim gibi davranıyordum. Dört kardeşimin de derdi, sıkıntısı, yaptıkları ve yapmadıkları şeyler, kısacası her şey benim sorunumdu.

Ülkede savaş çıkarsa başbakanın önce ben dertlenmek zorunda hisseder ve gerçekten de dertlenirdim. Bu ve benzeri, bana ait olmayan sorumluluklar yüzünden günlerimi, aylarımı ve yıllarımı harap ederek geçirdim ve zaman içinde hiçbir şeye tahammül edemeyen biri oldum.

Trafikte ilerlerken beni sollayan arabaya tahammül etmem söz konusu bile değildi. "Küfrün bini bir para" Hiç kimse beni geçemezdi. Kimsenin acelesi, hastası, bir problemi olamazdı. Olsaydı bile ben bunu kabul etmezdim. Herkes birbirine saygılı olmalıydı!

Beni sollaması nasıl bir saygısızlık türü onu bilmiyordum ama herkes birbirine saygılı olmalıydı, işte o kadar!

Beni sollayanı sollamak ya da arkasına iyice yanaşmak, aklım-ca onu rahatsız etmek sıradan bir şeydi benim için. Ama alıştığım bu davranış biçimi, eğlenceli bir şey asla olmadı.

Kendi kendime bir dünya yaratırdım. Sinirlerim ve bedenim gergin, kaslarım kasıldıkça kasılıyor ve aklım tek düşünceye odaklanıp, hiçbir şey düşünemez hale geliyordum.

Duygularım yaşamdaki tüm olumsuzlukları hücum ettiriyordu bedenime ve gördüğüm tek sahne kendi yaşam alanıma saldırıydı. Tıpkı bir aslanın ya da köpeğin kendi bölgesini sidiği ile işaretlediği gibi, ben de kendi yaşam alanımı zihnimde düşüncelerimle işaretlemiştim. Kimse beni sollaya-mazdı, ben izin vermediğim sürece...

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 13

Dans edemeyen

kız, "Orkestra çakmıyordu" der.

Musevi Atasözü

Kendime yaptığım bu işkence sadece araç kullanırken mi gerçekleşiyordu? Elbette ki hayır! Bir kuyrukta beklerken çevredeki güzellikleri görmek yerine, acaba kim kuyruğa itaatsizlik edecek, kim saygısızlık edecek, kim kimin yerini alacak ve kim bana veya başkasına yanlış yapacak diye beklenti içerisinde gerilir, sinirlenir ve lüzumsuz birçok olumsuz ruh haline girerdim. Adeta kendimi tüketirdim.

Hayatımdaki iyi ve güzel şeyler sürekli yanı başımdan geçip giderken, ben onları başka yerlerde arardım.

Bir defasında bir arkadaşım sürekli itiraz etmemden, her şeye karşı gelmemden ve her zaman birinin haksız olduğunu ispatlamaya çalışmamdan şikâyet etmişti. Gerçekten çok şaşırılmışım, çünkü gerçeğin bütün çıplaklığı içinde onun haklı olduğunu görmüştüm.

Kendimi bir tartışma şövalyesi olarak görüyordum. Olur olmaz, ilgili ilgisiz her şeye itiraz etmeyi bir maharet zannediyordum. İnsanları yenmek, küçük düşürmek, alay etmek, zorda bırakmak bana gizli ve sadist bir zevk veriyordu.

Tabi aynı zor durumlara sıkça düştüğümde ise, başkalarını suçlamayı ve suçu hep dışarıda aramayı tercih ediyordum.

Asla yaptığım olumsuzlukların dönüp dolaşıp başıma geldiğini, insanlara iyi davranmayıp, hep onların açığını aradığım için, onların da bana aynı şekilde davranıp, benim sürekli açığımı bulduklarını ve bundan faydalanıp benim onlara yapmak istediğim olumsuzlukları onların bana yaptıklarını kabul etmiyordum. Yani ben onlara her tarafında dikenler olan 9 bir ağaç dallı sallarken, onlardan bana gül uzat-malarını bekliyordum. Gül bulamayınca da hayal kırıklığına uğruyor, kendimi kahrediyordum.

14 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Zamanımı ve enerjimi hep olumsuzluklara odakladığım için; ilkbaharda açan çiçeği, deniz üzerindeki yakamozu, bana aşık olan o güzel kıızı, beni bekleyen büyük fırsatları ve daha nice güzellikleri sanki yaşamımdan kovuyordum.

Tam anlamıyla bir olumsuzluklar küpüydüm ve masrapasını uzatıp hayatıma giren herkes, o gülün gözlerin ve yüzün arkasındaki karamsar, lanet insanla tanıştığında dünyama girdiğine gireceğine pişman oluyordu. Pabuçlarını geride

bırakıp uzaklaşırlarken, ben yine yalnız ve anlaşılamayan bir zavallı olarak kalıyordum.

Bir süre sonra yüzüme taktığım tatlı maskeyi de çıkartıp, hepten kararsızlığın ve karamsarlığın koynuna girdim.

İşte böyle bir kişi iken, size anlatacağım tekniklerle ve sistemlerle tanışıp hayatımı yeni baştan dizayn ettim. Karamsarlığın koynundan çıkıp, hayatın renklerini yakalamayı öğrendim. Mutluluğu başka yerlerde ararken hep yanı başımda olduğunu, hatta gölgesinde yattığım halde varlığından haberdar olmadığımı fark ettim. Yaşama yeniden merhaba dedim.

Hep bir arayış içinde olup neyi aradığını bilmeyenler,

Mutlu olmayı isterken, olumsuzlukların gölgesinde mutluluğa sırt çevirmiş olanlar,

Başarıyı arayıp peşinden koşmaya cesareti olmayanlar,

Bir yerde oturmuş, hayallerinin kendiliğinden gerçekleşmesini sahte umutlar yaratarak bekleyenler,

Kendisine inanmayıp, yapacaklarının bir sınırı olduğunu düşünenler,

Değişmeyi istediği halde "İnsan yedisinde neyse yetmişinde de odur" felsefesinin yıkıcı etkisine kapılanlar,

Yaşadıkları acılar için sürekli hayatı ve başkalarını suçlayıp kendini tüketenler,

Katı kurallarla duvarlarını ördükleri hapishanelerinde saplanıp kalanlar,

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 15

Daha iyisini isteyip de nerede bulacaklarını bilemeyenler,

Sürekli birilerinin desteğine ihtiyaç duyup özgürlüklerini kaybedenler,

Yaşamın ayrıntılarda gizli güzelliklerini arayıp da bulamayanlar...

Sizlere sesleniyorum! Peşimden gelin, çünkü farkında olmanız da ilginç bir yaşam sizi bekliyor!

Damda birlikte yatmışız Öküzü hoşça tutmuşuz Koyun değil şu dağlarda San

kendimizi gütmüşüz Hor baktık mı karıncaya

Kırdık mı kanadını serçenin

Vurduk mu karacanın yavrusunu

Ya nasıl kıyarız insana

Hasan Hüseyin

c c

G

O

r-

G

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 19

UYUMUN SİHİRLİ GÜCÜ

En ciddi problemlerimden birinin uyumsuzluk olduğunu anlamam oldukça güç oldu.

İnsanlar güldüğünde ben ağlıyordum. İnsanlar ağladığında ben gülüyordum. Biri

çiçeğin, gülün güzelliğinden söz etmeğe başladığında, ben dikenlerini

anlatıyordum. Biri denize gidelim dediğinde, ormana gitmemiz gerektiği konusunda uzun uzadıya bir nutuk atıp, sonra da problem çıkarmak için her fırsatı değerlendiriyordum.

"Buradan gidelim, yooook olmaz şuradan gidelim."

"Bu yol kısaysa ne olmuş, uzun yolunda avantajları olmaz mı, uzun yoldan gidelim."

Şimdi bana komik gelen bu davranış o günler yaşadığım bir realiteydi.

Adeta problem yaratmak için yaratılmıştım. Sanki çevreme hiç bakmıyordum.

Doğadaki, yaşamdaki ahengi hiç ama hiç görmüyordum. Şimdi ise size anlattığım ve anlatacaklarımla bu ahengi görmekle kalmıyor, onu damarlarımda hissediyorum.

Sizden suyu düşünmenizi istiyorum. Ama öylesine rasgele bir düşünce olarak

değil, onun derinliklerine dalarak. İki hidrojen ve bir oksijenden meydana gelen

suyu. Gezegenimizin ve bedenimizin büyük birçoğunu oluşturan suyu. Yaşamımızın

temel taşı olan, her şeyimizle varlığına bağlı olduğumuz suyu. Sel olan, alıp

götüren suyu...

20 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Kaybettiklerimizimizin arkasından duyguların anlam bulduğu ve gözyaşına dönüştüğü bir damla suyu... Ya da bir mutluluğun ardından sevinç çığlıklarıyla göz yaşı olarak gelen suyu. Dünyamızın 3'te 2'sini oluşturan suyu. Maaşımızın karşılığında verdiğimiz alın teri olan suyu. Ya da çöldeki yolcu için hayat anlamına gelen suyu. Bitkiye, insana can veren suyu.

Sadece bu kadarla da kalmıyor onun büyüğü. Biri yakıcı diğeri yanıcı olan iki maddeden oluşan bu yapı ateşi söndürüyor. Yani kendi türünden olan şeyi yok ediyor.

Yamalığın ve yakıcılığın belli oranlarda ve dengelerde bir araya gelmesiyle sönüyor ateş. Böylesi bir uyumu, böylesi bir ahengi biz insanlar nasıl oluyor da göremiyoruz?

Ya panzehir? Bizi ısıran yılanın zehrinden yapılan panzehir. Bizi kurtaranın bizi öldürecek olandan yaratılması. Çelişkinin içindeki bu denge tüylerimi diken diken ediyor.

Belgesellerde bol bol izlemiştim. Bir canlının ölümü bir başkasının yaşamasına neden oluyordu. Hassas, çok hassas bir denge vardı. Her şey, her yerde birbiri ile uyum içindeydi. Yaşamın kendisi bir uyumdu. Bu uyuma ayak uyduranlar hayatta kalıyorlardı. Uyum sağlayanlar başarılı oluyorlardı. Uyumsuz davranışlar gösterenler elenip gidiyorlardı. Kışın soğuğuna ayak uyduramayan kuru yapraklar ve yazın sıcağına uymayan kar tanesi gibi.

Bazen birbirini tanımayan, ilk kez karşılaşan, iki insanın çok kısa sürede 'Kaynaştıklarını', çok iyi 'Anlaştıklarını' görürüz. Bu durum kimisi için o kadar hızlı ve uçtur ki şaşırır kalırız.

"Siz birbirinizi daha önce tanıyor muydunuz?"

"Hayır, neden sordun?"

"Hiç canım, birbirinize çok çabuk ısındınız da onun için sordum, aynı frekanstan konuşuyorsunuz galiba!"

(Buradaki biraz şaşkınlık hatta belki de biraz kıskançlık taşıyan ses tonunu zihninizde canlandırın lütfen)

"Ha, birbirimizden pozitif elektrik aldık ondandır."

Aynı dili konuşanlar değil,

aynı duyguları

paylaşanlar anlaşabilir.

Mevlana

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 21

Tüm bunlar uyumu ifade eden cümleler ve kelimelerdir. Bize uyumu anlatır. Uyumu yalnızca bu iki yabancı da bulmayız aslında. Çocuğuyla oynayan annenin ya da babanın hareketlerinde de uyum gizlidir:

"Çocuğuyla çocuk olmuştur."

"Çocuğun seviyesine çıkıp onunla çocuklasın"

"O gülen yüzü, kahkaha seslerini elde edebilmek için yavrusunun küçük yumak yumak ellerini tutarken, ebeveynin yüzünde aynı çocuksu heyecan vardır."

Yıllar sonra bir araya gelen kırk yıllık dostlar da uyum içindedir. Yalansız, hilesiz anlatırlar içlerinden geçenleri. Tek bedendirler sanki. Belki de konuşan bedenleri ordayken kim bilir kendileri hangi âlemedir.

Birbirini seven iki aşığın uyumuna ne dersiniz? Aynı noktada buluşan gözler, birbirini izlerken yakalanan bakışlar, kaçamak dokunuşlar, yolda yürürken atılan aynı adımlar, birbirlerinin cümlelerini tamamlamalar... O mahcup kızarıklıkla, acemi konuşmalarla, elini koyacak yer bulamamakla başlayan aşk bile, iki kişinin ahengi olarak tanımlanmaz mı? İnsanlık tarihindeki aşkın tanımlamalarına bakın. Hepsinin içinde uyumun kokusunu, tadını alacaksınız.

Uyum az bulunan gizli bir niteliğe sahip değildir. Konuşan iki arkadaş, yürüyen bir çift, ders dinleyen öğrenciler aslında hep uyum içerisindedir ve uyum her yerdedir. İşte bu yüzden hayatımızın bir parçası olan uyumu kontrol etmek bizim elimizdedir.

Yaşamda mutlu olmak için ille de doğal bir uyumun gelip sizi bulmasını beklemek zorunda değilsiniz. Aslında uyumu bilinçli olarak oluşturup, kendi mutluluğunuzu kendiniz yaratabilirsiniz.

Nasıl mı?

22 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 23

Birinin üzerine attığınız
çamurun birazının da
size bulaşmaması neredeyse
olanaksızdır. Abigail Van Buren
Haklı Olmak mı,
Mutlu Olmak mı?

Haklı çıkmaktan bıktınız mı? İnsanların saçma sapan iddialarına karşılık vermek, onlara yanlışlarını göstermek, iddialarından vazgeçirmek, pes ettirmek size artık zor mu geliyor?

Ama yine de kendinizi bundan alıkoyamıyor musunuz? Nereye gitseniz böyle insanlar karşınıza mı çıkıyor? Ha bir de tam olarak mutluluğu yakalayamadınız, değil mi? Belki fark etmişsinizdir, bekli de etmemişsinizdir, ben yine de söyleyeyim: Aynı zamanda uyumsuzsunuz da.

Sürekli bir şeyleri savunmak ve haklılığınızı ispat etmeye çalışmak insanlarla aranızdaki mesafeyi artırır. Benzerlikleri azaltır, farklılıkları çoğaltır. Kim hatasının bulunmasını ister ki? Sürekli hatalarınızı bulan insanları sever misiniz? Sizinle fikir çatışmaları yaşayan, sizinle çoğu zaman farklı düşünen, karşı kutuplara düştüğünüz insanları çevrenizde ister miydiniz?

Başkalarının hatalarını bulurken üzerinizde kazanmanın baskısı ve kaybetmemin korkusu vardır.

Başkalarına kendi doğrularımızı kabul ettirmek için sürekli boşa giden zamanlarımızı harcarız ve hiçbir şey değişmese de bu tavrımızdan vazgeçemeyiz. Başkalarının hatalarını gösterirsek, karşımızdakinin bundan memnun olacağı gibi bir yanılgıya düşeriz.

"Üstünüzdeki elbise size pek gitmemiş. "Gerçekten mi? Evden aceleyle çıkarken öyle si ne giydim." (İçsel konuşma: çok biliyorsun sanki geçen gün giydiğin şeyi görmemiş olsak neyse!)

insanların size karşı
olmaları âiije bir şey yoktur.

Onlar kendilerinden
yanadır-, o kadar.

G. Fowler i

Giyimi eleştirilen bundan hoşlandı mı? Teşekkür etti mi? Durumu kabul etti mi? Hayır.

Burada ortaya çıkan tablo uyumsuzluk olabilir mi? Evet.

Bugüne kadar kaç kere "pat" diye haksızlığını dile getirdiğiniz birinin bundan hoşlandığına, size teşekkür ettiğine şahit oldunuz? Çok az hatta belki de hiç. Karşıdaki insanı ikide bir düzeltme alışkanlığı olan insanlar pek sevilmezler. Bir arkadaşımın iş yerinde yaşadığı bir olayı, kahramanların isimlerini değiştirerek sizlere aktarmak istiyorum.-

"Metin iş yerimizden gözlüklü bir arkadaştı." diye anlatıyor: "Onun arkasından "O gözlükleri insandaki kusurları daha rahat görmek için takıyor." diye dalga geçerdik.

Metin her zaman her şeyin en doğrusunu kendinin bildiğini düşünür ve insanlarla sürekli iddialaşarak haklılığını ispat etmeye çalışırdı.

Bir yerlere giderken arada bir kibarlık olsun diye Metin'i de davet ederdik ama çoğunlukla ondan uzak dururduk.

Bir öğle arası nezaketen gideceğimiz pastaneye Metin'i de davet ettik. Herkesin suratı asıktı. Sanki eğlenceye değil de cenazeye gidiyormuş gibiydik. Tek bir kişi uyumsuzluğu ile o kadar kişinin neşesini adeta emiyordu.

Metin'in eleştirileriyle dolu işkence gibi geçen bir saatin ardından işe dönmek için kalktık. Kasaya vardığımızda, Metin kendisinin ödeyeceğini söyledi.

Hiçbirimiz bu jestinden etkilenmedik. Bize bir saat boyunca işkence etmenin zevkini çıkaran bir tek o vardı ne de olsa.

Kasadaki genç delikanlı para üstü için bozuk para bulamayınca Metin'den bozdurmasını rica etti. Çok içten ve kibar bir ricaydı

24 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

bu. Bizler hemen "Ben vereyim, ben de bozuk var." diye devreye girdik. Ama Metin herkesi susturdu ve kasadaki delikanlıya dönüp, onu eleştirmeye ve müşteriye nasıl davranılması gerektiği konusunda nutuk atmaya başladı.

Delikanlı renkten renge giriyordu. Metin'in "Parayı müşteriden bozdurmasını isteyemezsin." konulu nutkunu duyan patronda gelip "Müşteri her zaman haklıdır" felsefesinden yola çıkarak sert bir şekilde delikanlıdan özür dilemesini istedi. Delikanlı cılız bir sesle "Tamam abi, özür dilerim, ben bozdurayım." diyerek, seke seke tezgahın arkasından çıktı. Genç delikanlının bir bacağı yoktu! O anda Metin'in yüzünden belli belirsiz bir suçluluk ifadesi geçerken, zayıf bir sesle "Ben bilmiyordum ki..." diye mırıldandı.

Arkadaşlardan biri parayı ödedi ve sessizce oradan ayrıldık. Herkesin yüzü gelirken olduğundan daha da asıktı. Metin'in yüzü ise adeta taşlaşmıştı. Ne hissettiğini, düşündüğünü anlamak mümkün değildi.

O günden sonra iş yerinde hiç kimse zorunlu olmadıkça onunla konuşmadı. O da içine kapanık, mutsuz bir adam olup çıkmıştı.

Kısa bir süre sonra da işten ayrıldı. Hiç kimse bu duruma üzülmedi. Onun işten ayrıldığından birkaç hafta sonra iş yerinde, pastanedeki genç delikanlıya bilinmeyen birinden yüklüce bir para gönderildiği söylentisi yayılmaya başladı.

Pastaneye işin aslını öğrenmek için gittiğimizde delikanlı orada yoktu. Patronu "Okulu bitireceğim, çünkü benim isimsiz bir kahramanım var." diyerek işten ayrıldığını söyledi. Galiba hepimiz o isimsiz kahramanın kim olduğunu biliyorduk...

Bazen uyumsuzluk yüzünden açtığımız yaraları tamir etme şansımız vardır, bazen de yoktur. Ama önemli olan dönüp dolaşıp bizim mutsuzluğumuz olacak uyumsuzluklarımızı hayatımızdan ayıklamaktır.

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 25

Metin'in uyumsuzluğu onun mutsuzluğu olmuştu. O bunu telafi etmek için bir şans elde etti. Ama bu şans ona verilmedi. O nerede hata yaptığını bularak, kendi şansını kendi yarattı. Sonuçta elde ettiği yine, kendi iç huzuru ve mutluluğuydu.

Elbette ki doğrularımızı savunacağız, her şeyi olduğu gibi kabul etmek zorunda değiliz. Ama başkalarını ezerek haklı çıkmak bize istediğimizi değil, istemediğimizi kazandıracaktır.

İnsanlarla uyum sağlayın, onları karşınıza almayın. Onların yanında olun. Göreceksiniz çevrenizde sevilen, takdir edilen, beğenilen, alkışlanan biri olup çıkacaksınız.

Belki insanları karşınıza aldığınızda da sizden söz ediliyordu. Ama kötü yönlerinizden. Şimdi ise sizin sevecenliğinizden, anlayışınızdan, yargısız yaklaşmanızdan, onları anladığınızdan bahsedeceklerdir.

Kim kötü tanınmak ister ki? Aslında başkalarına müdahale edişimiz, farkında dahi olmadığımız bir yönümüzdür.

Bu yüzden kendimize karşı daha uyanık ve dikkatli olmalıyız. Kendimizi başkalarını düzeltmeye çalışırken yakaladığımızda, uyumun gücünü hatırlamalı ve adımlarımızı ona göre atmamızdır.

Bırakın başkaları haklı olsun, ama siz mutlu olun!

İletişim Hayatımızın ve Varlığımızın Medyasıdır

İnsanlarla iletişime girmeme şansımız yoktur. Sosyal bir varlık olarak en temel özelliklerimizden biri budur. Dolayısı ile iletişim hayatımızın ve varlığımızın mediasıdır.

Her an iletişim içindeyiz. Öncelikle kendimizle, sonrada canlı, cansız tüm varlıklarla ve insanlarla. Öyleyse bu iletişimi en sağlıklı şekilde gerçekleştirmek bizim sorumluluğumuzdadır.

Uyumun ilk ayağı bedenle uyumdur. Sonrada zihnen ve kalben uyum kurmak gelir.

26 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 27

Nezaketin bir maliyeti yoktur ama her şeyi satın alır. Wort!ey Montagu i

İlgi çekici güzel bir konferansı izlediğinizde, gözünüze ilk çarpan; bir grup insanın aynı şekilde oturduğu, kollarını ve bacaklarını aynı şekilde kavuşturduklarıdır. Başlan bile aynı yöne düşmüştür. Nefes alış verişlerinin aynı tempoda olduğunu görebilirsiniz. Bu bilinçaltı düzeyde gerçekleşen işleme "Ayak uydurma" denir.

Ayak uydurma kişinin dünyaya bakış tarzına katılmaktır, kişiyi onaylamaktır, ona saygı göstermektir ve onu kabul etmektir.

Onaylamadığınız kişiyi karşınıza alırsanız, düzeltmeye çalışırsanız, kişinin bilinçaltı tarafından bu bir saldırı olarak alınır. Size fiziksel olarak saldıran birine karşı kayıtsız kalabilir misiniz? İletişimde de size uyum sağlamayan, ayak uydurmayan kişi saldırıyor demektir ve kayıtsız kalamazsınız. Karşınızdaki kişinin görüşünü paylaşmasanız bile ona saygı gösterip, kendi tarafınıza çekebilmek, onu kaybetmemek ve onu kazanabilmek için önce izleyip, bedensel ritmini yakalayıp, aynı dili konuşup, aynı ruh halini paylaşabilmelisiniz. Bu güçlü uyumdan sonra, yönlendirme başlayacaktır. Tekrar o konferans anını düşünün. İzleyicilerden biri ayaklarının şeklini kollarının duruşunu ve bedeninin şeklini değiştirir. Kısa bir süre sonra farkında dahi olmadan tek tek gruptakiler aynı pozisyonları alırlar. İşte bu yönlendirmedir.

Yönlendirmeyi başardığınız kişileri kazanabilir ve onlarda fark yaratabilirsiniz. Doğrudan eleştirdiğinizde ya da haklılık tartışmasına girdiğinizde elde edeceğiniz tek şey size karşı savunmaya geçmiş bir kişi olacaktır. Oysa uyum kurarak yönlendirme anını yakaladığınızda, karşınızdaki kişiye fikirlerinizi ve düşüncelerinizi kabul ettirebilir, anlamasını sağlayabilirsiniz.

Birçok politikacının, başarılı iş adamlarının bulundukları noktaya gelmelerini sağlayan temel stratejilerinden biri budur.

; Ruhun birkaç kurtçuğu olması, onun olgunlaşmadığı anlamına gelmez.

Friedrich Nietzsche

İnsanlarla uyum sağlayarak, yönlendirme yaparak istedikleri sonucu elde etmeyi "Tereyağından kıl çeker" gibi kolaylıkla başarırlar.

İnsanları karşımıza almaya değil, onlara liderlik etmeye ihtiyacımız vardır.

Bunu da ayak uydurarak sağlayabiliriz. Daha sonra da kişiye istediğimiz düşünceye göre davranabilmesi için önderlik eder, yol gösteririz.

Şöyle bir düşünün; çevrenizde değiştirmek istediğiniz ne kadar çok insan var, değil mi?

Lütfen burada okumayı bırakın ve bir liste yapın.

Değiştirmek istediklerinizin listesi:

1-Çocuklarım

2-.....

3-.....

4-.....

5-.....

Düşünmeye devam edelim lütfen, bu güne kadar kaçını değiştirdiniz? Çok mu az? Üzgünüm ama bu beklenen bir sonuç.

Elinizde bir çekiciniz var ve her şeyi onunla tamir etmeye çalışıyorsunuz.

Buzdolabı mı bozuldu? Hemen kafasına elinizdeki çekiçle vuruyorsunuz.

Televizyonunuz mu bozuldu? Vurun kafasına çekici. Kapımı bozuldu, yoksa iş

yerinizde patronun davranışlarını mı beğenmiyorsunuz? Ona da çekiç. Tek aletiniz varsa ve bu da çekiçse tek şansınız onunla tamir etmeye çalışmaktır.

Bir aile topraklarında her ürünün yetişmesiyle ünlü olan bir kasabaya tatile gitmişler. Kasabayı gezerlerken meydandaki heykel küçük çocuklarının dikkatini çekmiş ve ba-basma sormuş: "Babacığım neden onun heykeli-ni dikmişler?" Başını kaldırıp, heykele bakan baba

M,

&

28 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 29

Sahip olduğunuz tek araç çekiçse, her şeyi çivi olarak görmeye başlarsınız.

İ .. , , w , çok şaşırmış. Kasaba meydanın

tam ortasında dev bir pamuk kurdu heykeli uzanmaktaymış.

Çocuğuna verecek cevap bula-

-----[-mayan baba kasabalılardan birine

sormuş: "Neden bir pamuk kurdunun heykelini diktiniz?"

Kasabalı bilmiş bir tebessümle cevap vermiş: "Bu soruyu buraların yabancısı olan herkes sorar. Biz pamukçulukla geçinen küçük bir kasabaydık. Derken bir yıl pamuk kurtlarının saldırısına uğradık ve tüm ürünlerimiz mahvoldu. Ekonomik bunalım yüzünden çok zor bir yıl geçirdik.

Maalesef ertesi yılda başımıza aynı şey geldi ve pamuk kurtları ürünlerimizi yine mahvettiler. Bir çözüm bulamazsak açlıktan kırılacaktık, çünkü tek geçim kaynağımız pamuktu ve bir yıl öncesinin yaralarını çok zor sarmıştık.

Bizde topraklarımızda başka şeyler yetiştirmeye karar verdik. Ve o zaman gördük ki bizim topraklarımızda farklı mevsimlere, farklı kaynaklara ihtiyaç duyan her türlü ürün birlikte yetişmekte.

Bu durum bizi zenginleştirdiği gibi ün yapmamızı da sağladı. Artık turistler, topraklarında her çeşit ürün yetişen dünyadaki tek yere, yani kasabamıza akın ediyorlar.

İşte bu yüzden pamuk kurtlarına çok şey borçluyuz. Eğer onlar olmasalardı, bunu asla bilemeyecektik.

Şimdi siz söyleyin bakalım, pamuk kurdunun heykelini dikmeyelim de, kimin heykelini dikelim?"

Ya elinizdeki tek aletle her şeyi tamir etmeye çalışırsınız ya da kasabalılar gibi yaşadığınız sorunu kabullenip, ona uyum sağlayarak, farklı alternatifler geliştirirsiniz.

Uyum size alternatif sağlar, alet çantanıza koyacağınız yeni ve etkili aletler sunar. Etkin olmanıza, sonuçlar elde etmenize imkan verir. Pamuk yerine farklı ürünler yetiştirip o güne kadar fark etmediğiniz zenginliklere ulaşma şansı tanır.

İnsanlar kendilerine benzeyen insanlardan hoşlanırlar. Ters, uyumsuz, kendinden farklı insanlarla iletişim kurmakta zorlanırlar.

Biz, dünyada görmek istediğimiz değişimin kendisi olmalıyız.

Gandhi

Birinden bir şey istiyorsanız, önce onun o anlık ruh halini paylaşmanız gerekir. Çocuğunuz hazırlanmış, ders çalışacak veya okula gidecek. Ya da arkadaşları ile buluşacak. Bir bardak su istiyorsunuz ve çocuk size tepki gösteriyor. Bu duruma birçok anne baba sinirlenir, kızar. Hatta "Bizim zamanımızda..." diye başlarlar, "Biz böyle miydik, biz hiçbir şey bulamıyorduk" gibi nutuklar atarlar.

Acaba o mu suçlu, yoksa uyumsuzluğunuzla ona saygı duymadığınız mesajını ileten siz misiniz?

Eşiniz, bütün günün yorgunluğunu atmak için tam ayaklarını uzatacağı sırada, bir şey istemeniz veya bir şey yapması gerektiğini hatırlatmanız (muhtemelen acil bir şey değildir) o anda, o kişinin ilgi odağını paylaşmadığınızın ve uyum sağlamadığınızın göstergesidir.

Nedense hep başkalarının bize uymasını bekleriz. Hani şu küçük hikayede olduğu gibi:

"Küçükken tüm dünyayı değiştirmek isterdim." diyor yatağındaki hasta yaşlı bilge. "Çevremdeki kusurları bulur ve değişseler-di ne kadar güzel olacaklarını düşlerdim."

"Şimdi ölüm döşeğinde anladım ki; dünyayı değiştirmek için en yakınımдан başlamalıyım. Yani kendimden."

En çok gücümüzün yeteceği kişi bizizdir ve bu yeterliliği ortaya koyduğumuzda, uyum sağlayarak, yavaş yavaş başkaları üzerinde de etkilerimiz olduğunu fark ederiz.

Biriyle iletişim kurarken aceleci davranmamalısınız. Önce o kişinin endişelerinin, sıkıntılarının, arzularının, dertlerinin, sorunlarının, mutluluğunun, beklentilerinin içine girmeli ve dinlemelisiniz. Önyargısız onu anlamaya odaklanmalısınız. Onun durumuyla ilişkili, aynı türden örnekler vermeye özen göstermelisiniz.

30 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

' inandırıcı bir şekilde eline

iğne alan biri, gerçekte orada olmayan ipi görmemize neden olabilir. E.H.

Gombrich

I

Bunların tümü uyum sağlamak ve ayak uydurmaktır. İkinci adım uyumdan sonra kişiyi yavaş yavaş aklınızdan geçen davranışa veya düşünceye yönlendirip önderlik etmektir. Karşınızdaki ile ortak noktalar bulup, bu ortak noktalara dayalı

iletişim kurmazsanız, asla karşınızdakine önderlik edip, konuşmak istediğiniz konuya çekemezsiniz.

Çocuğunuzun ders çalışmasını istiyorsunuz. Geçmişsiniz televizyonun karşısına, maç izliyorsunuz ve çocuğa sesleniyorsunuz; "Oğlum Ahmet gel buraya!"

Dikkat edin! Sonuç elde etmek istiyorsanız iletişimin bu ilk adımında çocuğu ayağınıza çağırmamalısınız. Hele gözleriniz televizyondayken konuşmak uyum adına hiç olmaması gereken bir durumdur.

Yerinizden kalkmalı, çocuğunuzun yanına gitmeli ve önce neden ders çalışmadığına dair onu dinlemelisiniz. O size ders çalışmamasının gerekçelerini sıralarken, onun büyüğü, ondan daha iyisini bilen rolünden çıkıp, onu gerçekten anlamak isteyen bir arkadaşın davranışına bürünmelisiniz.

İlgiyle ve dikkatle dinledikten sonra sözcükleriniz ve davranışlarınızla, gerekirse kendinizden kısa örnekler vererek onu anladığınızı ona hissettirmelisiniz. Buradaki önemli nokta, vereceğiniz örnekler onun davranışıyla örtüşen, onun duygularını bir zamanlar sizinde yaşadığınızı anlatan örnekler olmalıdır. Onun durumuna zıt düşen ya da öğütler içeren bir örnek ters tepecektir. Ardından uyumu tam yakaladığınız anda sizin beklentilerinizin ne olduğunu, bunun sizin dünyanızdaki öneminden bahsederek, onun sizi anlamasının ne kadar önemli olduğunu vurgulamaksınız. Bunu vurgularken, ders çalışmasının sizin için anlamını * ifade ederken, suçlayıcı ya da nasihat veren tavırdan kaçınmalısınız. Uyum içinde, aşırıya kaçmadan, Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 31

bu durumun sizin için ne ifade ettiğini açıklamalısınız sadece. İşte bu an ona önderlik edip, yönlendirmeyi sağlayacağınız andır. Sizinle aynı ortamda ama farklı ruh hallerini yaşayan birisiyle beraberken, önce onun temposunu yakalayıp, ona ayak uydurun. Örneğin siz neşeliyken o ciddi ise, o sessizken siz civil civilsanız, önce onun ruh halini paylaşın. Sizde ciddileşin ya da sessizlesin. Tam bir uyum sağladıktan sonra, artık onun ruh halini değiştirip kendinize uydurabilirsiniz.

Olaya Nereden Bakıyorsunuz?

İnsanlarla kurduğunuz iletişimde sıklıkla düştüğümüz hatalardan biri de karşınızdaki kişinin değerlerine, inançlarına göre değil, kendi bakış açımıza göre olayları değerlendirmemiz ve böyle hareket etmemizdir. Bu genelde itici bir etki bırakır.

Karşıdaki kişi ondan farklı düşündüğünüz için görüşlerini size empoze etmeye, sizi ikna etmeye çalışır ya da aksini yaparak görüşlerini saklar ve bir cephe oluşur. Karşıdaki kişiyi anlamamaya veya anlamaya çalışmazsınız, sizde aynı şiddetle karşı koyarsınız.

Bunu bir uzak doğu sporuna özellikle de kungfu veya judoya benzetebiliriz.

Karşıdaki ile uyum sağlayıp, onu onun gitmek istediği yöne doğru çekerek, hamle yaptığı yöne doğru oyununu bozabilirsiniz.

Karşıdaki kişinin nereden geldiğini, nesneleri nasıl algıladığını anlamaya çalışmak bu kişiyle iletişim kurmak için hangi taktikleri kullanmanız gerektiği konusunda size bir fikir verir.

Karşıdaki kişiyi kendi fikirleri ve değerleri ile ikna etmek ve kazanmak gerekir. Onun bakış açısını anlayabilmek iletişimin vazgeçilmezlerinden biridir. Fakat siz karşıdaki ile taban tabana zıt bir fikre sahipseniz, bu her zaman kolay olmayabilir.

Güce güçle karşılık vermek Freud'un da üstünde durduğu gibi saldırganlık içgüdümüzün bir gereğidir. Ama akıllıca olan bu değildir. Karşıdakini anlamak ve böylece yönlendirmek akıl sahibi insan için bir içgüdünün esiri olmaktan daha iyidir. Sonuç, ancak bu şekilde elde edilir.

32 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 31

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 33

Bir ev gözünüzün önünde canlandırın. Günün belli saatlerinde, farklı mevsimlerde, farklı noktalardan eve bakın, baktığınızı hayal edin, duyun ve hissedin. Bu çalışmayı gözleriniz kapalı da yapabilirsiniz.

Evi kendiniz tasarlayın. İster bir apartman dairesi olsun, ister tek katlı ahşap bir ev, ister şehrin göbeğinde kalsın, ister ıssız bir çölde. Yeter ki sizin hayal gücünüzün ürünü olsun.

Benim istediğim; çok farklı zamanlarda ve farklı açılardan aynı eve bakabilmeniz, hatta yüzyıllar öncesinden ve yüzyıllar sonrasından bile bakabilirsiniz.

Eve her noktadan bakarken; her defasında durup, düşüncelerinizi kontrol edin. Her noktada evle ilgili farklı düşünce kalıpları oluşturduğunuzu gördünüz mü? Çok güzel. İşte her farklı noktadan baktığınız an, aslında farklı birini temsil ediyordunuz. Hepsi aynı şeye bakıyordu ama farklı şeyler duyumsuyorlardı. Hepsi çok farklı insanlardı, farklı kitlelerden gelmişlerdi ve o anki ruh halleri farklıydı.

İnsanlarla doğru iletişim kurmak istiyorsanız onların bulunduğu zamandan olaylara bakmalısınız ve onların evini görebilmelisiniz. İletişim; dolayısı ile yaşamda başarı böyle elde edilir.

Bağcıyı Dövmek mi, Üzüm Yemek mi?

Kendi kendinize sorun lütfen; yaşamdaki amacınız veya davranışlarınızdaki amacınız nedir?

Güzel bir bahçeye girdiğinizde amacınız nimetlerinden faydalanmak, güzelliklerini fark etmek, çiçeklerini koklamak, üzümlerinden yemek mi yoksa bağcıyı dövmek mi?

Bu soruya içtenlikle ve yüksek bir farkındalıkla cevap verirsiniz şunu fark edeceksiniz:

Yaşamdaki amacımız sonuç elde etmek olmalıdır. Eylemlerimizin davranışlarımızın altında yatan temel dürtü bu olmalıdır.

Zaman zaman bilinçli veya bilinçsiz olarak amacımızdan saparız ve meyve yemek için girdiğimiz bahçeden, bağcıyı döverek çıktığımızı fark ederiz.

Eşimize, çocuklarımıza, iş arkadaşımıza, annemize, babamıza saldırdığımız ama sonuç elde edemediğimiz ne kadar çok çatışmamız vardır.

Ders çalışması gerektiğini söylemek için odasına girdiğimiz çocuğumuzla, diyalogumuz öyle bir gelişir ki, çoğu zaman kavga etmiş, üzümüş veya üzölmüş olarak kendimizi dışarıda buluruz. Oysa içeri girerken ne kadar iyimser duygulara sahiptik! Ama bir anda en son sırada dahi olmasını istemediğimiz bir sonuçla karşı karşıya kaldık.

İçeri girdiğimiz andan itibaren ne yaptık?

Öncelikle; geçimli, sabırlı ve sevecen bir tablo sergilemedik. En son söylememiz gereken şeyi, en başta söyledik. Konuşmanın bir anda başlayıp, bitmesini arzuluyorduk ve öyle de oldu. Sonuç elde etmeye değil, içinde bulunmuş olduğumuz sıkıntılı ruh halinden kurtulmaya odaklandık ve başardık. O ruh halinden kurtulup, çok daha kötü bir ruh haline girdik.

İhtiyacımız olan şey, öncelikle sakin olmak, sabırlı olmak ve sonuca odaklanmaktır. Çünkü uyumun önemli ayaklarından biri de sabır ve sakinliği koruyabilmektir.

Yaşamın çarklarının istediğiniz gibi dönmesini istiyorsanız, öncelikle olduğu gibi kabullenmeyi bilmelisiniz. Bu da aslında uyum ve ayak uydurmaktır.

Mevcut durumu kabullenmeden, sadece çevremizdekileri kör bir inatla değiştirmeye çalışıyorsak, kaybetmeyi ve sonuçsuz kalmayı, hatta olumsuz sonuçları da göze almışız demektir. Böyle bir hayat bezdiricidir. Kolayca öfkelenir ve tahammülümüzü kaybederiz. Oysa sabır yaşamımıza sihirli bir el girmişçesine sükunet ve kabullenme boyutunu katar. Şunu hatırlayalım ki bir şeyi kabullenmeden değiştiremeyiz.

Öfkeli ve uyumsuz davranışlarımız olayları gerçek boyutları ile Ağılamamızın önünde bir engeldir. Sıkışık trafikteki halinizi dü-Şünün; birinin sizi sollaması, bir başkasının araya girmesi, arkadan bir korna sesi aslında sizi öfkeliendirecek olaylar değildirler.

34 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Bir kişinin önünüze geçmesi bile en fazla bir kaç saniye veya dakika kaybettirir.

Oysa öfkeli biri; o an dünyanın sonuymuş gibi algılar, abartır ve zihninde bir probleme dönüştürür. Böylece zihninin çözüm üretmesine engel olur.

Eşimizle, çocuklarımızla, patronumuzla en kritik durumlarda bile karşımızdaki sorunun, basit bir sorun olduğunu kabul edersek, sorun daha kolay çözülür. Aksine küçük bir olayı, ölüm kalım meselesi haline getirmiş isek, çözümsüzleştirmeyi başarırız.

Bu sebeple uyumun gücünü kullanırken sabırlı ve sakin olmayı kendimize zorunluluk kılmalı, elimizdeki durumu kabullenme-li ve yönlendirme ile arzulanığımız sonuca ulaşarak mutluluğu kendimiz yaratmalıyız.

Zihnimizin İplikleri

Zaman zaman iletişim sorunu yaşadığınız birini düşünün. Bir türlü anlamadığınızı ya da sizi anlamasını arzu ettiğiniz birini seçin.

Gözlerinizi kapatıp, rahatlayın ve o kişiyi karşınızda görün. Zihninizde o kişinin yüzü size dönük, tam karşınızda durduğunu hayal edin. Bu canlandırmada mümkün olduğunca ayrıntıya girin. Ne giymiş, giysileri ne renk, saçları nasıl?.. Onun bedeniyle sizin bedeniniz arasında bir bağ görün ve hissedin. Bu bağın, rengiyle, şekliyle sizde güzel ve olumlu duygular uyandıran nitelikte olmasına özen gösterin. Bağı detaylı bir şekilde tanımlayın. Arzu ederseniz fona çok sevdiğiniz bir müzik de ekleyebilirsiniz.

Bu bağı güçlendirin. Bu bağın rengini daha da parlaklaştırarak ya da bağı kalınlaştırarak, etkisini ve gücünü artırın. Fondaki müziğin sesini yükseltin.

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 35

Geleceğe uyarlayın. Bugünden sonra o kişi ile bir araya geldiğinizde, kurmuş olduğunuz bağın gücüyle ona karşı daha anlayışlı ve sabırlı olduğunuzu kurgulayın. Gelecekte ona karşı tavırlarınızın değiştiğini, daha uyumlu olduğunuzu görün ve hissedin.

Gözlerinizi açın ve rahatlayın.

Bu çalışma o kişiye karşı uyumu yakalayabilmeniz için ihtiyacınız olan kaynaklara (sabır, önyargısızlık, kabullenme vs) ulaşmanızı sağlayacak ve sizi zihinsel düzeyde uyuma hazırlayacaktır.

3. BÖLÜM

ESNEK OL,

DÜNYANIN HAKİMİ OL

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 39

SİZ ve DÜNYA MODELİNİZ

Hepimizin son derece sübjektif, kendine has bir dünya modelimiz vardır. .

Dünya modelimiz; dünyaya, yaşama, evrene, eşyaya bakış açı-mızdır. Bunları algılayış şeklimizdir ve kendimizi aktarma biçimi-mizdir. Dünya modelimiz inançlarımızı ve değerlerimizi de içerir.

Dünya modelimiz doğduğumuz andan itibaren (hatta öncesinde) şekillenmeye başlar. Yaptığımız ve yaşadığımız her an, her olayla biçimlenir ve bizi oluşturur.

Kısaca, deneyimlerimizden oluşur.

Herkesin dünya modeli farklıdır ve çoğu zaman bireyler kendi modelinin en iyisi olduğunu düşünür. Ya da daha iyimser olanlar kendi modelinin başkasından daha iyi olduğunu düşünür. Dikkatinizi çekerim 'daha iyi' 'en iyiden' biraz daha iyimserdir. Çünkü başkalarının da iyi olma ihtimalini içerir.

İşte esnek olmak dönüp dolaşıp buraya takılır. En iyisine sahip olduğumuzu düşündüğümüz bir sistemin, boyun eğip başkalarıyla aynı seviyeye inmesi gerçekten zordur.

Çünkü esneklik kırmadan bükebilmektir ve bunun içinde her zaman en iyi ya da daha iyi bir dünya modeline sahip olduğumuz inancından sıyrılmamız gereklidir.

Esnaftı. Küçük dükkanında sattığı kumaşlarla geçimini sağlamaya çalışırdı.

Yalnız bir huyu vardı, aynı sokaktaki rakiplerinin vitrin camları çok kirli diye sürekli şikayet ederdi.

40 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Meslektaşları onun bu dırdırlarından bıkmış usanmışlardı. 'Neden şehirdeki en kirli vitrin bu adamlarda, anlamıyorum' diye söylenirdi sık sık. Bir gün kahvede otururken işi iyice ileriye götürdü ve diğerlerine karşı kırıcı davrandı.

Kahveden ayrılmadan önce, sokağın karşısında bulunan başka bir esnaf ona şöyle seslendi:

'Sen önce git kendi vitrinini yıkayıp temizle.'

O da 'Benim zaten vitrinim temiz.' diye cevap verse de, diğerlerine 'örnek' olmak için vitrinini yıkadı. Ertesi gün kahvede otururken, arkadaşları onu şu sözleri söylerken duydular:

'İnanmıyorum. Böyle bir şey olamaz. Ben vitrinimi yıkar yıkamaz, sanki haber aldılar; rakiplerimin hepsi o akşam camlarını pırıl pırıl yapmışlar.' Kendini beğenmiş esnaf bunları söylerken, diğer esnaflar, onun kendi vitrinindeki kirler yüzünden herkesin vitrinini kirli zannettiğini ve bunu ona söylese bile dinlemeyeceğini bildiklerinden sadece gülümsemekle yetindiler. Her zaman bizim modelimizin iyi olduğu düşüncesinden sıyrılmadığımız sürece hikayemizdeki esnaf gibi zaman zaman gülünç durumlara dahi düşeriz. Ve maalesef esnek olmayı başaramadığımızda yaşayacaklarımız bu durumdan daha ağır sonuçlar da doğurabilir.

Esneklik; farklı görüşleri fark edebilmek ve bazen onların daha iyi olabileceğini kabul etmektir. Başka bir deyişle; kendi vitrinindeki kiri fark edebilmektir.

Esnek olmayı başaranların kazandığı bir dünyada yaşıyoruz. Değişime karşı esnek olanların, başka alternatifler ve yollar arayanların kazandığı bir dünya...

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 41

Eğer bakış açım değiştirmezsen, hayatın hep böyle sürüp gidecek. Nasıl, bu senin için iyi haber mi?

Robert Anthony

Bildiğini Okumak mı, Bilmediğini Fark Etmek mi?

Dünya modeliniz olaylara bakış açınızı belirlerken, farklı bakış açılarını göz ardı ettirir. Değişik yorumlara hep "çatlak ses" gözüyle bakar.

Çoğunlukla evimize bildiğimiz yollardan gideriz. Düşüncelerimiz de aynı şekilde çalışır. Bildiği şeyler en doğru olandır.

Bu bizi katı ve kırılğan yapar. İnce bir dal parçasının kuru ve taze hallerini düşünün. Kuru olanın kırılğanlığı oranında taze olan esnektir.

Esnek olan, "Bildiğim evrendeki en doğru bilgidir." demeyen, başka yollar ve çareler arayan herkes; mükemmel sonuçlara ulaşarak istediklerini elde eder.

Kendi dünyasına ve yaşadığı dünyaya hâkim olur.

Her şey ben yaşarken oldu, bunu bilsin insanlar Ben yaşarken koptu tufan Ben yaşarken yeni baştan yaratıldı kainat Her şeyi gördüm içim rahat

ismet Özel (Erbain)

Seçim mi, Seçimsizlik mi?

Seçme olanağınız varsa esneklikte vardır. Seçme olanağınız yoksa esneklikte yoktur.

Bir sorunla karşı karşıya olduğumuzda genellikle tavrımız şudur: O konu hakkındaki en iyi bildiğimiz çözüm (ki muhtemelen en iyisi o değildir), bize göre en doğru çözümdür. Bu yaklaşımla; kendimize veya çevremize seçenekler vermiyorsak, sorunu bildiğimiz

42 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

o tek yöntemle çözmeye kalkıyorsak, hakikaten işimiz zordur.

Örneğin bağırarak çocuğunu susturan baba gerçekten elindeki tüm seçenekleri, hele ki doğru seçenekleri kullanmıştır diyebilir miyiz? Elbette diyemeyiz. Ama kendisi için en rahat, en zahmetsiz, en kısa, en iyi seçeneği kullanmıştır. Eşiyle tartışmayıp, sessizce içine kapanan ya da döven veya evi terk eden birey, sizce tüm seçenekleri zorladıktan sonra mı bu kanaate varmıştır? Maalesef hayır. Seçenekler Her Zaman Yeni Olanaklar Yaratır

Kendi doğrumuzun en doğru ve en iyisi olduğu saplantısından kurtulup, kendi bildiğimizin olması gereken tek yöntem olduğu takıntısından çıkıp esnek davranabilmeyi başardığımızda karşımızda başka seçenekler olduğunu da algılarız. Seçme olanağı varsa, bir sorunu değişik boyutlarıyla görebilir ve çeşitli çözümler arayabiliriz. Yaratıcılığın ve değişimin önünü açarız. Ama tüm olasılıkları yaşantımızın dışında bırakacak şekilde kendimizi izole etmişsek ve tek seçeneğe mahkum etmişsek, elbette seçeceğimiz bir şey de yoktur.

Yaşantınızda fark yaratabilecek olasılıkları; "Bunu istemem", "Bu olmaz", "Bu hoş değil", "Bu işe yaramaz", "Bu tatmin edici değil" gibi söylemlerle elerseniz, alternatifleriniz sınırlanır. Ve öyle bir nokta gelir ki, tüm seçenekler yok olup gittiğinden, en kötü seçeneği kabul etmek zorunda kalırsınız.

Yaratıcılık ve Değişim

Yeni seçenekler için duygularımızın, zihnimizin ve bedenimizin kontrolü bizim elimizde olmalıdır.

Aksi takdirde soğukkanlı, sakin ve çözüme odaklı değilsek, umutsuz görünen bir durumda seçme şansımız olabileceğini nasıl akıl edebiliriz? En zor durumda, en çıkmaz sokakta bile seçeneklerimiz

acısını ve sevincini

kendisininmiş gibi

duyumsama yeteneğidir.

Andre Gide

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 43

olduğu gerçeğini nasıl hatırlar ve ~\~^k ıllık başkalam eyleme geçeriz?

Eğer amacımız sonuç elde etmek ve fark yaratmak ise kontrolümüzü sağlamak ve eyleme geçmek mecburiyetindeyiz.

Zihnimiz için imkansız diye bir

kavram yoktur. Problemlerimizi çözmek, ilişkilerimizi düzenle-

sadece bedenimizi, kaslarımızı kullanıyorsak elbette onun seçenekleri

sınırlıdır.

Fakat zihnimizdeki olağanüstü yapıda, seçenekler sınırsızdır. Her zaman yaptığımızdan daha iyisini yapacak seçenekler vardır. Zihnimizin işleyişi böyle olmasaydı, dünyada insanın yarattığı gelişmeler ve ilerlemeler durmuş hatta yaşanmamış olurdu. İnsanoğlu hayal edebildiği sürece (bununda bir sınırı olmadığını biliyoruz) seçenekler sonsuz sayıda hep var olacaktır.

Seçeneklerinizi araştırmak; alet çantasındaki aletlerin sayısını, işlevini ve şeklini artırmaya benzer. Ne kadar çok aletiniz varsa ve bunları kullanma yetkinliğiniz varsa sorunlar karşısında o kadar çok şansınız var demektir.

Ama tek bir aletle her şeyi tamir etmeye çalışıyorsanız, seçeneksizlik ağlarını örüyor demektir. Buzdolabına, televizyona, patlayan su vanasına, ağlayan çocuğunuza, istekleri olan eşinize, öğrencinize, arkadaşınıza, müşterinize, çalışanınıza, patronunuza, sizi anlamadığını düşündüğünüz ailenize, hepsine tek aletle ve aynı mantıkla yaklaşıyorsanız seçenek konusunda oldukça kısırsınızdır.

Esneklik Kazanmanın Yolu

Aynı mahallede büyüyen ve gençliklerinde yolları ayrılan üç arkadaş yıllar sonra bir araya gelirler. Birlikte büyüdükleri mahallerini ziyaret etmeye ve eski günleri anmaya karar verirler ve yola çıkarlar.

Yolda yürürken hepsi de çok sessizdir. Kendi iç dünyalarına dalmışlardır. Derken ani bir fren sesi duyulur ve daha ne

44 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

olduğunu anlayamadan, kendilerini yaşanan olayın görgü tanıkları olarak karakolda bulurlar. Birincisi başlar anlatmaya;

- Araba ilerlerken birden bir adam önüne fırladı. Şoför de ani bir frenle arabayı durdurdu. Sanırım arabanın önüne atlayan adam hırsızlık peşindeydi ki şoföre bıçak çekti. Neyse ki oradan tesadüfen geçmekte olan trafik polisi duruma müdahale etti. Arkadaşını dinleyen ikincisi şaşkınlık içinde müdahale eder: - Abi sen ne diyorsun? Tamam adam aniden arabayı durdurdu ama ortada hırsızlık falan yoktu ki. Yolun kenarındaki adam, şoförün yanındaki bayana dik dik bakınca, şoför de sinirlenip, arabayı aniden durdurdu ve adama küfretmeye başladı. Adam da karşılığında bıçak çekti. Orada bulunan trafik polisi de daha ciddi bir olay yaşanmasına engel oldu.

Her ikisini de dinleyen üçüncü arkadaş, daha fazla dayanamayıp lafa girer

- Siz ne diyorsunuz? Bu anlattıklarınızın yaşananlarla hiçbir alakası yok. O araba çok hızlı gidiyordu ve karşıdan karşıya geçmeye çalışan adama çarpmamak için son anda frene bastı. Karşıya geçmeye çalışan adam, neredeyse canından olacak olmanın öfkesiyle şoföre bıçak çekti. Muhtemelen hızlı giden arabayı takip etmekte olan trafik polisi de olaya müdahale etti.

Bu üç arkadaşın ifadesini alan polis çok şaşırır ama ertesi gün polisin raporunu okuyan amiri daha çok şaşıracaktır. Raporda şöyle yazmaktadır:

"Bu üç görgü tanığının olayla ilgili ifadelerinden bir sonuca ulaşılamamıştır.

Ancak bu üç görgü tanığının, geçen hafta akıl hastanesinden kaçtığı bildirilen üç akıl hastası olabileceğinden şüphelenilmiş olup; durum anlaşılmaya kadar nezarethanede kalmalarına karar verilmiştir."

Yaşanan her olayın en az üç farklı anlatımı vardır. Bakış açımız ne gördüğümüzü, duyduğumuzu ve hissettiğimizi belirler.

İşte bu sebeple esneklik kazanabilmek için farklı bakış açılarını

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 45

ele alabilmeli ve olayı diğer insanların gözünden değerlendire-bilmeliyiz.

Baktığımız alanı genişletmek, daha önce fark etmediğimiz ayrıntılara ulaşmak, bizi yeni seçeneklerle buluşturur.

Farklı görüşleri, düşünceleri yakalayabilmek için atmanız gereken ilk adım; bir süre için bile olsa kendiniz olmaktan vazgeçmek ve bir başkası olabilmektir.

Onun Dünyasına Bir Gezinti

Üç sandalye alın. Bu sandalyeleri ikisi yüz yüze bakacak, üçüncüsünü de her ikisini de aynı açıdan görececek şekilde yerleştirin.

İletişiminizde sorun yaşadığınız birini seçin. Yaşamınızda varlığını sürdüren ve zaman zaman çatışma içine girdiğiniz bu kişi ile yaşadığınız spesifik bir olay düşünün.

Yüz yüze bakan sandalyelerden birine oturun. Bulunduğunuz bu konum "Ben" konumudur. Yani sizsinizdir. Burada kendiniz olarak o kişi ile yaşadığınız olayla ilgili ya da onun genel tutum ve davranışlarına yönelik düşüncelerinizi sesli olarak ve özgürce dile getirin. Kendinizi sınırlandırmadan her şeyi ortaya koyun.

Şimdi karşınızdaki ikinci sandalyeye geçin. Bulunduğunuz bu konum sorun yaşadığınız kişiyi temsil eden "Öteki" konumudur. Bu konumda iken artık tamamen o kişisiniz. O kişi olarak yaşanan olayla ilgili özgürce tüm duygu ve düşüncelerinizi sesli olarak dile getirin. Hatırlayın ki, burada oturan kesinlikle siz değilsiniz. Olayı onun gözleriyle görün, duyun ve duygularınızı onun haritasına göre, onun kelimeleriyle ifade edin.

Size X dersek, karşınızdaki kişi de Y olsun. Öteki konumundayken; "Y onu kışkırttığını düşünmüş olabilir." şeklindeki ifadeler yine sizi barındırmaktadır. Oysa siz tamamen kendi bedeninizden çıkıp, yeni konumunuzla birlikte Y olmalısınız. Çünkü empati karşısındaki ne

46 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

düşündüğünü kendimiz olarak tahmin etmek değil, o olarak düşündürmektir.

"X in bilerek beni kışkırttığını düşünüyorum." daha doğru bir ifade olacaktır.

Üçüncü sandalyeye geçin. Bulunduğunuz bu konum olayı tamamen tarafsız değerlendiren, her ikisini de tanımayan, yaşanan olaya tesadüfen şahit olmuş

"Gözlemci" konumudur. Bu konumda iken X'in ve Y'nin davranışlarını

değerlendirin. Objektif olarak özgürce düşüncelerinizi dile getirin.

Tekrar birinci sandalyeye "Ben" konumuna geçin. Yine kendiniz olarak az önce yapmış olduğunuz yolculuğun duygu ve düşüncelerinizde yarattığı farklılığa dikkat edin. Hala yeterli ayrıntıları yakalamadığınızı düşünüyorsanız, gözden kaçırdıklarınız var demektir. Tekrar başa dönün ve farkı yakalayana kadar bu uygulamaya devam edin.

Seçenekleri Fark Etmek

Aslında farkında olmadığınız ve hepsini değerlendiremeyecek kadar çok seçeneğe sahipsinizdir.

Uyuyup uyandığınız saatleri düşünün. Genelde hep aynıdır. Pazar günü yaptıklarınız, çocuğunuza, eşinize davranışlarınız, iş ortamında verdiğiniz cevaplar neredeyse aynıdır. Birçok şeyi aynı zaman diliminde, aynı yerde ve aynı şekilde yaparız. Gerçekte böyle mi olmak zorunda, yoksa farklı alternatifler ge-\ \ ~ liştirebilir miyiz?

Her zaman farklı seçeneklerimiz vardır çünkü yaşam dinamik bir süreçtir. Her şey değişir ve farklı seçenekler ortaya çıkar. Bu insanoğlunun doğasında var olan seçenek yaratma yeteneğinin bir sonucudur. Yapmanız gereken tek şey; doğal olarak sahip olduğunuz bu yeteneği harekete geçirmektir.

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 47

Doğaya baktığınızda; her türlü ortama ve koşula ayak uyduranlar, esnek olmayı başaranlar varlıklarını sürdürerek eko sistemlerinde hâkim duruma gelirler. Esnek olmayıp katı olanlar ise yok olup giderler. Aslında her türlü gelişim; doğadaki varlıkların koşullara uyum sağlamak için ortaya koydukları esnekliğin bir sonucudur.

Deniz kenarındaki ağaçları düşünün. Ne kadar esnektirler, rüzgarın yönüne doğru eğilirler. Rüzgar aksi yönde esmeye başlayınca, onlar da taze yapraklarını aksi yöne doğru eğerler. Böylece "S" şeklini alan ağaçlar, esnek davranıp, yaşamlarını sürdürürler.

Gökteki bulutlarla yarışan palmyeler, deniz kenarında hiç dik başlılık göstermez, yarıştığı bulutlar yokmuş gibi rüzgarla bir bütün olur ve toprağa paralel rüzgarla aynı yöne eser dururlar.

Mutlu olmanın, huzurlu yaşamanın önemli kurallarından biridir esneklik. Katı, sert ve kesin kurallara sahipseniz yeterince esnek değilsiniz demektir. Ve buda mutluluğa ve başarıya giden kapıları kapatmanın en güzel yoludur.

Her zaman farklı seçeneklere sahip olanlar, yeni davranışlar geliştirebilenler, güçlü olmayı ve istediklerini elde edebilmeyi başarmışlardır. Bu yeni ve farklı tepkiler verebilmeyi, alışkanlık kalıplarını kırmayı ve eskiden beri sürdürülen bir davranışı yeniden şekillendirebilmeyi başarmakla doğru orantılıdır.

Seçenek Üretmek

Esnek davranmadığınız bir olay hatırlayın. Bu olayı en ince detayına kadar gözünüzde canlandırın. O zaman gördüklerinizi görün, duyduklarınızı duyun ve hissettiklerinizi hissedin.

Kendinize "Başka yapabileceğim ne vardı?" diye sorun. Aklınıza gelen cevapları yorum yapmadan ve sorgulamadan bir kağıda yazın. Bazıları saçma bile gelse, onları da yazın. Kendinize mümkün olduğunca çok yeni seçenekler üretin.

48 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Bu seçeneklerden en uygun üç tanesini seçin. Bu seçimi yaparken, size en çok fayda sağlayacağını düşündüklerinizi öncelikli olarak ele alın. Uygulaması size zor görüldüğü için ellediğiniz seçenek, en çok fayda getirecek olan olabilir. Zordan kaçarak onu elemeniz yine sizin kaybetmenizle sonuçlanacaktır.

Benzer bir olayda bu üç seçeneği kullandığınızı hayal edin. Her üç seçenek için de; söylemeniz gerekenleri söylediniz, yapmanız gerekenleri yaptığınız geleceğe yönelik üç farklı olay kur-gulayın. Her olayda seçeneğinizi kullanıp, elde ettiğiniz güzel sonuçları zihninizde canlandırın ve yaşayın.

Başkalarından Beklemek Yerine Kendin Yap

Yaşadığımız ufak bir olayda, bir tartışmada, bir yanlış anlamada esnek olmak aklımıza hiç gelmez. Oturduğumuz yerde manzara hep aynıdır.

Biz haklıyızdır, başkaları ise haksız. Problem yaşadığımız kişi ister bir yabancı, ister en yakınımız olsun, önce onun yanlışını kabul etmesini, bizden af dilemesini, el uzatmasını, sevgisini dile getirmesini bekleriz.

Esnek davranıp; haklıyı, haksızı aramanın önemli olmadığını, zamanın hızla geçip gittiğini, küs kalmanın, olumsuz duyguların ve davranışların kimseye faydası olmayacağını çoğu zaman göremez ve kabul edemeyiz.

Olumlu ve güzel davranışların, özür dilemenin, sevgiyi yansıtmanın erdemini hep karşı taraftan bekleriz. Uzatılacak bir el varsa, bunun karşısındaki eli olması gerektiği kanısındayızdır. Bu davranış biçimiyle neler kaybettiğimiz çok sonra farkına varırız. O an için inadımızdan elde ettiğimiz zaferden o kadar memnunuzdur ki, kaybettiğimiz hazinelerden haberimiz bile yoktur.

İki arkadaş iskelede denizi seyrediyorlarmış. Derken birinin ayağı kaymış ve suya düşmüş. Diğeri hemen eğilip, elini uzatmış

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 49

ve "Elini ver!" diye bağırmış. Dalgalarla boğuşan adam, bulunduğu duruma rağmen elini uzatmamış. Bunun üzerine arkadaşı; "Al elimi" diye seslenmiş ve suda az kalsın boğulmak üzere olan adam, onun elini tutmuş ve kurtulmuş.

Yargılamaktan, haklı çıkmaktan vazgeçemediğimiz sürece; mutlu ve huzurlu olmayı unutabiliriz. Ama uzatılmış bir sevgi eli, her türlü haklılıktan, inattan ve hoşgörüsüzlükten çok daha öte, zihnimize ve insanların zihnine ekilmiş bir çiçektir.

Genç bir kız kaynanası ile hiç anlaşamıyor, sürekli huzursuzluk yaşıyormuş. Bir gün öylesine bunalmış ki ondan kurtulmaya karar vermiş.

Köyün yakınlarında yaşayan yaşlı bilgeye akıl danışmaya gitmiş ve "O cadının" kendisine çektirdiklerini anlatarak, ondan kurtulmak istediğini dile getirmiş. Yaşlı bilge ona bir şişe sıvı uzatmış. Her gün kaynanasının yemeklerine bundan birkaç damla atmasını istemiş.

Genç kız yaşlı adamın söylediklerini harfiyen yerine getirip, kaynanasının yemeklerine o sınıftan düzenli olarak koymaya başlamış. Vermiş olduğu zehirle kaynanasının son günlerini yaşadığını düşünen kız, "Bari son günlerinde ona biraz iyi davranayım." diyerek daha anlayışlı olmaya başlamış.

Kendisi kaynanasına iyi davranmaya başlayınca, onun da değişmeye başladığını fark etmiş.

Artık kaynanası ona daha hoşgörölü ve sevgi dolu yaklaşıyor-muş. Kısa bir süre sonra gelin-kaynana iki dost gibi olmuşlar. Birbirlerine çok bağlanmış ve sevmişler.

Genç kız büyük bir suçluluk duygusu içinde yaşlı bilgeye gidip, durumu anlatmış ve pişmanlığını dile getirerek, zehrin etkisini yok edecek bir şey istemiş. Yaşlı bilge gülümseyerek ona şu cevabı vermiş; "Üzülme evladım, sana verdiğim şey sadece suydur. Kaynananın hiçbir şeyi yok. Ama görüyorum ki sen çok önemli bir şey öğrenmişsin: İnsanlara bir gül uzattığında, sana demet demet geri vereceklerini..."

50 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Kime bir adım atarsanız, size on adım attığını görürsünüz. Kime bir iyilik yaparsanız, dönüp dolaşıp karşınıza çıkar. Kime gülerseniz, başını okşarsanız bir gün hiç beklemediğiniz bir anda karşılığını görürsünüz.

Sen o karanfile eğilimlisin, alıp sana veriyorum işte Sende bir başkasına veriyorsun daha güzel O başkası yok mu? Bir yanındakine veriyor Derken karanfil elden ele...

Ö. Edip Cansever

Yaşamdan beklediklerinizi almak için önce vermeyi bilmelisiniz.

Evren bir aynadır. Neyseniz evrenin aynasında, onu görürsünüz. Siyahsanız siyah, beyazsanız beyaz. İçinizde sevgi varsa evrenin aynasında sevgiyi görür onunla karşılaşursunuz.

Yok, içinizde nefret, kin varsa, evrenin aynasında nefretin, kinin gözlerini görürsünüz. Sözlerinizde varsa hoşgörüsüzlük, çe-kemezlik, kıskançlık onu duyarsınız. Bir dağın eteğindeki yankı gibi ne veriyorsanız hayata, onu alırsınız öğütmek için. Bir gün güneş sizin için doğar biriktirdiğiniz aydınlıklarla ve karanlık sizinle gömülür toprağa.

Hiç ilkbaharda ektiğiniz arpayı son baharda buğday olarak biçme umuduyla tarlanın başını beklediğiniz oldu mu? Fırına attığınız imambayıldının baklava olarak çıkmasını umut ettiğiniz yada birlikte yattığınız 70'lik eşinizin 15'lik deli kanlı veya genç kız olarak uyanmasını beklediğiniz oldu mu?

Öyleyse neden suratınızı asarken insanların size gülmesini bekliyorsunuz ve neden verdiğiniz sevginin karşılığını alamadığınızı düşünüp sürekli yakınıyorsunuz? Neden vermek bu kadar zorda, almak kolay geliyor biz insanoğluna?

Açıkça söyleyeyim; vermeden alamazsınız. Tarlaya ekmediğiniz tohumun ürününü toplayamazsınız. Çocuğunuza vermediğiniz sevgiyi, eşinize göstermediğiniz anlayışı, iş arkadaşınıza sunmadığınız

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 51

Her an iyilik tohumu
ekedur, ekmedikçe hiçbir
şey biçemezsin.

Mevlana

hoşgörüyü, yardıma ihtiyacı olan o ihtiyara çok gördüğünüz yardımı alamazsınız. Ama verdiğiniz sürece verdiğinizin fazlasını alırsınız. Bir buğday tanesi ektiyseniz, buğdayınız bire bin verir, bir ambar dolusu buğday alırsınız. Ektiğiniz bir erik çekirdeği bir ağaçlık meyve verir, yetmez her yıl tekrar, tekrar verir. Biraz güneş, biraz su verdiğiniz her tohum; sonsuza kadar yeşerir ve yeşil kalır.

Eğer ürün istiyorsanız, insanlık tarlasının bağrına mutluluk, sevgi, hoşgörü tohumları ekmelisiniz.

Her hafta bir kişiye mektup yazın. Kâğıdı ve kalemi elinize aldığınızda, o kişi hakkındaki düşüncelerinizi hatırlayın ve sadece güzel olanları yazın. Bu duygularınızı yazmak insanlara karşı sizi daha hoşgörölü ve anlayışlı kılacaktır. Yazarak somutlaştırdığınız her düşünce sizin içinizde doğacak

mutluluğa davetiye olacaktır. Yazdığınız bu mektuplar gerçekte "sizin" mutluluk davetiyenizdir.

Onlara sahip oldukları bu güzellikler için, içinizden teşekkür edin. Mektubu yazarken zaman zaman aklınıza o kişiyle ilgili olumsuz duygularda gelebilir ama siz sadece onun olumlu yanlarını anlatın. Hem kendinize hem de onun adına şöyle düşünün: Sizi mutlu edecek bir mektup aldığınızda, bunun içinde sizin olumlu yanlarınıza ait ne gibi sözcükler olsun isterdiniz?

Sevdiğiniz kişinin sahip olmadığı vasıflar oluşturunuz isteniyorum. Gerçeği yazın ama güzel olan gerçekleri. Sevgi ve minnet duygularınızı ifade edin ve en içten duygularınızı dile getirin.

Güzel bir manzara karşısında duygularımız nasıl görkemli ve güzeldir, bedenimiz rahat ve huzurludur, değil mi? Yine olumsuz, tanlı, kötü kokan bir manzara karşısında da duygularımız olum-SUZ, bedenimiz gergin ve rahatsızdır.

52 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

İşte insanlara söylediğiniz sözlerin, yaptığınız eylemlerin, yazdığınız mektubun içeriğini siz belirlersiniz. Eğer bu içerik güzel bir manzara içeriyorsa sizin ve onun yaşayacağı duygularda güzel olacaktır Ama ektiğiniz tohumlar diken tohumlarıysa, "Neden bu çalılara gidip gelip takılıyorum?" diye sormanız mantıksız olur.

Bu kişilere mektubunuzu ille de göndermeniz gerekmemektedir. Ama yazılı olmasın da fayda vardır. Biliyorsunuz ki "Söz uçar yazı kalır."

Bu insanların yaşıyor, ölmüş tanıdık veya az tanıdığınız birisi olması da önemli değildir. Önemli olan duygularınızı dile getirmeniz ve kendi güzel duygularınıza ulaşmış, onların farkında olmanızdır. Onarlı yeşertip, sulamanızdır. Başkalarının mutluluğu için verdiğiniz her emek, aynı zamanda kendi mutluluğunuza dair yaptığınızı bir yatırımdır.

Genç bir iş adamı, yanında çalışan kendisine ve babasına hizmet etmiş yaşlı hizmetlisini artık emekliye ayırmaya karar vermiş. Bu amaçla yaşlı hizmetliyi yanına çağırarak ve "Büyük bir parti vermek istiyorum. Bütün organizasyonu yap. Yiyecekleri, içecekleri tamamen kendi zevkine göre ayarla." demiş.

Emektar hizmetlinin, yaşlılığının bu son dönemlerinde, bir parti organize etme fikri hiç hoşuna gitmemiş. Bu olumsuz düşünceler eşliğinde organizasyonu yapmış ama yaptığı iş onun bile hoşuna gitmemiş. Her şey son derece baştan savma ve kalitesizmiş.

Hizmetli, gençliğinde efendisi için organize ettiği o muhteşem partileri düşününce şu anda yaptığı özensiz hazırlığa burun kıvrırmış. Ama içinden umursamazca; "Ben gençliğimde yapacağımı yaptım. Benden geçti artık. Bu günden sonra kim uğraşacak-sa uğraşsın" diye söylenmekte de gecikmemiş.

Parti günü ve saati gelip çatmış. Genç iş adamı kadehini yukarı kaldırmış ve; "Bugün neden burada toplandığınızı açıklamak istiyorum. Bugün benim için çok önemli ve hüzünlü bir gün. Sizlerle paylaşmak,

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 53

hatıralarımızı canlandırmak ve huzurunuzda vermiş olduğu emeklerden dolayı birine teşekkür etmek istiyorum. Babam daha ben küçük bir çocukken, beni ona teslim etti. Yıllarca babama, daha sonra da bana hizmet etti."

Genç iş adamı daha sözlerini bitirmeden, hemen yanı başında elinde kadehle bekleyen yaşlı hizmetlinin elleri ve tüm vücudu zangır zangır titremeye başlamıştı. Özensizce hazırladığı partinin, kendisinin veda partisi olduğunu anlamıştı.

GELECEĞİN ve GEÇMİŞİN

4. BÖLÜM

KADERİ: ŞİMDİ

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 57

Geçmiş dert için yakınmak, yeni dert edinmektir. Shakespeare 1

ŞİMDİ 'ŞİMDİ'YE DÖNME ZAMANI

Neden böyle düşman görünürsünüz Yıllar yılı dost bildiğim aynalar.

Cahit Sıtkı Tartma

İş yerinde oturmuş, önünüzdeki dosyayı inceliyorsunuz. Bir anda sayfaları çeviren parmaklarınız bir sayfada takılıp kalırken, gözleriniz çevirdiğiniz sayfanın dışında bir yerlere kayıyor, do-nuklaşıyor, görüntüler netliğini

kaybediyor ve zihninizin derinliklerinde tam olarak farkında olmadığınız bir anıya gidiyor, bazı görüntüler görüyor, konuşmalar duyuyorsunuz. Kelimeleri anlamasanız bile bu bir tartışma, bir iç hesaplaşma ve bedeniniz o tanıdık ağırlık, baskı ve soğukluk duygusuyla doluyor yeniden. Ter içinde, bir anda zamandan ve mekândan koptuğunuzu fark ediyorsunuz ve hızla geri geliyorsunuz.

Belki de bu sayfaları okurken defalarca bunu yaşadınız. Tam olarak nereye gittiğinizin farkında değildiniz ve neden oraya gittiğinizi de bilmiyordunuz. Bekli de farkındaydınız ama hangi kelime, hangi cümle sizi oraya götürdü, onu bilmiyordunuz.

Bu ve buna benzer tabloları zaman zaman yaşarsınız. Çevremizde birilerinin söylediği bir söz, gördüğümüz bir şey; bizi farkında dahi olmadan, sayısını bilmediğimiz irili, ufaklı birçok anıya götürür.

Araba sürerken, televizyon izlerken, yemek yerken, tuvaletteyken, banyo yaparken, dişlerinizi fırçalarken, biriyle konuşurken, Vururken, balık tutarken, spor yaparken hatta bir kitap okurken Sık sık geçmişe gidersiniz.

İnsan asla yapılmış olanları görmez, yalnızca - yapılmadan kalmış olanları görür.

Marie Curie

58 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Oysa geçmiş öyle güllük gülistanlık bir yer değildir. Geçmiş, aksine fırtınaların koptuğu, başarısızlıkların yaşandığı, ezilmişliklerin, dışlanmaların, küçük düşürülmüşlüğü, hayal -----kırıklıklarının ve acıların olduğu, çatışmaların geldiği bir yerdir.

" O gün bunu yapmasaydım, şimdi kim bilir nerelerdeydim." " Hayatımda yaptığım en büyük hataydı o." " Keşke farklı davranabilmiş olsaydım." " Kim bilir şimdi her şey ne kadar farklı olurdu." " Bana bunu nasıl yaptı?" " Bunu hiç hak etmemiştim." " Eğer yaşıyor olsaydı..."

Bu cümlelerdeki üzüntüyü, sıkıntıyı fark edin lütfen. Hepimizin sık sık içine düştüğü bu ruh hallerinin hiç biri şimdiye ait değildir. Şimdide suskunluk, pişmanlık, keşkeler, kayıplar yoktur. Bu duyguların hepsi geçmişe aittir. Bu duygu ve düşünceler bizi boğar, esir alır. Hatalarımızı ve uğradığımız haksızlıkları düşünür ve bu düşüncelerin pençesinde kıvranıp dururuz, sanki onlardan hiç kurtulamayacakmışız gibi.

Bir çift konuşmaya başladığında, söz dönüp dolaşıp geçmişte bir birlerine yaptıkları yanlışlara, birinin söylediği ve diğerinin rahatsız olduğu bir cümleye, karşılanmayan bir beklentiye gelir. Söz konusu olan hep geçmiştir ve geçmişe gidildiğinde ilk akla gelen şeyler hep olumsuzluklardır. İlk önce geçmişteki felaketleri, acıları anımsarız. Düşmanlık duygularımız, öfke- . miz, öç duygularımız da geçmişte barınmaktadır. Bunların hangisinden bu güne kadar fayda sağladık acaba?

Mutsuzluğun temel nedenlerinden biri de; için- de bulunduğumuz anın dışına çıkarak, geçmişe

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 59

Zihin kendi yerine sahiptir

ve kendi içinde cenneti

cehenneme, cehennemi

cennete çevirebilir.

I

Milton

_____ [yaptığımız huzursuzluk ve tedirginlik dolu yolculuklardır.

Geçmişimizde hep olumsuzluklar mı var? Elbette hayır. Ama insanoğlunun tercihi çoğu zaman olumsuz olana gitmektir.

Arkadaşlarınızla ailece gittiğiniz bir piknikte oğlunuz ağaca çıktı ve uzunca bir süre sonra zorlukla aşağı indirdiniz. Boşa geçen saatlerinize ve harcadığınız o istek dışı enerjiye hayıflanmaya vakit bulamadan, çocuğu ağaçta bir böceğin ısırıldığını, inerken de üstü başının yırtıldığını ve derisinde hafif çizikler oluştuğunu, halen korkudan titrediğini fark ettiniz.

Eğlenmeye gittiğiniz bu yerde daha başınıza ne geleceğinden habersiz, tadınız kaçmış bir şekilde, gece olmadan mangalı yakmayı düşünürken, arkadaşlarınızın

çocuklarından haber alamadığını duyuyorsunuz. İki çocukta ormanı keşfe çıkmışlar ve kaybolmuşlar.

O günkü pikniği düşündüğünüzde ilk aklınıza gelen bunlardır, değil mi?

Bir arkadaşınıza yaşadığınız bu pikniği anlatırken ilk değindiğiniz şey; oğlunuzun nasıl sizden habersiz ağaca çıktığı ve daha sonra saatlerce onu indirmeye çalıştığınız olacaktır.

Bir bakın bakalım; bu düşüncelerin hangisinde manzaranın güzelliği, çamların kokusu var? Kuşların ötüşündense hiç söz edilmemiş. Ya bu olaylar başlamadan önce geçirdiğiniz keyifli saatler oraya gelirken duyduğunuz heyecan nerede? Ara sıra eski arkadaşlarınızı hatırlar mısınız, özellikle can ciğer arkadaş olduklarınızı? Onlarla ayrılma nedeninizi de hatırlıyorsunuz, değil mi? Onunla yaşadığınız güzel anlardan önce, kavgalarınız ve yaşadığınız tatsızlıklar hücum ediyor beyninize, değil mi?

60 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 61

İnsanın eşsizliğinin ve yaratıcılığının kaynağı içindeki çocuktur.

G.K. Chesterton

Zihnimizin, daha doğrusu bi-linçaltımızın önemli bir görevi vardır.

Bilinçaltımız bizi korumakla görevlidir ve bu sebeple ilk ön-

-----1» ce olumsuz olanı hatırlatır bize.

Bu koruma her zaman amacına

uygun gerçekleşmez. Zaman zaman güzel bir olayı gölgeleyen, kara bir sis gibi olabilir. Yaşadığımız çok güzel anlar olmuştur ama olumsuzluk sisleri bu güzelliğin etrafını sarmış ve görünmesine engel oluyordur.

Geçmişte yaşadığımız güzellikleri hatırlama eğilimimiz sınırlıdır, çünkü geçmişte yaşanan güzel duygulara yaşanmış ve bitmiş gözüyle bakarız. Fakat geçmişte yaşanan olumsuzluklara karşı tavrımız maalesef aynı değildir.

Aynı olumsuzlukları defalarca teraziye koyar, tartar biçeriz. "Keşke şöyle söyleseydim, kahretsin neden bu düşünce o anda aklıma gelmedi". Aslında olay olup bitmiştir ama zihnimizde halen devam ediyordur.

Elbette ki yaşadığımız olaylardan ders çıkarmalıyız ve bugünün sorunlarını bugün çözmeliyiz. Yarın çözmeye kalkarsak, yarın yaşayacağımız güzellikleri ve mutlulukları da sonsuz ve belirsiz bir geleceğe erteleriz.

Sorunları yaşadığımız anda çözmemiz, mutluluğumuzu, o mutluluğu yaşadığımız anda tatmamız gerekir.

Geleceğinde, geçmişinde kaderi şu anda belirlenir. Burada, şu anda yaptığımız bir olay, davranış, yarının geçmişini oluşturur. Şimdiyi yaşarken; geçmişi düşündüğünüzde, yarının nasıl olacağını belirler, şekillendirirsiniz.

Geçmişi ve Geleceği "Şimdi" Belirler

Uzum bir öykü için

hayat çok kısa. Mary Wort!ey Montagu

* İşlerinde mutlu olmayan insanlar

..... r

* İş karın tokluğuna yapan insanlar

* Tesadüfen o işte bulunan kişiler

* Ailenin açık veya gizli zoruyla iş yapanlar

* Ders çalışmak istemeyen öğrenciler

Kısaca yaptığı işten zevk almayan herkes, çalışırken sık sık saatine bakar. O insanlar için zaman bir türlü bitmek bilmez. Oysa bu insanlar, yaptıkları işe odaklanarak geçirseler, bir saat sonra evde yaşayacakları, barda yaşayacakları ya da dışarıda yaşayacakları zevki o anda alacaklardır.

Anı yaşayan insan özgür ve rahat hisseder, mutlu ve huzurlu olur, anı yaşamak başarı ve güç getirir, anı yaşamak çözüm üretir.

Yaptığınız iş, bulunduğunuz mevki, içinde bulunduğunuz durum, şartlarınız iyi ya da kötü, ne olursa olsun; şimdiyi yaşamamanın tadına vardığınız zaman, hayatın ne kadar güzel, ne kadar olağanüstü olduğunu hissetmeye başlarsınız.

Kısacası; geçmişi de, geleceği de şimdiki an belirlemektedir. Şimdiyi yaşamayı başaran, kontrol edebilen kişi her ikisini de kontrol ediyor demektir.

Bir zamanlar, tahta oymacılığıyla uğraşan, hayatın sadece yüzeyinde kalmayıp, hakikatlerini de hissetmeyi beceren yaşlı bir Usta yaşardı. Bu ustanın, her

şeyden şikayet eden bir çırağı var-c'1- Çıracak başına gelen en küçük sıkıntıdan bile şikayet ediyordu, ^ayat onun için sanki sırf kötülüklerden, sıkıntılardan ve mut-suzluklardan ibaretti.

Ustası bir gün çırağı tuz almaya gönderdi. Adeti olduğu üzere, Ç'racak söylene söylene denilen şeyi yaptı. Döndüğünde 'Şimdi tuzun ne gereği vardı?' gibisinden bir edayla tuzu ustasının önüne koydu.

İpi™

62 Hayatının Mutluluk Profesörü 01!

Hayat kişinin cesareti
oranında daralır ya da
genişler.

Usta ona, şimdi bir avuç tuz(bir bardak suya döküp karıştırma, sini söyledi. Çıracak yine suratı asıl bir şekilde söyleneni yaptı. Usta< 'Şimdi de o suyu iç' diye emretti

Çıracak, önce kaşlarını çattı. Bir bardak tuzlu suyu içmesini nasıl is. terdi ki ustası? Ama ona olan saygısından, zorlanarak da olsa bardaktan bir yudum aldı, almasıyla da tükürmesi bir oldu.

'Tadı nasıldı?' diye sordu usta.

'Acı!' diye kızgınlıkla cevap verdi çıracak.

Usta anlamlı anlamlı gülümseyerek çırağı bu defa köyün kenarındaki tatlı su gölünün kıyısına götürdü. Çırağına aynı şeyi burada yapmasını, bir avuç suyu göle atmasını ve gölden su içmesini söyledi.

Çıracak söyleneni yaptı, tuzu göle atıp, gölün tatlı suyundan kana kana içti. O ağzının kenarlarından akan suyu eliyle silerken ustası sordu:

Tadı nasıldı?

'Bal gibi tatlı!' diye karşılık verdi çıracak.

'Tuzun tadını alabildin mi?'

'Hayır'

Bunun üzerine, bilge usta, suyun yanında diz çökmüş olan çırağının yanına oturdu ve ona ömrü boyunca unutamayacağı şu dersi verdi:

'Evladım! Hayatımızdaki sıkıntılar tuz gibidir, ne azdır ne de çok. Sıkıntılarının miktarı hep aynıdır. Ancak, bu sıkıntılarının kişiye ne kadar ıstırap vereceği onun neyin içine konulacağına bağlıdır Bir sıkıntının, ıstırabın olduğunda yapman gereken şey duygula' rını genişletmektir. Bardak olmayı bırakıp, göl olmaya çalışmak' tır.'

Hayatının Mutluluk Profesörü 01! 63

Şimdinin İçinde Çocuk Olmak

Anı en iyi yaşayan kimlerdir sizce? Tabii ki çocuklar. Çocuklar anın içinde yaşarlar. O nedenle mutludurlar, o nedenle biz yetişkinlerden daha çok gülerler, oynadıkları oyunun içine dalıp giderler, çevreden gelen sesleri, düşünceleri duymazlar. Çünkü anın içindedirler. Gülerken tamamen içten gülerler, çünkü art niyetsiz, amaçsız ve doğaldırlar.

Çocuklar zamanı şimdi, geçmiş, gelecek diye bölmez, böyle bir yanılgıya düşmezler. Bu yanılsama büyüklere ait bir yargıdır. Çocuklar için sürekli bir an vardır. Buda içinde yaşadıkları andır. Şimdi ve buradadırlar.

Çocukları gözlemlediğinizde, anı nasıl yoğun yaşadıklarını görebilirsiniz. Oyun oynarken, o oyunla bütünleşmişlerdir.

Çocuklar mutludurlar. Anı yaşadıkları için geçmişin sıkıntısı ve problemleri yoktur dünyalarında. Yaşadıkları problemi birkaç saniye sonra, hatırlamayacak şekilde geride bırakmışlardır.

Bu ve birçok nedenden dolayı zaman zaman çocuk olabilmeliyiz. Bu aslında sanıldığı kadar zor değildir. Ne de olsa biz de bir zamanlar çocuktuk. Bir zamanlar öyle davranabiliyorduk. Öyleyse tek yapmamız gereken içimizdeki paslanmış çocukluğu biraz yağlayıp, harekete geçirmektir.

Bir kez kendimizi sıkmayı, sürekli tetikte olmayı, gergin bekleyişleri bir kenara bırakıp, rahatlayıp, içten bir gülümseyişle yaşama baktığımızda, o zaten var olduğu yerden yani içimizden çıkıp gelecektir.

Ya Beyninizi Sizi Yönetir Ya Siz Beyninizi

Bir insan bir günde 50.000'e yakın düşünce üretir. Bu düşüncelerin bir kısmı olumlu, bir kısmı olumsuzdur. Bir kısmı şimdice, bir kısmı geçmişe ve bir kısmı da geleceğe aittir.

'1

64 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Çoğunluğu geçmişe ait olan olumsuz düşüncelerimizi sürekli pişirmek, altındaki ateşi sürekli körüklemek, tazeliğini korumak elbette bir yoldur. Her ne kadar bize bir kazanç sağlamasa da, bu bir yoldur.

Arzu ederseniz geçmişinizi irdeler, tahlillerde bulunur, her fırsatta değersiniz ya da geçmişte ne olmuşsa olsun, yok sayar hayatınızdaki güzellikleri anımsar veya şu anki güzellikleri yakalamaya bakarsınız. Mutlu, huzurlu, ağrısız bir baş istiyorsanız bunu yaparsınız. Aksini istiyorsanız da yine ne yapacağınızı biliyorsunuz.

Tabi geçmişten kurtulup, şimdiyi yaşamak kolayca, hemen olacak bir şey değildir. Ha deyince geçmişten kurtulamazsınız. Geçmiş olduğu gibi yok saymakta, zaten bir çözüm değildir.

Asıl çözüm geçmiş bizi rahatsız etmeyecek şekle getirmek ve bunu da bilinçaltı düzeyinde yapmaktır.

Bir danışanımla yaptığım çalışmayı kısaca sizlerle paylaşmak istiyorum:

Danışanım 40'lı yaşlarda bir beydi. 25 yaşından beri sürekli kalp ağrısı çekmekteydi. Bu ağrı yüzünden birçok doktora görünmüş ve defalarca testler yaptırmış olduğu halde, hiçbir şey bulunamamıştı.

Onunla yaptığım çalışmalarda, geçmişte sürekli babası ile yaşadığı olaylara takılıp kaldığını fark ettim.

Çalışmalarımızı bu konuda yoğunlaştırdığımızda, zihninin büyük bir bölümünün babası ile yaşadığı olumsuz anılara takıldığı ve babasını bir türlü affedemediği ortaya çıktı.

Yaptığımız seanslar sonunda babasını affetmeyi ve onu geçmişte ait olduğu yerde bırakmayı başardı.

O günden sonra bir daha hiç kalp ağrısı çekmedi. Kendini adeta özgür bir kuş gibi hissediyordu. Geçmişine ait yaptığı bu değişiklik; onun bugününü ve yarınını değiştirmesi için ihtiyacı olan cesareti kazandırdı.

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 65

Yaşının kaç olduğuna aldırmadan, işi de dahil olmak üzere yapmak istediği ama korkuları yüzünden geleceğe ertelediği her şeyi gerçekleştirmeyi başardı. Şimdi de üniversite sınavına girme hazırlıkları içinde. "Ben geçmişini yenmiş bir özgür bir insanım. Her şeyi yapabilirim" diyerek Psikoloji okuma planları yapıyor.

Geçmişini İyileştirir

Geçmişinizde yaşadığınız olumsuzlukları genel hatlarıyla düşünün. Detaya inmekten kaçının ve özellikle hala hatırladığınız ve şimdini elinizden alan olumsuzlukları belirleyin. Bu olumsuzlukları olayın içinden değil, dışarıdan sanki bir televizyon ekranında görüyormuşsunuz gibi seyredin.

Bu olumsuz hatıraları yaralı bir hayvan olarak hayal edin. Zihninizde bu görüntünün ayrıntılarına inin. Bu canlandırmaya sesler, kokular hatta tatlar ekleyin. O hayvanın iniltilerini duyun. Kokusunu alın.

Yaralarını iyileştirin. Yavaşça ona yaklaşın ve şefkatle yaralarını sarın.

Onunla ilgilenin, ilaç verin, karnını doyurun ve onu iyileştirin.

Özgür bırakın. Ona ihtiyacı olan bakımı sağladıktan sonra geçmişte ait olduğu yere gidip, orada kalması için onu serbest bırakın.

Yarın Bugündür

Geçmişini düşündüğümüz gibi, hep belirsiz bir yarından da söz ederiz.

Sürekli dönmeyi beklediğimiz, ailenin dışarıda yaşayan bi-reYi gibidir

"yarın." Yarını biz bekleriz ama yarın hiç gelmez.

İşlerimizi, eylemlerimizi, önemli kararlarımızı ve birçok şeyi yarına erteleriz.

66 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Ya da "Yarın geldiğinde acaba ne olacak?" merakı ve endişesi vardır zihninizde.

"Acaba yapabilir miyim?" "Acaba başarabilir miyim?"

Her türlü kaygıyı ve endişeyi yarına yükleriz. Yarın geldiğinde onunda "yeni bir bugün" olduğunu görür ve hiç zaman kaybetmeden yine işlerimizi "yarına" bırakırız.

Sevgimizi vermek, işimizi yapmak, bir şeyleri paylaşmak için yarını beklemeye başlarız. Yine korkularımız depreşir en acı haliyle. Ve yarın gelmez. Çünkü yeni günün adı yine "bugün"dür.

Elimizde var olan tek zaman dilimi aslında "Şu andır" Geleceğinizi belirleyen; şu an düşündüğünüz, yaptığınız, söylediğiniz her şeydir. Gelecek de başka bir şu andır. Öyle ise bir şey yapacaksanız, elinizdeki büyük fırsatı kullanın ve "bugün", "şimdi", "şu an" yapın ya da "gelmeyecek sonsuz geleceğe" erteleyin.

ÖÜ

5. BÖLÜM

MUTLULUĞUN HIRSIZLARI

Li

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 69

Hayattaki bütün

basanlarımı her işe çeyrek

saat önce başlamama

borçluyum.

Nelson

iSSS

MUTLULUĞUNUZU ÇALDIRMAYIN

pfte-:

Ertelme Hastalığı

"Yarın yapacağım"

"Zamanı gelince yapacağım"

"Acelesi ne yaparız"

"Sabret fikirler olgunlaşm"

"Taşlar yerini otursun"

Bu ve benzeri söylemlerin birçoğunun altında yapmak istediğimiz ve ertelediğimiz gerçekler yatar. Aslında tam zamanıdır, hatta geç kalınmıştır. Ama biz hala erteleriz, belirsiz bir zaman dilimine.

Yıllar sonra geriye dönüp baktığımızda, ertelemeseydik neler olabileceğini kurgularız zihnimizde, derin bir iç çekişle.

Sonbahar serinliğinin kendisini iyiden iyiye hissettirdiği günlerdi. Evinde yalnız yaşayan adam, can sıkıntısıyla televizyon seyrederken penceresinde bir tıkırtı duydu. Perdeyi açıp baktığında Pervaza bir kırlangıcın tünemiş olduğunu gördü. Kırlangıç, ada-rcia bakıp tekrar gagaladı camı. Pencereyi açtı adam ve sordu.

"Ne istiyorsun?"

"Ben göçmen kuşum biliyorsun, yolumu kaybettim. Gördüm ki sen de yalnız yaşıyorsun. Belki beni içeri alırsın ve seninle dost olabiliriz diye düşündüm" diye cevap verdi kırlangıç.

mm

70 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

t

Yalnız işsiz olanlar değil,

daha iyi işler yapabilecek

olanlar da başıboştur.

Sokrates

'Hayır' diye kestirip attı adam. Yalnızlığını bozmaya hiç niyeti yoktu. 'Benim kimseye ihtiyacım yok. Halimden memnunum. Haydi sen yoluna!'

Pencereyi de perdeyi de kapattı. Televizyonun başına döndü. Ama birkaç dakika sonra yine aynı tıkırtı geldi kulağına. Önce aldırış etmedi. Ama kuş ısrar ediyordu. Sonunda, pencereyi açıp kırlangıca bağırdı:

'Sen laftan anlamıyor musun? Seni istemiyorum! Beni rahat bırak!'

Kırlangıç üzgün bir sesle yine dostluk çağrısında bulundu: 'Ama bak yalnızsın bende yalnızım. Beni içeri alsan birazcık yiyecek versen, sonra da dostluğun sıcaklığını paylaşsak, bundan ne kötülük çıkar?'

Adam bu defa cevap bile vermedi. Sert bir tavırla pencereyi kırlangıcın yüzüne kapadı ve içeri girdi.

Birkaç dakika sonra pencerede aynı tıkırtı dostluğa davet ediyordu. Ama bu sefer adam yerinden bile kalkmadı. Uyuşuk bir halde kendisini televizyonunun renkli görüntülerine bıraktı. Bir ara içinde bir sıkıntı duydu. Kırlangıca davranış biçiminin çok sert olduğunu hissetti. Vicdanı sızlıyordu. Belki de kuş çok açtı ve üşümüştü. Onu birkaç saatliğine içeri alsa ne olurdu ki?

Hızla yerinden fırladı ve pencereye koştu. Ama kuş çoktan uçup gitmişti. Adam boğazında bir şeylerin düğümlendiğini hissetti. Yalnızlığına ışık tutacak bir dost penceresine kadar gelmiş, fakat o onu en kaba biçimde kovmuştu. Kendi kendisine çok kızdı. Sonra, aklına gelen düşünceyle biraz rahat- ladi: Seneye bu kuş yine buralardan geçecekti, dolayısıyla onu bulabilir ve evine alabilirdi. Sonbahar yerini kışa bıraktı. Adam yine yalnız- di ve sabırsızlıkla güzü bekliyordu. Bahar ve ardından yaz geldi. Ama o yine güzün ve kırlangıcın Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 71

Kendini herkese uydurmak
için yontmaya koyulanlar,
sonunda yontula yontula
tükenip giderler.

R.Hull

yolunu gözlüyordu. Nihayet güz geldi, göçmen kuşlar adamın evinin üzerinden güneye doğru uçmayı başladı.

Bir kırlangıç sürüsü geçerken adam penceresine fırladı ve kuşlara seslendi. Kırlangıçlardan birisi ne istediğini öğrenmek için süzülüp yanına kadar geldi. Adam geçen sene ki kuşun tarifini verdi ona, tanıyıp tanımadığını sordu o kuşu. Sonra geçen sonbahar yaşadığı macerayı anlattı. Görürse mutlaka ona haber vermesini, onu beklediğini, dostluk için hazır olduğunu bir bir sıraladı. Bu sözleri dinleyen kırlangıç, adamın yüzüne acıyarak baktı ve kanatları çırpıp uzaklaşmadan önce şöyle dedi:

'Sen bilmiyorsun galiba dostum, kırlangıçlar sadece altı ay yaşarlar.'

Yaptığına Değer Vermemek

İşverenlerin büyük korkusudur; erteleme, es geçme veya önemsememe eylemi. "Acaba bu işi yapabilir mi?" "Ağzı güzel laf yapıyor, işi de böyle midir?" "Yarım bırakmaz değil mi? "Zamanında yetiştirir mi?"

İşte bu konuların temelinde yatan neden; işe gerektiği özeni göstermeyen veya erteleyen işçilerden kaynaklanır. Ve böyle insanlar uzunca bir süre işlerinde tutunamazlar. Bu davranışlar başarısızlığın ve mutsuzluğun anahtarlarından bindir. Böyle bir anahtara sahip olmayı kim ister ki?

Tolstoy'un Vahşi Zevkler eserinde söylediklerine kulak verelim: "İnsan bir işi gösteriş olsun diye değil, isteyerek yaparsa, o 'İşi sonraya bırakıyor ya da hiç yapmıyorsa veya o işin gerçekleşme koşullarını yerine getirmiyorsa, kişi gerçekten o işle ilgilenmi-y°r. yalnızca ilgileniyormuş gibi davranıyor demektir. Bu, gerek

72 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

maddi ve gerekse manevi konularda geçerli olan değişmez bir kuraldır. Örneğin, "Ekmek pişirmekte olduğu gibi, bir insanın yaptığı işin sonucuna bakarak işini ciddiye alıp almadığını anlayabilirsiniz. İnsanlar hamur yoğurmadan, fırını yakmadan, aynen tiyatrodaki yapıldığı gibi ekmek pişiriyormuş gibi yapıyorlarsa, sonuçta ortaya ekmek çıkmayacağından her kes onların rol yaptığını anlar."

Üstadın güzel ifade ettiği gibi; yaptığımız işi gerçekten hissederek yapmalıyız, yapıyormuş gibi davranmak veya göz boyamak bizim mutluluğumuzu acı içinde yavaş yavaş parçalayan kör bir bıçaktır.

Yaptığımız işe içimizden gelerek emek harcamalıyız. Çünkü onu yapan ve ortaya koyan biziz. Eğer erteler ya da önemsemesek kendi yaptığımıza değer vermiyoruz demektir. Kendi ortaya koyduğu işe değer vermeyen bir insanın, kendine değer vermesi nasıl mümkün olabilir? Kendi değerinin farkında olup, kendisine saygı duymasını ve mutluluğu hissetmesini nasıl bekleyebiliriz?

"Başkaları Ne Der?" Korkusu

Çevrenizdeki insanları, inceleyin. En çok dikkat ettikleri ve önem verdikleri kavramlardan biri "Başkası ne der?" düşüncesidir.

Özellikle küçük ve kapalı topluluklarda bu hat safhadadır. Bazen öyle olmadığını sert ve kırıcı bir dille söylemeler bile onlar için önemli olan başkalarının ne düşündüğüdür.

"Başkaları ne der" korkusu zaman içinde eleştirilme korkusuna dönüşür. Eleştirilmek kendini düzeltmek için bir fırsat değil de; vazgeçmek, yapmamak, korkmak ve sinmek için bir emir gibi telaki edilmeye başlar. Bir süre sonra artık "kendileri" için değil, "Başkaları" için yaşamaya başlarlar. Hatta bu uğurda hayallerinden bile vazgeçenler vardır. Başkaları için yaşadıklarından, bu karmaşa içinde kendilerini kaybetmeye başlarlar.

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 73

"El" in söyleyeceklerinden ürkererek fikirlerini ortaya koymaktan kaçarlar. O kadar kaçarlar ki, fikir üretmeyi bile bırakırlar ve sadece "El" in kendileri için uygun gördüğü bir hayat yaşarlar. Bu hayatın içinde tutkuya, arzulara, heyecana ve hatta çocukluğa bile yer olmadığı için mutluluk kavramı hayatlarından çoktan uçup gitmiştir.

Kendi boyun eğilmişlikleri ve bastırılmışlıkları içinde neden yaşadıklarını bilmedikleri bu hayatı sürdürürler.

Elbette içinde bu kadar uç noktada yaşamayanlar da var. Ama ister uç olsun ister orta, eğer birilerinin düşüncelerinden korkarak vazgeçtikleriniz varsa hayatta, mutluluk hanenizde eksileri çoğaltan "Keşke"lerinizi taşıyorsunuzdur beraberinizde.

Toplumsal kurallar bizlerin bütünlüğünü sağladığı için tamamen göz ardı edilmemelidir tabi ki. Ama her şeyinizle onlara bağlı kalmak ya da sizin için gerçekten önemli olan, mutluluğunuzun kaynağı olacak bir şeyi terk etmek, topluma değil size zarar verecektir.

Şöyle düşünün. Belki yapmayı düşündüğünüzü dile getirdiğinizde, toplum sizi yadırgayacaktır. Ama onu yapmayı başardığınızda aynı toplum sizi alkışlayacaktır. Sanatçıların hayatını incelediğinizde birçoğu bu yoldan geçmişlerdir.

"Ben şarkıcı olacağım" diyen bir çocuğu; "Şarkıcı olmak kolay mı? Hem ünlü olmak için geçeceğin yollarda seni kullananlar olacak. Yanlış yola sapmanı isteyecekler. Ahlsız şeyler yapmaya zorlayacaklar. Bu bize ve ailemize yakışmaz. Benim kızın şarkıcı oldu dedirtmem!" söylemiyle baskılamaya çalışan babanın, kızı turnelere çıkıp, ünlü olduğunda en ön sırada oturup, ilk alkışlayan olması sıkça rastlanan bir tablodur.

Her zaman için bir risk söz konusudur. Eğer başkalarının ne diyeceğini umursamadan yola çıktığınızda başarısız olursanız, aynı toplum bu sefer sizi dışlayacaktır. Ama yapmak istediğiniz şey geçici bir heves değil de gerçek tutkunuzsa, eninde sonunda başarıyı yakalarsınız.

74 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Bu yüzden başkalarının ne diyeceğini düşünmek yerine, üstünde durmanız gereken nokta; topluma rağmen göze alacağınız şeylerin heves mi yoksa hedef mi olduğunun ayırımına varmaktır.

Güvensizlik

İnsanların birbirinden çok farklı konularda güvensizlikleri vardır. Örneğin, yüzlerce işçisi olan başarılı bir işverene bakıyorsunuz; çıkıp işçilerine toplu bir konuşma yapamadığını görüyorsunuz. Uzun bir tahsil hayatı olan, insan ilişkilerinde çok kabiliyetli bir aydınının, araba sürmek gibi bir eylemi gözünde inanılmaz büyütüp, gerçekleştiremediğini fark ediyorsunuz.

Kimi avukat ya da doktor kendi işini mükemmel yaparken, evde duvara bir çivi çakmak veya musluğun contasını değiştirmek; onlar için tam bir imkânsızlık abidesine dönüşebiliyor.

Her insanın kendine güvendiği veya güvenmediği alanlar vardır. Asıl zehirli olan; yürekten yapmak istediğimize karşı içimizdeki güvensizliktir.

Kendinize güvenmediğiniz bir işi ortaya koyamazsınız. Dene-seniz bile içindeki güvensizlik sizi kemirir ve potansiyelinizi tüketir.

İçimizde barındırdığımız güvensizlik bize eksiklik duygusunu yaşatır. Bu eksiklik duygusuyla adımlarımız titrek ve cesaretimiz zayıftır.

İlginç olan da; bir insanın sırf güvensizlik duygusu için yapabileceklerinden vazgeçmesidir. Geçmişten taşıdığı olumsuz deneyimlerin; bugün sahip olabileceği güveni çalmasına izin vermesidir.

Kendinize güvenmediğiniz sürece onun içine hapsolursunuz ve sürekli "Bunu yapamazsın" diyen sesi duyarsınız.

Nedir size bu kadar engel olan? İnsan değil misiniz? Bu dünyaya içinizde barındırdığınız sonsuz hazinelerle gelmediniz mi?

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 75

Neden bu hazineyle güvensizliğinizi beslemek yerine onu mutluluğunuz için kullanmıyorsunuz?

Mutluluk ancak bugünde yaşanır. Yani yaşadığınız ana ait bir duygudur. Onu harekete geçiren de gelecekte yapacaklarınız değil, bugün ortaya koyacaklarınızda. İleride güçleneceğiniz ya da kendinize güveninizin artacağı bir zaman dilimini bekliyorsanız, mutluluk hep yarında kalacaktır.

Mutluluğu bugünde deneyimlemek istiyorsanız, sahip olduğunuz niteliklerin farkına vararak onlardan güç almalı ve kendinize olan güveninizi tazelemelisiniz:

Güven Kütüphanesi

Bir kütüphanede olduğunuzu hayal edin: Kütüphanede bir masada oturuyorsunuz. Loş bir ışık var. Önünüzde boş sayfalar ve bir de kalem duruyor. Tüm ayrıntıları ile bu ortamı gözünüzde canlandırın.

Otobiyografinizi yazın: Kalem ve kâğıdı elinize alarak sahip olduğunuz tüm güzel özellikleri yazmaya başlayın. Kendinizde takdir ettiğiniz her şeyi yazın. Sevdiğiniz birini dahil edin: Yazarken arkanızda, odanın sağ köşesinde çok sevdiğiniz ve değer verdiğiniz birinin durduğunu hayal edin. Onun geldiğini fark ettiğiniz anda, yazınıza onunla ilgili tüm olumlu düşüncelerinizi, onun sahip olduğunu düşündüğünüz pozitif özelliklerini ekleyin.

Kendi bedeninizden çıkın: Bedeninizden çıktığınızı ve odanın sol köşesine giderek hem yazı yazan kendinizi hem değer verdiğiniz kişiyi bulduğunuz noktadan izleyin. Onun hakkında güzel şeyler yazdığınızı fark eden sevdiğiniz kişinin yüzündeki mutluluk ifadesini görün. Onun hissettiklerini tahmin etmeye çalışın.

Onun bedeniyle bütünlesin: Bulduğunuz köşeden ayrılın ve değer verdiğiniz kişinin bedeninin içine girdiğinizi hayal edin.

76 Hayatının Mutluluk Profesörü-Ol!

Kendini herkese uydurmak
için yontmaya koyulanlar,
sonunda yontula yontula
tükenip giderler.

RMull

Olayı onun gözleriyle, onun zihniyle ve onun kalbiyle değerlendirin. Neler hissediyor? Sizin hakkınızda ne gibi olumlu düşüncelere sahip? Sizin özel nitelikleriniz hakkında ne düşünüyor? Sizinle ilgili güzel olan nelerin farkında? Sizin kendinizle ilgili yeteri kadar farkında olmadığınız ama onun farkında olduğu olumlu yönleriniz neler?

Bedeninize geri dönün: Yazı yazmakta olan bedeninize geri dönün ve çıktığınız yolculukta fark ettiklerinizi de yazınıza ekleyin.

Hissedin: Yazmış olduklarınızı ve sizi seven birinin sizinle ilgili güzel düşüncelerini yaşayın. Bunlara sahip olduğunuzun bilincinde olarak şimdiye geri dönün ve rahatlayın.

Sevgisizlik

İnsanoğlu sosyal bir varlıktır. Tek başına yaşayamaz ve doğduğu andan itibaren ona bakacak, yedirip içirecek, bir şeyler öğretecek birilerine ihtiyaç duyar. Ölüme kadar da sosyal olma ihtiyacı devam eder.

Sosyal bir varlık olarak en önemli görevlerimizden biri sevmek ve sevillebilmektir.

İşimizde ne kadar uzman olursak olalım; insanları sevmiyorsak ve onlarla iyi ilişkiler kuramıyorsak aslında kendi içimizde eksik kalmışız demektir.

Çünkü gelişmemizde ve ilerlememizde başka insanların fikirleri, davranışları ve tutumları önemli bir etkidir.

Bu etkinin pozitif veya negatif oluşunu davranışlarımızla belirleyen de bizizdir.

İş yerinde tüm çalışanlara saygısız ve küçümseyen bir tavır sergiliyorsak, terfi edilme zamanımız geldiğinde olumlu oy kulla-

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 77

Bir insanı doğru yapmak isterseniz ona güveniniz-, düzenbaz yapmak isterseniz ona güvenmeyiniz.

Bernard Shaw

nacak insanların sayısı son derece sınırlı olacaktır. Ya da tavırlarımızla insanları rahatsız ediyorsak, patronun işçi çıkarması gerektiğinde aklına ilk gelen biz olacağız-

dir. Bir defa bir danışanın işten çıkarılma nedenini dinlemiştim. Patron işten çıkarmak için yanma çağırdığında şu cümleleri sarf etmiş: "Biliyorum çok iyi bir insansınız, işinizi de iyi yapıyorsunuz ama yıldızlarımız bir türlü barışmadı, yıldızınızın barıştığı biriyle çok başarılı olacağınızdan eminim."

İnsanlara verdiğiniz enerjiler, yansıttığınız yüzünüz sizin başarı ve mutluluk seviyenizi belirleyecek bir role sahiptir. Ne kadar mutlu ediyorsanız, o kadar mutlu olursunuz.

Yapılan bir araştırmada 2000'den fazla işverene şu soru soruluyor; "İşten çıkartılan son 3 kişinin çıkarılma nedenleri neydi?" Cevaplardan çıkan sonuç çok çarpıcıydı. 3 kişiden 2'si "Diğerleriyle geçinemediği için işlerine son verildi." diye yanıtlamışlardı

bu soruyu.

Başarılı ve mutlu olmak için sosyal bir varlık olarak neye ihtiyacımız var? "Hoş görmeye", "affetmeye", "Olur insandır, hata yaparak öğrenir" demeye, değil mi? Güzel bir söz vardır-. "Hiç hata yapmayan kişiler hiçbir şey yapmayanlardır"

Başarıya veya mutluluğa giden yollar sağlıklı ilişkilerin kapısından geçer. İyi ilişkiler kurmayı sadece işinizde veya evinizde değil, her zaman her yerde başarabildiğiniz ölçüde ruhunuz mutlu ve huzurludur.

Bir gün sormuşlar ermişlerden birine: "Sevginin sadece sözü-nü edenlerle, onu yaşayanlar arasında ne fark vardır?"

"Bakın göstereyim," demiş, ermiş. Önce sevgiyi dilden gönüle indirememiş olanları çağırarak onlara bir sofraya hazırlamış. Hepsini

r

78 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

oturmuşlar yerlerine. Derken tabaklar içinde sıcak çorbalar gelmiş ve arkasından da 'derviş kaşıkları' denilen bir metre boyunda kaşıklar. Ermiş sofradakilere, "Bu kaşıkların ucundan tutup öyle yiyeceksiniz." diye bir de şart koymuş.

"Peki!" deyip içmeye teşebbüs etmişler. Fakat o da ne? Kaşıklar uzun geldiğinden bir türlü döküp saçmadan götüremiyorlar ağızlarına. En sonunda bakmışlar beceremiyorlar, öylece aç kalkmışlar sofradan.

Bunun üzerine, "Şimdi." demiş ermiş: "Sevgiyi gerçekten bilenleri çağıralım yemeğe." Yüzleri aydınlık, gözleri sevgi ile gülümseyen, ışıklı insanlar gelmiş, oturmuş sofraya bu defa. "Buyurun" denilince, her biri uzun boylu kaşığını çorbaya daldırıp, sonra karşısındaki kardeşine uzatarak içirmiş. Böylece her biri diğerini doyurmuş ve şükrederek kalkmışlar sofradan. "İşte!" demiş ermiş ve eklemiş: "Kim ki hayat sofrasında yalnız kendini görür ve doymayı düşünürse, o aç kalacaktır. Ve kim kardeşini düşünürde doyurursa, o da kardeşi tarafından duyurulacaktır. Şunu da hatırlayın, hayat pazarında alan değil, veren kazançtır daima."

Şüphcilik

İnsanlara güvenmemek, onlardan kaçmak, sorgulayıcı ve şüpheli olmak işin garantili tarafı ve karlı tarafıymış gibi gözükabilir. Ama çevrenizdeki herkese zanlıymış, dolandırıcıymış gibi davranmak, sizi yalnız ve çelişkiler içinde bırakır.

Çünkü birlikte yaşadığınız eşinize güvenmek zorundasınız, aksi takdirde her gününüz şüphe içinde size J zehir olur. İş yaptığınız insanların doğru

söylediklerine, samimi olduklarına inanmak zorundasınız, aksi halde işinizi verimli ve sağlıklı yapamazsınız.
Her şeyden şüphelenmek, farklı manalar j çıkarmaya çalışmak, kimseye güvenmemek
<

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 79

Her insanın hayatında
mutluluğa kavuşabilmesi
için verilmiş bir saat vardır.
\\ş, o saati kaçırmamakta...
Beaumont

bizlere sadece mutsuzluk ve huzursuzluk getirir. Hayat tuzsuz ve eksik malzemeyle yapılmış bir yemek gibi tat bırakır damağımızda.
Her şeyi sorgulamak, altında bir bit yeniği aramak, insanların davranışlarının altında yatan bir çıkar olduğunu düşünmek, bir süre sonra bu düşüncelerin arasında huzurumuzun avuçlarımızın arasından yitip gitmesine neden olur sadece. Sevgi; çıkarın, şüphenin, endişenin ve güvensizliğin olduğu yerde barınamaz. İnsanlara şüphe gözlükleriyle bakmaya alıştığımızda, gerçekten sevebileceklerimizi ve güvenebileceklerimizi kaybetmeye başlarız. Çünkü ayırım yapamaz hale geliriz. Herkese karşı tedirgin ve tetikteyizdir.
Hayatımızdaki herkesi sevmek ve hepsine körü körüne güvenmek değildir doğru olan. Hepsine kuşkuyla, tedirginlikle yaklaş-mamaktır sadece. Temkinli olmakla tedirgin olmak çok farklı iki uçtadır. Tedirginsiniz; olmayan anlamlar çıkarmaya, ilişkiyi zedeleyecek yorumlar yapmaya başlarsınız. Ama temkinliyseniz olmakta olanı fark eder ve ona göre sağlıklı davranışlar geliştirtirsiniz.

Negatif Düşünce

Başarmanın, güçlü olmanın en önemli özelliklerinden biri olumlu düşündürmektir.

Başarılı olanlar hayatında geçirmiş oldukları olumlu anları hatırlarlar, en iyi şekilde geçirdikleri saatleri anımsarlar. Başar-dıkları işleri hatırlarlar, zaferle dolu dene-yımlerini anımsarlar.

Başarısız olanlar ise olumsuz deneyimle-ını hatırlar, onun büyük bir resmini görür,. olumsuz duyguları canlandırırlar.

80 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Modern toplumun en büyük sorunlarından biri negatif düşünce çukurudur.

Niçin bazı insanlar mutlu, sağlıklı ve başarılı bir hayat sürerken, diğerleri bu şekilde yaşamıyorlar, hiç düşündünüz mü?

Niçin kimi insanlar sevinçli, huzurlu, güven içinde, coşkulu iken, çoğu zaman diğer insanlar üzüntülü, pişmanlıklarla dolu, beklenti içinde huzursuz bir hayat sürdürür?

Bu sorular üzerinde düşündüğünüzde hep aynı şeyleri görürsünüz. Mutlu insanlar; mutlu olduklarından, mutsuz insanlarda mutsuz olduklarından yaşamazlar bu tabloyu. Ya da birinin durumu diğerinden iyi olduğundan da değildir. Öyle hayatlar vardır ki; dışardan baktığınızda biri her şeye sahip olduğu halde mutsuzdur. Ama diğeri birçok eksiği varmış görünmesine rağmen; sahip olduklarıyla bir çocuk gibi mutludur.

Zengin bir iş adamı Meksikalı bir balıkçıya şöyle sormuş: "Günde kaç saat çalışıyorsun?"

"Ailemin ve benim karnımı doyurmaya yetecek kadar, sanırım 2-3 saat sürüyor."

"Neden bu kadar azla yetiniyorsun? Daha uzun süre çalışıp, daha çok balık tutsana."

"İyi de bize fazla gelecek balığı be ne yapayım?"

"Pazarda satar, daha çok para kazanırsın."

"Daha çok para kazanınca ne yapacağım?"

"O parayla kendine küçük bir tekne alır daha da çok balık tutarsın." "Bu bana ne sağlayacak?" "Daha çok para kazandıkça tekne sayınsı arttırır, hatta bir balıkçılık şirketi dahi kurabilirsin."

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 81

"Kurunca ne olacak?"

"Gece gündüz çalışmış ve zengin olmuş olacaksın."

"Ondan sonra ne yapacağım?"

"Artık dinlenmeye çekilir, bir Meksika köyüne yerleşir, günde birkaç saat balık tutarak hayatın tadını çıkarırsın."

Mutlu insanlar; olumlu olanı da görürken, mutsuz olanlar olumsuzla takılmayı tercih ederler. Mutlu olanların mutluluklarının kaynağı bu iken, mutsuzların da mutsuzluklarının kaynağı budur.

Tarihte en çok fethedilen yerin Hindistan olduğu bilinir. Bunun sebebi; fetheden savaşçı kabilelerin; bir süre sonra verimli topraklarda pek çaba harcamadan ekinler elde ettikleri için, tembelliğe ve boş vermeye yönelmeleridir. Yani düşünceleri değişir ve bu yeni düşüncelerin esiri olan bu insanlar; kısa süre sonra savaşçı kabiliyetlerini yitirirler başka kabilelerde tarafından fethedilirler.

Çevrenizdeki bazı insanlarda olumsuzluğun sizi fethetmesine neden olacak tavırlar sergileyebilirler. Size sürekli olayların karanlık yüzünü gösterebilirler.

Çevrenizin size söylediği yalanları unutun. Kendi kendinize söylediğiniz yalanları da unutun.

Güzel olmadığınızı unutun ve güzel olduğunuzu fark edin.

Zeki olmadığınızı unutun ve zeki olduğunuzu fark edin.

Yapamayacağınızı unutun ve yapabildiğinizi fark edin.

Göreceksiniz ki bu duygulardan kurtulunca yaşam çok güzel ve her şey sizin yalanlardan sıyrılmış gerçekliğinizden ibaret.

Yaşamdaki arayışımızı soğana benzetecek olursak, mutlu ol-mayı ararız ve kendimize "Şu arabayı alayım mutlu olacağım." ^eriz. Mutlu olmak için soğanın kabuğunu önce aralarız, Birazdan ne olacağını bilmeden kabuğu soyarız ve altında başka bir olduğunu gördüğümüzde yine mutsuzluk çalar kapımızı.

82 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Arabaya sahip olunca karşımıza çıkan yeni kabuk yüzünden aslında aradığımızın araba olmadığını, yeni bir iş olduğunu fark ederiz. Yeni işe sahip olunca, soyduğumuz kabuğun altından bir yenisi daha çıkar ve yeni işe sahip olmakta bizi yeteri kadar mutlu edememeye başlar ve yeni arayışların kapılarını aralarız. Küçük bir çocuk annesi ile tren istasyonun da bekliyorlarmış. Biraz ötede demir bir çubuğun başında duran bir adam görmüş, annesinin elini bırakmış adamın yanına gitmiş;

"Amca sen ne yapıyorsun burada?" diye sormuş

"Bana makasçı derler" diye cevap vermiş adam.

"Makasçı ne iş yapar?"

"Makasçı binlerce yolcunun gitmek istedikleri yola gitmelerini sağlar."

O sırada gök gürültüsünü andıran bir sesle bir ekspres geçmiş ve makasçının kulübesi zangır, zangır sallanmış.

Çocuk hemen atılmış:

"Ne kadar hızlı gidiyorlar? Bu insanlar neyin peşindeler? "Bunu o trenin makinisti bile bilmez çocuğum" demiş makasçı ve sormuş küçük çocuğa;

"Sen neyin peşindesin?"

Çocuk düşünmüş ve cevap vermiş:

"Mutlu olmanın."

Mutsuzluğu Öğrenmek

İnsanlar dışarıdan baktıklarında konuşmanın, yürümenin, gülmenin, ağlamanın, anlamlı bakışlar atmanın, mantıksal çıkarımlar yapmanın, doğal bir şey olduğunu düşünürler. Sanki belli bir yaşa geldiğimizde kendiliğinden bunları yapmaya başlayacak-mışız gibi gelir, öyle hisseder ve öyle algılarız.

Korkuların, kaygıların, endişelerinde normal olduğunu, insan hayatının bir parçası olduğunu düşünürüz.

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 83

Korkmak ve yürümek bu kadar evrensel ise, neden kimi insanların korktuğu şeylerde, kimi insanlar korkmuyor? Neden herkes aynı şekilde yürümüyor? Aynı şekilde mantık yürütmüyor?

Aslında yürümeyi, korkmayı, endişe etmeyi ve mutsuz olmayı dahi birbirimizden öğreniriz.

İnsanın doğuştan getirdiği üç tür davranış vardır: emmek, ses karşısında refleks ve tutunmak. Yeni doğan bebek, kendisine öğretilmeden içgüdüsel olarak annesinin

memesini emer. Bir bebeğe parmağınızı uzattığınızda ilk hareketi; uzanıp, parmaklarını parmağınıza dolayarak tutunmak olur. Bunun dışındaki tüm davranışlarımız, tepkilerimiz doğduktan sonra öğrendiklerimizdir. Bir yaşına yaklaşan bir çocuk, çevresindeki insanları örnek alarak yürümeyi öğrenir. Yürümek doğuştan getirdiği bir eylem değildir. Korkmayı da birileri bize öğretir. Küçük bir çocuk, karanlıkta odasına gider, oyuncağını alır ve gelir. Bu davranış karşısında anne ya da baba "Yavrum nasıl getirdin onu, korkmadın mı?" dediği anda, çocuk artık karanlıktan korkması gerektiğini öğrenmiştir. Mutsuz olmak da öğrendiğimiz bir davranış biçimidir. Benzer olaylara maruz kalmış iki kişiyi incelediğinizde; birinin olayı atlatıp, mutlu olmayı başardığını, diğerinin saplandığı olumsuzluk çukurundan bir türlü çıkamadığını gözlemlersiniz. Biri mutlu olmak için neden yaratmayı öğrenmişken, diğeri çaresizliği ve cesaretsizliği öğrenmiştir. Aynı ailede yetişmekte olan iki çocuktan birinin son derece neşeli ve mutlu iken, diğerinin içine kapanık, mutsuz bir ruh ha-'• içinde olması çok sık rastlanan bir durumdur. Çocuklardan biri mutlu olmanın yollarını öğrenmişken, diğeri mutsuzluğu öğ-renmiştir. Ebeveynleri aynı olmasına rağmen, girmiş oldukları Ortamların farklılığı nedeniyle farklı öğrenmeler gerçekleştirmişlerdir. Hayatınızda pek çok olumsuz olay ve acılar olabilir. Ama sizin-e benzer acıları, sıkıntıları yaşadığı halde mutlu olmayı başaran

84 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

insanlar var. Olaylar karşısında yaşadığınız duygu durumunu tepkileriniz belirler. Biri mutsuzluğa davetiye çıkartacak tepkiler verirken, bir başkası ondan daha kötü bir durumda olmasına rağmen, mutluluğuna sahip çıkacak tepkiler verebilir.

Olaylar karşısında tepkiniz ne olursa olsun, bunu bir şekilde öğrendiniz. Aslında bu iyi haberdur. Çünkü mutsuzluğu öğrenmemiş, doğuştan getirmiş olsaydınız, bulunduğunuz durumu değiştirmek için şansınız çok az olurdu. Ama siz dünyaya geldiğinizde mutsuzluğun ne demek olduğunu bilmiyordunuz. Size mutsuzluğu yaratacak düşünceleri yaratmayı ve tepkileri vermeyi öğrendiniz. Öğrendiğiniz bir şeyi değiştirme şansına her zaman sahipsiniz. Mutlu olmayı başaran sizi görün: Kendinize; "Koşullar ne olursa olsun, mutlu olmayı başarsaydım nasıl görünürdüm, ne hissediyor olurum ve neler söyledim?" diye sorun.

Yaratın ve hayal edin: Ayağa kalkın ve gözlerinizi kapatarak; bu soruya verdiğiniz cevaplar doğrultusunda zihninizde mutlu olmayı başaran sizi en ince detayına kadar canlandırın ve karşınızda durduğunu hayal edin. Onun sesini duyun. İçinde yaşadığı duyguları hissedin.

Bütünlesin: İleri doğru adım atın ve karşınızdaki sizle bütünlesin. Aynı bedende bir araya geldiğinizi görün. Onun sizin bir parçanız olduğunu hissedin. İçinizden "Artık ona sahibim" deyin.

Tekrar edin: Bu çalışmayı; her defasında görüntüleri, sesleri ve hisleri daha da netleştirerek 3 ila 5 kez tekrar edin.

Mutsuz olduğunuz her anda tekrar uygulayın: Mutsuzluk içinize sızmaya her başladığı anda kendinize birkaç dakika ayırın ve bu çalışmayı yapın. Kendinizi daha rahat ve huzurlu hissedeceksiniz

Bu çalışmayı düzenli olarak, her olumsuz duyguya kapıldığı' nızda uyguladığınız takdirde, bir süre sonra alışkanlığa dönüşecek ve eskisinden daha fazla mutlu olabilmeyi öğreneceksiniz.

Yavru kedi, bahçede bir taraftan derin bir sükunetle güneşle' nen, bir taraftan da kuyruğunu mutlulukla sallayan babasının ya'

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 85

nina geldi. Yavru kedinin yüzünden ve halinden mutsuzluğu apaçık okunabiliyordu. Bir müddet yanına oturduktan sonra, sıkıntısını babasına açtı:

•Şey, baba bilirsün, kediler hayatlarındaki en güzel ve önemli şeyin kuyruklarını yakalamak ve böylece mutlu olmak olduğunu düşünürler. Ben de böyle düşünüyorum. Ne var ki, şimdiye dek ne yaptıysam kuyruğumu ve de mutluluğumu yakalayamadım. Çok mutsuzum. Ne yapacağımı bilemiyorum.'

Baba kedipnce anlayışla gülümsedi, sonra da genç kediye şu cevabı verdi:
'Evladım ben de bir zamanlar senin gibi kuyruğumu yakalarsam mutlu olabileceğimi düşünürdüm. Bu yüzden de vaktim kuyruğumun peşinde koşmakla geçti. Ama aylar, yıllar geçtikçe şu gerçeği daha iyi anladım: Kuyruğumu kovaladıkça, onun ardından koştukça o bana yaklaşıyor, tersine uzaklaşıyordu. Fakat ne zaman onun peşini bırakıp kendi hayatıma bakmaya başlasam, onu yanı başımda buldum. Artık onu kovalamıyorum, o benim ardımdan geliyor. Bu gerçeği anladığımdan beri, kendi hayatımla ilgileniyorum ve kuyruğum benden hiç ayrılmıyor.
Mutluluk kovaladığınızda yakalayacağınız bir şey değildir. O içinizde, yanı başınızdadır. Yeter ki ondan haberdar olun ve dışa-nda aramak yerine, kendi içinize bakın.

• •

• 1

6. BOLUM

BULAŞICI HASTALIK: OLUMSUZ DÜŞÜNCE

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 89

MUTLULUĞUMUZU SÖMÜRENLER

Bazı insanlar durumlarının vahametinden söz edip dururlar, açınacak durumda olduklarını söylerler ve sürekli birilerinin ona yardım elini uzatmasını bekler, ama kendileri hiçbir şey yapmazlar.

Bu insanlar tam anlamıyla asalak gibi yaşarlar. Çevrelerindeki insanların duygularını, paralarını, zamanlarını ve bedensel güçlerini emerler, tüketip yok ederler. Kendileri dâhil hiç kimseyi sevmezler, tek düşünceleri binlerinden bir şeyler koparabilmektir.

Üretmeden, çabalamadan yaşamın nimetlerinden gönül huzuruyla faydalanılmaz.

"Elden gelen öğün olmaz oda vaktinde bulunmaz." demiş atalarımız. Ne kadar da doğru. Hep başkala-nndan bekleyenler mutluluğu ertelemeye ve hep yarınlarda aramaya mahkûmdur.

Nasıl düşünmemiz gerektiği konusunda çevremizin büyük bir etkisi vardır. Çevremiz bize şekil verir. Bedenimiz, alışkanlıklarımız ve değerlerimiz çevreden etkilenir. Zihnimizde diğer zihinlerden etkilenir ve şekillenir. Olumsuz insanlarla uzun bir ilişki kur-muşsak, yavaş yavaş olumsuz düşünmeye başlarız. Onlar her zaman nelerin yapılayamayacağından, ne kadar zor olduğundan söz ederler. Başarısızlık örneklerini anlatırlar durmadan.

90 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

İlerlemenin ve gelişmenin önün-

\nsan isterse cenneti

cehenneme, cehennemi de

cennete çevirebilir.

Sophokles

de engeldirler. Gösterdiğiniz her pozitif şeye bir bahaneleri ve engelleri vardır. Ortaçağ Avrupa'sının köprü bekçisi gibidirler, sizden hayallerinizi alıp, öyle geçirirler. Fakat hayalsiz geçtiğiniz köprü hangisi olursa olsun cehenneme ulaşır ancak.

İş yerlerinde sıkça rastlarsınız; her şeyden şikâyet eden, her şeye bir kulp takan, her fırsatı sorun olarak algılayan ve sorun olarak adlandıran insanlar vardır. Bu insanlar mutlu olmadıkları gibi çevrelerindeki insanları da bilerek veya bilmeyerek mutsuz ederler. Çevresindekilerin sinirli ve gergin olmasına neden olurlar. Hep olumsuzluklardan söz ederler, çevredeki insanların söylediği veya yaptıkları şeylerde küçümseyici yönler bulur, herkes de, her şeyde kusur ararlar.

Doğruyu bilen tek kişi oldukları için kimsenin peşinden gitmezler, insanlarla anlaşamadıkları için asla lider de olamazlar. Çalışırlar ama mutlu değildirler ve çevrelerinde kimsenin de mutlu olmasını istemezler, izin de vermezler. İş ortamında, sosyal ortamlarda ve aile ortamında da sürekli aynı ruh halini yaşar ve yaşatırlar.

û

Olumsuzluk Makineleri

;

Ben de hayatımın belirli bir dönemini böyle geçirdim, çevremdeki insanlar için tam bir kabustum. Şimdi bu ruh halinden kurtulduğum için kendimi çok şanslı buluyorum. Bu olumsuz alışkanlığımı bıraktıktan sonra hayatımın bir döneminde böyle bir arkadaşım da oldu. Öğretmenlik yaptığım yıllarda birlikte çalıştığımız

okuldan bir arkadaş az kalsın beni de kendi yandaşı yapıyordu. Ben her yenilikçi bir fikir ürettiğimde bunu neden yapamayacağımı Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 91

' Çiçeğin dikenini var diye üzüleceğimize, dikenin çiçeği var diye sevinelim. Goethe

kana uzun uzun anlatırdı. Zamanla içimdeki şevkin kırılmaya başladığını hissettim. Sonunda yapacağım en doğru hareketin ondan uzak durmak olduğunu fark ettim. Ben bu tür insanlara olumsuzluk makineleri diyorum, işleri olumsuzluk üretmektir. Sürekli olumsuzluk üretip; çevreyi düşünceleriyle zehirlerler. Hep başkalarının, zekâlarından, zenginliklerinden, paralarından vb şeylerden söz edip dururlar. Ve asla bunlara sahip olunamayacağını ileri sürerek çevresindekilerin de umutlarını tüketirler.

Ya da sahip olunan iyi nitelikler, sanki anormallikmiş gibi aşağılayıcı ve küçük gören bir tavır sergileyerek; iyi olanı yok ederler.

Aynı iş yerinde ya da aynı alanda çalışan iki kişinin tavırlarında da bu ve benzeri davranışları rahatlıkla gözlemleyebilirsiniz. Biri diğerini baskılamak, ya da ondan faydalanmak, onu avucu-nun içine almak için; başarıyla işini yapan, işinin ehli olana şaka maskesini takarak, zayıf yanlarına dokunacak sözlerle güya(!) espri yapar. Ya da 10 konuda çok iyiysen, olumsuz olan 1 yönünü tespit edip, her fırsatta üstüne basa basa kişinin olumsuz yönünden söz edip, onu aşağılamak, küçük düşürmek üzerinde egemenlik kurmak eğilimi gösterir.

Aynı sınıfta iki arkadaş düşünün. Biri çalışkan, ders dinleyen, diğerinin akıllı bir karış havada, çalışkan olanla alay edip, ona "nek" gibi isimler takıyor. Bir süre sonra çalışkan olan, kendini diğerinden soyutlamayı başaramazsa, onun izinden gitmeye baş-hyor. Bireysel çalışmalarında, iyi notlar alan ama bir anda not-lan düşmeye başlayan öğrencilerimde en sık rastladığım neden-•erden biridir bu. Çocuklarındaki bu ani değişime anlam vereme-yen aileler panik halinde yardım arayışı içine girerler ve çoğu za-man ortaya çıkan sonuç, çocuğun bir başkasının olumsuz düşüncülerinin tuzağına düşmüş olmasıdır.

92 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Pozitiflik Çemberi

Üniversitede bir arkadaşım vardı. Sürekli depresyondaydı, onunla kimse arkadaşlık etmiyordu. Ama benim gerçekçi ümitlerimin yanında onun ütöpik ve imkansız safsataları sürekli çatışıyordu ve sürekli beni çelişkide bırakıyordu. Bu çatışma zihnimi öylesine etkilemişti ki; onunla ayrıldıktan sonra derslerimi boş verdiğimi, notlarımdan düştüğünü ve her şeyin tepe takla gittiğini ancak fark edebildim. O zamana kadar ben, farkında olmadan, sahip olduğum tüm güzelliklerden bir hiç uğruna vazgeçmiştim.

İnsanlar sürekli işe yarasın ya da yaramasın, doğru ya da yanlış olsun, diğerlerine tecrübelerini anlatırlar ve çıkardıkları derslerden başkalarının da yararlanmalarını isterler. Kimisi çıkardığı negatif sonuçlar nedeniyle hep aynı noktaya takılmıştır ve içinde ciddi saplantıları vardır. Buna inanırlar ve sizi de inandırmaya çalışırlar.

Bu nedenle çevremizdekilerin düşünce yapılarına, zihinsel kalıplarına çok dikkat etmeliyiz. Çevremize pozitif düşünen insanları toplama ya da pozitif düşünen insanların çevresinde toplanmaya çalışmalıyız.

Uzun yıllar önce, bir ülkenin sınıra yakın bölgesinde yaşlı bir adam yaşıyordu. Bir gün, adam atının kaybolduğunu fark etti. Atın sınırın öteki tarafına geçtiğini öğrenenler olmuştu. Komşuları bu talihsiz kaybindan dolayı onu teselli etmek için ziyaretine geldiler. Ancak yaşlı adam beklenmedik bir biçimde sükunet doluydu ve şöyle diyordu:

"Önemli değil, belki de görüldüğü gibi kötü bir olay değildir. Ve sanırım bu işte bir hayır var."

Aylar sonra, bir gece, yaşlı adam dışarıdan ->> gelen at

seslerini duydu. Çıkıp baktığında ken-di atının yanında başka bir at daha gördü. Belli ki, kendi atı eve bir arkadaş getirmişti.

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 93

' insan kendi kişiliğini en iyi,

başkalarının kişiliğim anlatırken ortaya koyabilir. Jean Paul Richter j
..... "T

Haberi duyan komşuları bu defa onu kutlamak için ziyaretine seldiler ve onun ne kadar şanslı olduğunu söylediler. Bütün bu tebriklere karşılık, yaşlı adam gayet sakin ve düşünceliydi. Komşularına şöyle dedi:

"Hiçbir çaba sarf etmeden yeni bir atım oldu, doğru; ama bunun hayır mı yoksa şer mi olduğunu söylemek kolay değil. Belki de altından bir şer çıkacak." Söylediği doğru çıktı. Yaşlı adamın oğlu eve gelen ikinci atı çok seviyor ve her fırsatta onunla gezintiye çıkıyordu. Bir gün bu atı sürerken düştü ve sol bacağını fena halde incitti. Ondan sonrada asla yürüyemedi, ayağı aksadı. Yaşlı adam olay karşısında benzer bir tavır sergiledi:

"Çok kötü gibi görünüyor, ama ardından belki de daha büyük hayırlar gelecek." Daha sonra yaşananlar, yaşlı adamı bir kez daha haklı çıkardı. Bir yıl sonra, o ülkenin girdiği bir savaşa katılmaları için birçok genç askere alındı ve çoğu hayatını kaybetti. Yaşlı adamın oğlu ayağındaki rahatsızlıktan dolayı askere çağrılmadı ve böylece ölümden kurtuldu.

Doğru düşünen pozitif düşünen insanlarla birlikte olun. Buna gayret gösterin. Çünkü çevre zihnimizi şekillendirir. Atasözleri-mizde de buna sıkça yer verilir: "Bana arkadaşını söyle sana kim olduğunu söyleyeyim."

"Üzüm üzüme baka baka kararır."

Çalışma ortamında, okul ortamında, aile ortamında, arkadaş ortamında insanlar; bilerek ya da bilmeyerek, düşünceleriyle di-^er insanların hayatına yön verirler.

Başarılı ve mutlu yaşamak istiyorsanız; insanların sizi negatif Pr°sramlarla yüklemelerine izin vermeyin ve pozitif düşünen, ha- ta sıcacık bakan, mutlu olan ve mutlu eden insanlarla birlikte

94 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

olun. Sosyal bir varlık olarak sürekli çevrenizi pozitif insanlar]! genişletin ve negatif olan insanları ya hayatınızdan çıkarın, ya d| kulaklarınızı tıkayın. Onların sözlerinin sizin zihninizi olumsuz programlamasına engel olun.

Sizi olumsuz etkileyen kişiyi karşınızda görün-. Gözlerinizi kapatın ve tarj karşınızda yüzü size dönük olacak şekilde durduğunu hayal edin.

Bağı görün-. Onun bedeninin herhangi bir yerinden çıkan ve; zin bedeninizin herhangi bir yerine bağlanan olumsuz duygula ve düşünceleri ifade eden bağı görün. Bu bağı şeklini, niteliğ ni, rengini ve sizde uyandırdığı olumsuz duyguları belirleyin.

Bağı kesin-. Bilinçaltımıza "Bu bağı kesmek içi neye ihtiyacı] var?" "Bu bağı kesseydim, nasıl bir alet kullanırdım?" gibi sorula sorarak, kullanacağınız aleti belirleyin ve bağı kesin. (Makas, bj çak, balta...)

Kontrol edin: Bağı kestikten sonra gözlerinizi birkaç saniyeliğ ne açın ve tekrar kapatın. O kişi yine karşınızda görün ve arani da herhangi bir bağı kalıp kalmadığını kontrol edin. Eğer kalmış] sa aynı çalışmayı o bağı içinde uygulayın. Tekrar edin-. Bu uygulamayı birkaç kez tekrar edin. O kişi si| olumsuz programlayacak bir söylemde ya da davranışta bulur] duğı anda, zaman kaybetmeden bir kez daha uygulayın. Onunl| her olumsuzluk yaşadığınızda uygulamaya özen gösterin.

Bu uygulama sonucunda eğer seçtiğiniz kişi hayatınızdan karmak istediğiniz ama bunu yapmaya cesaret edemediğiniz bl riyse, istediğiniz sonucu elde etmek için harekete geçmenizi sal layacak kaynaklarınız güçlenecektir. Eğer hayatınızda var olma| gereken ve çıkaramayacağınız biriye, bu çalışma ona karşı dalı nötr olmanızı ve onun sözlerinden eskisi kadar etkilenmemeni| sağlayacaktır.

Kurbağalar arasında bir yarış düzenlenmiş. 100 metrelik paI] kuru tamamlayan kurbağa yarışı kazanacakmış. Ancak şimdiye kadar bu hiçbir kurbağanın başarabildiği bir şey değilmiş.

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 95

Yarış başlamış. Seyirci kurbağalar sürekli; "Bu imkansız." "Hiçbir kurbağa bunu başaramaz." "Bu kurbağaların fizyolojisine uy-aun değil." diye bağırırmaktaymışlar. Gerçekten de yarışan]kurba-ğaların birçoğı daha parkuru yarılamaadan pes etmişler. Diğerleri de yarıyı biraz geçtikten sonra pes etmişler.

Ama bir tanesi seyircilere aldırmadan, ısrarla devam etmek-teymiş. En sonunda parkuru tamamlamış. Seyirciler buna inanamamışlar ve hayret içinde bağırılmışlar; "Bunu nasıl basardın?" Ama kazanan kurbağa hiç cevap vermemiş. Bunun üzerine birkaçı onun yanma gitmişler. Yanına vardıklarında şaşkınlık içinde kazanan kurbağanın sağır olduğunu fark etmişler.

Pozitif Açılımlar

İnsanlardan söz ederken mutlaka onların olumlu yönlerinden de söz edin. Bu sizin de, söz konusu olan kişinin de, dinleyenlerin de zihinlerinde pozitif açılımlar gerçekleştirir. Ama sürekli olumsuzluklardan söz ediyorsanız, işte o zamanda zihninizdeki tüm hücreler tortu kaplamaya ve yollar tıkanmaya başlar, tıpkı pis suyun aktığı bir kanal gibi...

Hiçkimse tamamen iyi veya tamamen kötü değildir. Kişiyi ya da olayı iyi yapan veya kötü yapan bizim olayda veya kişide ne aradığımıza bağlıdır. Ne ararsanız onu bulursunuz. İyilik arıyorsanız iyi yönlerini, kötülük arıyorsanız kötü yönlerini bulursunuz.

Hani ilk kez bir şey lazım olur, daha önce almadığınız ve nerede satıldığını bilmediğiniz bir şey, o zaman gezdiğiniz her dükkana farklı gözle bakarsınız. O güne kadar fark etmediğiniz şeyleri fark edersiniz. Aslında aradığınız şeyi fark edersiniz.

İnsanlara yaklaşımda; iki farklı anlayış, model geliştirebiliriz.

Birinci modele göre; insanlar günahkar doğar ve bu yüzden Veni doğmuş bir çocuğun bile vaftiz edilmesi ve günahlarından

96 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

arındırılması gerekir. Bu günah insanlığın günahıdır ve her insan bu yükten sorumludur. Günahın temeli ta Hz. Havva'ya dayanır. Her şey onun yasak meyveyi yemesiyle başlar. Yahudilerin Ku-} düş'ten kovulmasını gerektiren davranışlarla devam eder, son olarak ta İsa'nın çarmıha gerilmesi bardağı taşıran son damladır.] İnsanlar günahkardır ve bundan arınmak için ellerinden gelen \ her türlü ibadeti yapıp, sevap kazanıp cennete gitmeye çalışmalıdırlar.

Bu nedenle birinci modele göre; karşılaştığınız her insan; potansiyel olumsuzluk içerir ve hayata eksi (-) ile başlar. Güzel davranışlar gösterdikçe artı (+) lar kazanır ve 1000 yani "Tam" olmaya yönelebilir. Böylece cennete veya cehenneme gitmesi belirlenir.

İkinci model ise; tam tersidir. İnsanlar doğduklarında tam bir melektir. Suçsuz ve günahsızdır. Yeni doğmuş bir sabinin hiçbir günahı olmaz. Dünyaya 1000 yani "Tam" puanla gelir, zaman içinde yanlışlar yapar, günahlar işler ve 1000 puanı azalmaya başlar, 999'a düşer daha sonra 998'a ve kişi kötülük yaptıkça eksilere (-) yaklaşır veya eksi (-) olur, böylece cehenneme gider. Artılarını kaybetmezse eğer cennete gidebilir.

Siz de insanlara yaklaşıırken bu iki modelden birini uyguluyor-sunuzdur. Ya herkese potansiyel suçlu gözüyle bakıp olumsuzlukları ararsınız, ya da insanlardaki olumlu yönleri arar ve onları geliştirmelerini, ortaya çıkarmalarını sağlarsınız. İnsanların iyi yönlerini aramak onların içlerindeki iyi potansiyeli dışarı çıkarır. Kendilerini iyi görürler ve iyi davranışlarını geliştirirler. Kötülük veya olumsuzluk aradığınızda da emin olun aynı oranda başarılı olursunuz.

İnsanların iyi olduklarını düşünmek; onların iyi yönlerini fark etmenizi sağlar. Böylece onların iyi yönlerini de ortaya koyabilir' siniz. Kötü olduklarını düşünmekte onların kötü yönlerini fark edip kötü yönlerini ortaya koymanıza neden olur. İyi ya da kötü

W

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 97

olduklarını düşünmeniz, bu düşünceye göre davranış geliştirmenizi sağlar. İnsanlarda ne aradığınıza dikkat edin. Ne arıyorsanız onu bulursunuz. Kötülük arıyorsanız kötülük, iyilik arıyorsanız da iyiliktir bulacağınız. Tercih sizin. Kendi modelinizi kendiniz seçin. Ama hatırlayın ki mutlu ve huzurlu yaşamak istiyorsanız, insanlardaki olumlulukları görüp onların gelişmelerini sağlamalısınız.

Mutlu olmak istiyorsanız, ayını şekilde kendinizdeki olumlulukları da görebilmelisiniz. Kabiliyetlerinizin, yeteneklerinizin, pozitif duygularınızın

ve davranışlarınızın ayırımında olmalısınız. Kendinize de vereceğiniz puan 1000 olmalıdır.

Hayattaki tüm güzellikler; farklı şekillerde herkes de vardır. Aslında kendi çevremizi de, tutumumuzu da biz oluştururuz. İnsanlar hakkında olumlu düşünerek; onların olumlu olmasını sağlarız ve çevremizde olumlu davranan insanların varlığıyla, güzel bir yaşamımız olur. Bunun aksi de mümkündür.

Sürekli yaşamın kötü yönlerinden söz ediyorsak, çevreye kimyasal atık yayan fabrika gibiyizdir. Çevremizdeki herkesi zehirliyoruz demektir. -

Dikkatinizi neyin üzerinde toplarsanız, onu geliştirirsiniz. Olumsuzluklar üzerinde odaklarsanız onları, olumlu olanlara odaklarsanız da güzel olanları geliştirirsiniz.

Bugün herkesi 1000 üzerinden değerlendirin. Göreceksiniz en mutlu günlerinizden biri olacaktır. Hoşunuza giderse her günü böyle geçirebilirsiniz.

7. BÖLÜM

DÜŞÜNÜYORUM,

ÖYLEYSE YAPARIM

w

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 101

BİLİMKURGUDAN BUGÜNE

Descartes'in "Düşünüyorum, öyleyse varım" sözü nasıl ki düşünce tarihinde bir çığır açıtıysa, aynı şekilde keşfettiğimiz yeni gerçekte; "Düşünüyorum, öyleyse yaparım."dır.

Bilimkurgu kitaplarını sever misiniz bilmem ama ben çok severim. Çocukluğumdan beri okurum. Hatta bundan birkaç sene önce, eski kitaplar satan bir sahafa girip bu tür kitaplardan oluşan bir seri aldım. Sahaf; "Kendiniz için mi alıyorsunuz?" diye sorduğunda, "Evet" cevabım karşısında oldukça şaşkına döndü.

İlk bilim kurgu örneklerini okuduğunuzda dehşete düşüyorsunuz. Çünkü yaşadığımız bugünü, bu kadar güzel tahmin etmeleri ürkütüyor insanı.

More'nin Ütopya'sındaki bilimkurgu anlatımdaki gibi bir toplum oluşmadı ama anlattığı gibi yaşayanlar günümüzde var. Büyük şehirlerde çoğumuzun kapısından bile giremeyeceğimiz zengin siteleri, yapay havuzunda balık tutulan, yüzme havuzunda yüzülen, korumaların 24 saat gezdiği, kapılardan girmenin izine tabii tutulduğu yaşam tarzları... Anlatılanlarla neredeyse bire bir örtüşüyor.

Birde olumsuz ütopyalar var. Bu yön, bilim kurgunun en çok işlendiği alandır.

Buna da en güzel örnek; "1984" adlı eseriyle "Max-Weü"dir. Eserde sizi gözetleyen birinden söz eder. Ne yaparsanız

102 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 103

Onların peşinden gidecek
cesaretiniz varsa, bütün
rüyalar g_erçek olabilir.

W. Disney

yapın, nereye giderseniz gidin, en ıssız yerde bile bu göz sizi bilir ve görür. Ne yapacağınıza nasıl davranacağınıza o karar verir. Bu yüzden davranışlarınızı sürekli denetlemek zorundasınızdır ve sistemin dışına çıkamazsınız. Her şeyi sistem belirler.

Bugün televizyon yaşamımızın çok önemli bir parçası. Uyuşturulmuş bir yaşam sürdürüyoruz onun gözetiminde, Maxwell'in de anlattığı gibi.

"Uyuşturulduğunu hiç anlamayacaksın arkadaşım; çünkü hep uyuşturulmuşsun.

Gelecekte de "böyle olacaktır. Bundan kurtul-san bile, yenileri yem yöntemlerle karşına çıkacaklardır. Silkelene ve kendine gel. Güneşin sana ulaşmasını istiyorsan gölgeden

çık"

Tabii benim sizi silkeleyişimin sebebi başka. Asıl sebep; bu kurguların bugün olumlu da olsa, olumsuz da olsa gerçekleşmiş olmasıdır. Bunun kaynağı insan beynidir. O zamanlar böyle düşünülürdü, böyle yazıldı ve bugün bunlar hayata geçirilmiş durumda. Bu bir kişinin hayali idi, ama şimdi toplumun malı.

Bilimkurgu kitaplarıyla ilgili en önemli ayrıntı; hayal kurma gücümüzü maksimum seviyeye çıkarmasıdır. Hayal gücü demek, zihin gücü demektir.

Görebiliyor musunuz, insan zihninin muhteşem zaferini. Düşünmek yapabilmek için yeterli bir kaynaktır. Düşünüyorsanız yapabilirsiniz demektir.

İkinci kuşak hayalperestlerin kitaplarının, nasıl mucize oluşturarak gerçekleştirdiklerini görebilmek için biraz bilimin sularında ayaklarımızı ıslatmalıyız. Eskiye çok eskiye giderek işe başlayabilirsiniz. Demokritos'un atomlarına bakın. O zaman ne mikroskop vardı, ne teleskop... Makro ve mikro evren bize kapalıydı. Tek alet; Umutsuzlukları yaratan korkulanmızdır. Napoleon Bonaparte hayal gücü, düşünebilme yetisiydi. Demokritos düşündü ve Böyle, Galile, Kepler, Newton, Einstein ve niceleri gerçekleştirdi. Dünya dışına çıkmayı önce bilimkurgu kitaplarında hayal edildi. Sonra gerçekleşti. Dünyanın en büyük fizikçilerinden biri, aynı zamanda dünyanın en büyük bilim kurgu yazarıdır da. Bu şu demektir; iyi bir bilim adamı dünyanın en büyük hayalperestlerinden de biridir. İşte düşünce böylesi bir kudrettir. Düşünce zihnimizin kapısından içeriye girdiğinde, gerçekleşmeyi arzular. Onu içeri davet eden de, düşüncenin kardeşi hayal gücümüzdür. Kapıyı Açın ve Düşüncenin Kardeşini İçeri Alın Düşüncenin ve hayal gücünün doğduğu an; insanlık tarihinin takviminde yazan rakam vardır. Yani bugün, şimdi, şu andır. Her şey içinde ereğini barındırır. Örneğin bir kestane; kestane ağacı olma ereğini barındırır içinde. Her düşüncede kendini gerçekleştirme arzusu içindedir. Eğer düşünce bir defa ortaya kon-muşsa, kendini gerçekleştirmek için tüm mubah yolları kullanmaya çalışır, bildiği tüm yolları dener ve gerçekleştirir. "Düşünüyorum öyleyse yaparım." Bunu kitaplardan çok, kendi yaşanmışlıklarımдан biliyorum. Benim üniversite okumaya karar vermem çok ani olmuştu. Lise son sınıftaydım, Anadolu'nun küçük bir kasabasında, Varto'daydı bu lise. O güne kadar, tüm eğitimim boyunca birçok sınav gelmiş geçmiş, ben hiç birinin ne işe yaradığını bilmediğim için bunlara katılmamıştım bile. Üniversite sınavına da arkadaşlarım katıldığı için katılma ihtiyacı duydum ve sınav

w

104 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

tarihine kısa bir süre kala daha önceki yıllarda üniversiteye girmiş ve okumakta olan birkaç abimiz okulumuza geldi. Üniversitenin ne olduğunu, nasıl bir ortam olduğunu, burada neler yapılabileceğini, üniversiteye girmek için nelerin gerektiğini, çalışarak bu işin nasıl mümkün olduğunu, üniversiteye hazırlık için büyük şehirlerde dershanelerin olduğundan söz ettiler. Sonra da öğrendikleri Tarih ve Coğrafya derslerini anlatmaya başladılar. Ben derslerle ilgili bölümü hiç hatırlamıyorum. O anda içimi hafif bir ılıkılık kapladı ve sonrada hayal dünyasına daldım. Neler hayal ettiğimi detayıyla hatırlamıyorum ama bugün olduğum yerden farklı şeyler değildi. Benim hayallerim kendini gerçekleştirdi, sizinkiler de gerçekleştirebilir. Ama önce onları yapacağınızı hayal etmelisiniz. Bir fıkra ile devam edelim: Temel her gün Allah'a dua ediyormuş-. "Allah'ım ne olur bana piyangodan büyük ikramiye çıksın" Gel zaman git zaman, Temel bu işe o kadar kafayı takmış ki, sabah erkenden kalkıp o cami senin bu kilise benim demeden aynı duayı kutsal mekânlar da tekrarlayıp duruyormuş-. "Allah'ım büyük ikramiye bana çıksın, senin büyüklüğün ve yüceliğin karşısında bu kadar küçük bir şeyin lafımı olur."

Temel bir gece uyurken, rüyasında gaypten bir ses; "Ey Allah'ın sevgili kulu Temel, bunca dua ediyorsun da bu güne kadar bir tane olsun milli piyango bileti almadın, hemen kalk ve bir bilet al, Allah dualarını kabul etti."

Düşünüyorsanız, yaparsınız. Düşünüyorsanız, hayal kurarsınız. Hem de öyle sıradan hayaller değil. Galile gibi durağan dünyayı döndürecek hayaller kurarsanız. Newton gibi yer çekimi yasasını kurgularsınız. Einstein gibi ışığın üstünde uzay yolculuğu yaparsınız. Hatırlayın, hayal kurduğunuz oran- varsınız ve hayallerinizi gerçekleştirdiğiniz oranda gerçeksınız.

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 105

Olumsuz Düşünceler

Düşünceden söz etmişken şu konuya değinmeden edemeyeceğim. Hani dedik ya, düşüncelerimiz ve hayallerimiz kendini gerçekleştirme arzusu içerisindedir. İşte çocukluğumuzdan beri bizim oluşturduğumuz veya dışarıdan bize verilen yüzlerce, binlerce düşünce vardır. Bilinçaltımızda hepsi kendini gerçekleştirmeye çalışır. Bunların hepsi iyi ya da olumlu değildir. Kimisi son derece sert ve kesindir. Bizi olumsuza götüren, bizi yönlendiren, etkileyen ve kontrol eden işte bu olumsuz inançlardır.

Size bir sır vereyim. Eğilin ve kulak kabartın. Olumsuz düşüncelerle oluşan bu olumsuz programlar, değiştirilebilir bir yapıya sahiptir. Diken ekildiyse ruhunuza, kendinizi yeniden programlayarak söküp atabilirsiniz onları. İçinizdeki olumsuzlukların karşıtı olumlu tohumlarınız da var. Onları sulayıp yeşermelerini sağlayabilirsiniz. Bu kitaptaki uygulamaları yaparak, olumlu tohumlarınızı sulamaya başlayabilirsiniz.

Genellemelerimiz

Elinizde bir taş ve karşınızda bir kuş olsa ne yaparsınız? Taşı kuşa atmak gelir aklınıza, oysa kuşu taşa atmayı hiç düşünmezsiniz, değil mi?

Karla ne yaparsınız? Kardan adam mı? Neden kardan ayı, yılan, ya da fil değil? Bir gün bir iş yerine önemli bir görüşmeye gidiyordum. Gerçekten önemli bir görüşmeydi. Çünkü on günlük bir eğitim karşı-hgında, on milyar kazanacaktım. O günün şartlarında önemli bir miktardı benim için. Sekreter hanımla görüştüm, beklendiğimi söyledi ve eliyle kapıyı işaret etti. Hafifçe kapıyı tıklattıktan son-ra; "gir" komutunu almadan kapı kolunu eğip kendime doğru çektim. Bir türlü açılmıyordu. Kapı kolunu eğip itiyordum, yine açılmıyordu. Sekreter hanım beklendiğimi söylediği halde, neden

106 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

kapı kilitli diye düşünürken kapıyı tekrar çaldım. Bu kez güçlü bir ses bana; "Giriniz" dedi.

Bir kez daha bir çocuğun alet kullanmadaki acemiliğiyle kapıyı ileri geri itmeye başladım; ama yine sonuç yok. Tam yardım almak için sekreterliğe yönelmişim ki, sıkıca tuttuğum kapı kolu yana doğru itildi ve kapı duvarın içine girerek açıldı. Şaşakalmış-tım. "Yana itilen sürgülü kapıların kolu böyle olmaz ki" diye düşündüm ve içeri girdim. Beyefendi ayağa kalkıp beni karşıladı ve gülümseyerek; "Açmakta zorluk çektiniz, değil mi?" diye sordu ve devam etti; "Özel bir tasarımdır, bunun sayesinde insanların ya-ratıcıklarını keşfediyorum. Böylece bana her gün iş başvurusu için gelenlerin kapasiteleri hakkında bir fikrim oluyor."

Ayakta yapılan bu kısa konuşmada sonra bana yer gösterdi. Kendiside yerine oturduğunda tekrar söze başladı; "İtiraf etmeliyim ki bu kapıyı en hızlı açanlardan birisiniz."

Bu sözün üzerine; kapının tesadüfen açıldığından, tam da sekreter hanımdan yardım istemek üzereyken şansımın yaver gittiğinden bahsetmedim elbette ki. Kim bilir kaç kişi kapıyı açamamış ve hayatının belki de en iyi iş fırsatını kaçırmıştı. Çıktığımda yüzümde kendini beğenmiş bir gülümseme vardı. Olanların tesadüf olduğunu unutmuşçasına içten içe kendimle böbürleniyordum.

Aslında benim de yaptığım şey; geçmiş yaşantılarıma ait kapıları düşünerek, o kapının da onlar gibi olması gerektiği varsayımından yola çıkmaktı. Daha doğru bir ifadeyle; zihnimdeki genellemeye ulaşmıştım. Bu tip kapı kulplarına sahip kapılar bükülerek ya ileri itilir, ya da geriye çekilerek açılmalıydılar. Oysa bu o kapı için geçerli değildi, olmak zorunda da değildi.

Yaptığımız genellemeler her zaman, her yerde geçerliymiş gibi algılarız. Hayatımızdaki genellemeler bazen gerçekten işe yarar ve zor durumları kolaylaştırır. Bazen de sınırlayıcı inançlar yaratır ve durumu zorlaştırır.

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 107

' Gerçek insan-, yapabildiğini

söyleyen ve söylediğini

yapan insandır.

Konfüçyüs

Bundan elli yıl önce insanlar, sokakta bir bilgisayar, hard-disk ya da bir cd görselerdi, tepkileri ne olurdu acaba? Öncelikle içinde ne olduğunu merak

ederlerdi herhalde. Ne işe yaradığını çözmeye çalışırlardı. İçini açıp yapısını anlamakla başlarlardı. Açmak için de ellerindeki aletlerden yararlanırlardı. Çekiç, tornavida, pense kullanırlar ve hard disk açarlardı. Ya açtıktan sonra ne olurdu? Hard diskin içi dünyanın en önemli bilgileriyle dolu olsa bile, ona ulaşabilirler miydi? Hard disk parçalara ayırmış olmak, onları içindeki bilgiye götürebilir miydi?

Tüm bunların nedeni zihnimizde depoladığımız tecrübeleri-mizdir. O güne kadar sahip oldukları tecrübelerin oluşturduğu genellemelerden yola çıkarak, herhangi bir kapalı nesneyi parçalarına ayırırlarsa ne olduğunu anlayacağını sanan insanlar, onu çalıştıracak bir alet yapmayı düşünmek yerine, belki de bir daha hiç tekrar bir araya gelemeyecek şekilde parçalayacaklardı.

Tecrübelerimizle edindiğimiz inançlarımız veya genellemelerimiz her zaman gerçeği mi verir? Maalesef değil. Genellemelerimiz her zaman bize yardımcı olmaz. Bazen işimizi o kadar zorlaştırır ki; yapabileceklerimizin, mutluluğumuzun önünde en büyük engel onlar olur.

Örneğin herhangi bir konuda geliştirdiğimiz başaramama duygusu veya düşüncesi hayatımızın her alanına yayılır. İşimizde, aile ve arkadaş ortamında bile tek bir olaya ait başarısızlık duygusunun yükünü omuzlarımızda taşırız.

Bir danışanım kızıyla sürekli iletişim problemi yaşıyordu. Geçmiş yaşantısına ait acıları nedeniyle zihninde; "Ben zor bir insanım, katıyım, insanlarla yakın ilişki kurmak, yapım gereği benim için çok zor" şeklinde bir genelleme oluşturmuştu. Bu genellemesi hayatındaki

108 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

insanlarla ilişkilerinde sorun yaşamasına neden oluyordu. En büyük etkisini de ergenlik dönemindeki kızıyla kurduğu iletişimde yaşıyordu.

NLP eğitiminden sonra, daha esnek olmak, sabrını daha uzun süre korumak ve iletişimde karşıdaki kişi kim olursa olsun, olayı onun gözleriyle değerlendirmek konusunda büyük ilerleme kat etti. Hatta en son görüşmemizde; kızıyla ilişkilerinin düzeldiğini, gelişen iletişim becerisi sayesinde ikna kabiliyetinin arttığını ve eskisinden de daha çok para kazanmaya başladığını, yüzünde mutlu bir gülümsemeyle belirtti.

İşte ve Ol

Hepinizin uzun bir süre geçtiği halde, umut ettiğiniz, istediğiniz ancak gerçekleştiremedikleriniz vardır. Hepinizin hayalleri vardır ve belki hayallerinizin hepsine kavuşamazsınız.

Peki, hayalini kurup kavuştuğunuz arzularınız var mı? Evet'le-ri duyuyorum. Evet diyemeyenler de olumsuzluklara odaklı durumdadırlar. Hayallerindeki birçok şey gerçekleşmiştir ama o gerçekleştirmeyenleri hatırlıyordur.

Ta çocukluktan başlayan bir serüvendir bu. Önce anne babalarımız ve diğer büyükler gibi yürüyebilmeyi hayal etmiştik. Onlar gibi yürüdükten sonra yürüyebilmenin sıradan bir şey olduğunu kabul ettik. Sonra sırada konuşmak vardı. Onu başarmak için çabaladık, başardığımızda ise o da sıradanlaştı. Bunu hatırlamıyor olabilirsiniz, normaldir. Ebeveynlerden biri size masal kitapları okurken, küçük bir burukluk vardı içinizde; "Ben ne zaman okuyacağım?" diyordunuz. Sonra okula başlarsınız. Bir an önce okumaya geçmek istiyordunuz. Sizin için gizemli ve anlaşılması zor bir dünyaydı. Şimdiye yürümek, okumak, yazmak gibi çocukluğunuzda öğrendiğiniz beceriler son derece

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 109

doğal geliyor size. Hatta okuma yazma bilmeyen bir yetişkinle karşılaşırsanız, kendi kendinize "Nasıl oluyor da okuma yazma bilmiyor" diye sorarsınız belki de. Başladığımız noktaya geri dönelim. Kavuştuğumuz hayallerimiz vardır. Yürümek, konuşmak ve okumak da buna dâhildir. Bunlara kavuşmayı başardık, çünkü çok istedik. Yapabileceğimizi düşledik, uğrunda mücadele verdik ve sahip olduk. Yürekte istemek, güçlü bir tetikleyicidir. Bedensel ve zihinsel potansiyelimizi harekete geçirir. Hedefe kilitlenen davranışlarımızla, sözlerimizle, seçimlerimizle bizi o hedefe ulaştıracak altyapıyı hazırlarız. Bu durum her zaman bilinçli olarak farkında olduğumuz bir yapıya da sahip değildir. Bir şeyi tutkuyla isteyip, harekete geçtik mi, bazen yaptığımız bir seçimin bilinç düzeyinde bizi tam olarak nereye ulaştıracağını bilmesek de, sonuçta kendimiz olmak istediğimiz nokta da buluruz. Çünkü istekle ve eylemle bilinçaltımızı programlamışızdır. O olağanüstü kapasitesiyle bizim bilinç düzeyinde farkında

olmadığımız milyonlarca veriyi toplar, değerlendirir ve bizim isteğimize ulaştıracak davranışlar sergilememizi, seçimler yapmamızı sağlar. Bu işleyişin tümüne sahipsiniz. Yeterince isteyip harekete geçtiğinizde eninde sonunda olacaktır. Ama yeni bir araba almak istiyor ve işe gitmiyorsanız, ya da işiniz yoksa ve iş aramaya çık-mıyorsanız, kendinizi ve yeteneklerinizi görmüyor ya da küçüm-süyorsanız yeterince istemiyorsunuz demektir. Çünkü gerçek istek insanı harekete geçirir.

İsteyip Sahip Olduğunuzla, Sahip Olmak İsteddiğinizin Resmi Karşılaştırın Gözlerinizi kapatıp çok istediğiniz ve elde ettiğiniz bir şeyin resmi görün. Şimdi de gerçekten istediğinizi sanığınız şeyin

110 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

resmini görün. Hangisi daha parlak ve daha aydınlık? Üç boyutlu ve yakın? İşte gerçek istediğiniz budur. Eğer istediğinizi düşündüğünüz, isteyip elde ettiğinizden daha sönük ve belirsizse, bu isteğinizi tekrar gözden geçirmenizde fayda vardır.

En büyük tutkusu müzisyen olmak olan bir delikanlı bu uğurda her şeyi yapmaya hazırmış. Yeteneğinin farkındaymış. Müzik adeta onun ruhunun bir parçasıymış. Bir kaset doldurmuş. Bu kaseti, ünlü bir yapımcıya diletmeyi başırırsa beğenileceğinden eminmiş. Şehirde ünlü, herkes tarafından duyulmuş çok iyi bir yapımcı varmış. En büyük müzisyenler zamanında hep onun elinden geçmiş ve hala geçmekteymiş.

Delikanlı ona ulaşabilmek için sabahlara kadar stüdyosunda beklemiş. Defalarca randevu almaya çalışmış. Ama ona ulaşmak o kadar da kolay değilmiş. Buna rağmen delikanlı vazgeçmeyi bir an bile düşünmüyormuş. Her gün artan bir azimle ünlü yapımcıyla görüşmek için koşturuyor, tüm kapıları çalıyor, hatta zorluyormuş.

Yine mücadeleye geçen yorgun bir günün sonunda, yarın kaldığı yerden devam edeceğine son derece kararlı olarak karşıdan karşıya geçerken bir limuzin çarpmış.

Limuzin şoförü hemen dışarı fırlamış. Delikanlının yanına vardığı sırada, limuzinin arka kapısı açılmış ve takım elbiseli orta yaşlı bir bey dışarı çıkarak, yanına gelmiş.

"İyi misin delikanlı?" diye sormuş.

Genç delikanlı cevap verememiş. Adeta dili tutulmuş. Karşısındaki adam aylardır peşinde koşturduğu yapımcıymış.

En sonunda cevap vermiş; "İyi değilim"

"Neden?"

"Çünkü çok iyiyim"

Bu cevaba gülümseyerek yanıt veren yapımcı, onu evine bırakmayı teklif ederek, limuzine bindirmiş.

W

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 111

Delikanlıya kanı ısınan yapımcı; "Senin için yapabileceğim başka bir şey var mı?" diye sormuş.

"Evet" diye cevap vermiş heyecan içinde. Cebinden kasetini çıkarmış ve yapımcıya uzatmış: "Bunu sadece birkaç dakika dinleyebilir misiniz?"

Yapımcı bu isteğe anlam veremese de, kaseti teybe takmış ve dinlemeye başlamış. Dinlediği müzikten çok etkilenmiş ve heyecanla; "Bu kimin kaseti?" diye sormuş. Delikanlı gururla, "Benim" diye cevap vermiş. Yapımcı şoföre adres değişikliğini bildirmiş ve onları stüdyoya götürmesini istemiş.

Kendinize inanarak yeterince istediğiniz her şeyi hayat size mutlaka sunar, hatta çarpar!

Düşüncelerinize Dikkat Edin; Gerçekleşebilirler!

Aylık ne kadar geliriniz olsun istiyorsunuz? Bin, iki bin, beş bin YTL?

Ayda elli bin YTL geliriniz olsun istiyorsunuz diyelim ve çaba gösterip devlet memuru olmaya çalışıyorsunuz. Sizce bu gerçek bir istek midir? Bir memurun bu maaşı alması mümkün değil. Peki, özel bir firmada yönetici olarak çalışsanız bunu alabilir misiniz? Ona da mı hayır?

Bunu başarmak için iyi geliri olan, size ait özel bir işiniz olmalı, değil mi?

Düşüncelerimize çok dikkat etmeliyiz. Çünkü düşüncelerimiz gerçekleşme eğilimi içerisindedir. Her düşünce kendi varlığının eyleminde diretir ve kendini gerçekleştirmeye çalışır.

Bir erik çekirdeği; erik ağacı olabilmek için fırsat kollar ve uygun şartları bulup kendini gerçekleştirmeye çalışır. İçindeki ağacı yeşertmek yaşatmak ister. İşte düşüncelerimiz de içinde barındırdığı tohumları gerçekleştirmek ister. 112 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Düşüncelerimiz pusuya yatar, mücadele eder, koşar ve hedefine ulaşmaya çalışır. Her düşünce ilk olmak ve gerçekleşmek ister. Bu mücadele her zaman hayatla ya da koşullarla ilgili değildir. Kendi içimizdeki düşüncelerde birbiriyle savaşıyor. 'Yüksek gelir' istemek de bir düşüncedir, 'az ama risksiz, garantili bir gelir' sahibi olmak için memur olmak da bir düşüncedir. Eğer bu iki düşünceye de sahipsek, aralarında bir çatışma çıkacak ve bu bizi belirsizliğe sürükleyecektir.

Benzer şekilde geçmişte oluşturduğumuz bir düşünce o zaman bize fayda sağlarken, zihnimizde hala varlığını koruduğu için bugün bize zarar veriyor olabilir. Yaşamımızı kontrol eden bir sisteme sahibiz ve bu sistem fiziksel, zihinsel ve duygusal varlığımızın kontrolünü elinde bulunduruyor. Bu sistem bizim verdiğimiz verilerle çalışan, tek amacı bize hizmet etmek olan sadık bir hizmetkardır. Sistemi düşüncelerimizle yönetiriz. Bu nedenle sisteme verdiğimiz komutların sonuçları çok önemlidir. Bu sisteme bilinçaltı diyoruz. (Siz isterseniz başka bir şey de diyebilirsiniz; irade, can, içimdeki ben...) Bilinçaltı, bizi mutlu etmek gibi gerçekten ulvi bir göreve sahiptir. Öyleyse insanlar neden bu kadar mutsuz? Çünkü bilinçaltı-larının kontrolüne sahip değiller, çünkü geçmişte verdikleri komutlar (düşünceler, kararlar) bugün istedikleri sonuçları almalarına yetmiyor. Hatta istemedikleri sonuçlarla yüzleştiriyor onları. Bunu şöyle düşünebilirsiniz; bir zamanlar düşmanın içeriye girmesine engel olmak için ördüğümüz duvarlar şimdi, barış zamanında, sizin dışarıya çıkmanıza engel oluyor.

Güneşe karşı hassasiyet gösteren bir bayanla yaptığımız çalışmada bu gerçekliği çok açık görebilirsiniz: Bir öğretmen eşi olan bayan, kendi memleketinde mütevazı bir hayat yaşarken, eşinin tayini nedeniyle bir büyük şehre yerleşmek zorunda kalmıştı. Tabi aniden büyük bir şehirde, zengin bir semtte yaşamaya başlamak

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 113

bazı zorlukları da beraberinde getirmişti. Örneğin giyim tarzı hiçte çevresindekilerle uyumuyordu. Yeni girdiği ortamdaki öğretmenler, öğretmen eşleri ve gözlemlediği diğer insanlar daha rahat ve daha açık giyinebiliyordu. Ortama ayak uydurmak için onlar gibi giyinmeye başladı. Genellikle bayanların yanında bir rahatsızlık hissetmezken, yabancı erkeklerin yanında tedirgindi. Hele ki dışarıya tanımadığı erkeklerin içine girmek zorunda kaldı mı memleketindeki kültürel değerler iyice zihninde büyüyor ve bunun yanlış olduğunu ona ha-j tırlatıyordu.

Bir gün askılı bir bluzla süpermarketten dönerken, tüm vücudunun güneş gören yerlerin kırmızılıkları içinde kaldığını görmüş ve doktora gitmişti. Doktor da güneşe karşı cildinin hassas olduğunu ve bunun bir alerji olduğunu söylemişti. Oysa yaşadığı durum eski düşüncesiyle, yeni sahip olduğu düşüncelerin çatışmasından kurtulması için bilinçaltısının ona sunduğu bir çözümdü.

Fark ettiniz mi? Bilinçaltı bayanı nasıl koruyup mutlu ederek çatışmadan kurtarmayı amaçladı ve gerçekleştirdi. Gerçekten istediği bir şeye nasıl kavuşturdu onu. Artık askılı bluz giyinmesine gerek kalmadı, çünkü güneşe o şekilde çıkamazdı. Çünkü bir mazereti vardı. Bilinçaltı onu içindeki çatışmadan kurtardı ve mutlu etti. Ama tanıştığımızda o kadarda mutlu görünmüyordu. Başlangıçta bu durum onu rahatlatmıştı. Alerjisi sayesinde "Geri kafalı" damgasını yemekten kurtulmuştu. Ama o çevrede yıllarca yaşadıkdan sonra, onların değerlerine o kadar alışmıştı ki artık askılı bluz giyebilmek istiyordu. Ama alerjisi devam etmekteydi. Çünkü bir düşünceden ya da düşüncelerin çatışmasından korumak ve mutlu etmek amaçlı programlama yapan bilinçaltı, oluşturduğu kalıbı değiştirmek konusunda istekli değildi. Ürettiği çözüm geçmişte işe yaramış ve bugün artık fayda sağlamıyor hatta zarar veriyor olsa

bile, o ilk oluştuğu ana sadıktı ve bu kalıptan kolayca vazgeçmek istemiyordu.
Bu

114 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

sebeple artık bluz giymeyi istiyor olması, onun bu durumdan kurtulması için yeterli olmuyordu. Bilinçaltı düzeyde müdahaleye ihtiyacı vardı.

Bu bayanla yaptığımız çalışmalarda bilinçaltı yeni kayıtları almış ve güneş alerjisinden geriye hiçbir şey kalmamıştı.

Düşüncelerinize kontrol edin, nasıl düşünüyorsanız bilinçaltı-nız bir çözüm üretecektir. Bu çözümün size her zaman fayda sağlamasını istiyorsanız, düşüncelerinize daha fazla özen göstermelisiniz.

Jack E. Addington'un "%100 Düşünce Gücü" adlı eserinde çarpıcı bir örnek vardır. Vasiyetini hazırlayan bir kadın řu cümleleri sarf ediyor:

"Bir gün her istediğimin birisi tarafından yerine getirileceği bir durumda olacağım. Söylemem gereken şey sadece istiyorum olacak ve birisi istediğimi yapacak."

Kadının zengin olduğunu ve etrafında uçaklar olduğunu mu hayal ettiniz yoksa? Maalesef hiçte öyle olmamış.

Bilinçaltımız bizlerin istediğini yerine getirmekle yükümlüdür.

Eğer detayları vermemişseniz, bunu nasıl yerine getireceğine kendi karar verir, ama bilin ki bu karar her zaman işinize yaramaz.

Bir arsanız var ve buraya bir ev yaptırmak istiyorsunuz. Bir mimar buldunuz ve şuraya bir ev yapın deyip yetkilerini verdiniz. Fakat aradan üç ay geçti ve mimar daha hiçbir şey yapmamış. Gidip bağıırıp çağırdınız. Mimar size açıklama yaptı-. "Ama siz bana ne zaman istediğinizi söylemediniz ki, benim de işlerim vardı o nedenle fazla acele etmedim, ne yapabilirim?" Baktınız mimar haklı, özür dilediniz. Üç ayda bitmesine karar verdiniz, mimar itiraz etti: "Olmaz efendim. Düşünün o araziye onar kattan iki blok yapacağız. Üç ayda bitmesi mümkün değil." Siz şaşkın şaşkın mimarın yüzüne bakakaldınız: "Ne iki bloğu ne on katı? Bana müstakil bir ev yapacaktınız." (Ne istediğini bilmeyen hayal kırıklığına uğramaya mahkûmdur.)

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 115

Mimar bakıyor ki fikirleriniz uyuşmuyor size soruyor, "Nasıl bir ev istiyorsunuz?"

"Ne bileyim nasıl olursa olsun, yeter ki müstakil olsun" diye cevap veriyorsunuz. Üç ayın sonunda mimar size dünyanın en güzel gecekondusunu teslim ediyor. Deliye dönüyorsunuz. (Davranışlarınızı ve tavrınızı değıştirmedığınız sürece kaybetmeye lahkûm olursunuz.)

Şimdi içinizdeki mimara dönelim. O mimara tam olarak ne işediğinizi söylemezseniz, maalesef elde edeceğiniz sonuçlar isteğiniz sonuçlar olmayabilir. Emerson; "Dualarınıza dikkat edin, gerçekleşebilir" diyor. Bilinçaltımıza veya başkalarının bilinçaltılarına attığımız her tohum 'eşerir. Eğer ektiğimiz çiçek veya buğday tohumuysa eninde sonunda kokusundan, ekmeğinden sizde yararlanırsınız. Yok, kötülük tohumuysa, sizde nasibinizi alırsınız. Örneğin birine "Senin kafan çalışmıyor" deyip onun zihnini programlıyorsanız, dönüp dolaşıp sizi bulur. Birine "Senden adam olmaz" dediyseniz, bu olumsuzluklar mutlaka karşınıza çıkar. Ama çevrenize mutluluk getirecek söylemler içindeyseniz, bilin ki başarı sizi bekliyor, mutluluk hemen kapınızın önünde Addington'un vasiyetini yazdığı kadına ne oldu biliyor musunuz? Kadın gerçekten istediğine sahip olmuş. Birkaç yıl sonra felç geçirmiş. Tam istediği gibi, söyleyebildiği tek sözcük "İstiyorum" olmuş.

Düşüncelerimize dikkat etmek zorundayız. Düşüncelerimiz bilinçaltımızda gerçek bir deneyime dönüşecekleri anı beklerler. Verdiğimiz emirler bilinçaltı tarafından gerçekleştirilir ama sonuçlar bizi memnun etmeyebilir. Hata da bilinçaltımızda değil, ona verdiğimiz komutlardadır.

Söylediklerinize dikkat edin, düşüncelerinize dönüşür, Düşüncelerinize dikkat edin, duygularınıza dönüşür, Duygularınıza dikkat edin, davranışlarınıza dönüşür,

116 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Davranışlarınıza dikkat edin, alışkanlıklarınıza dönüşür, Alışkanlıklarınıza dikkat edin, değerlerinize dönüşür, Değerlerinize dikkat edin, karakterinize dönüşür, Karakterinize dikkat edin, kaderinize dönüşür

Mahatma GANDHI

• • • 1

8. BOLUM

ZİHİNSEL PROGRAMLAMA

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 119

BİLİNÇALTINA DOĞRU KOMUTLARI VERİN

Bilinçaltı hakkında sahip olduğumuz bu bilgilerin ışığında, mutluluğa dönelim ve kendi dünyanıza "Beceriksizim" şeklinde verdiğiniz komutların sonuçlarına bir bakalım.

Beceriksizseniz elinizden hiçbir iş gelmiyor demektir. Beceriksizseniz, başarılı değilsinizdir. Beceriksizseniz, güçlü değilsiniz-dir. İyi yerlere gelememişsinizdir, çevrenizde sizi takdir eden, seven sayan insanlar yoktur. Bir işi "Ben yapamam", "Beceremem" diyorsanız bugünden sonra iki kez düşünün lütfen. Bu tür yapamam, beceremem gibi cümleler gerçek beceriksizliği doğurur.

Yapamam

Tembelim

Beceriksizim

Hastayım

Kıskancım

Uyumsuzum

Umutsuzum

Sinirliyim

İradesizim

Kendime güvenmiyorum

120 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Yapabileceğimiz şeyleri

yapmaya başlarsak,

kendimizi hayretler içinde

bırakacak sonuçlar alırız.

Edison

Çirkinim

Şüpheliyim

İnatçıyım

Bencilim

Karamsarım

-----1-

°

Başarısızım

Sevilmiyorum

Çevrenizde kendisi için bu gibi tanımlamaları kullanan var mı? Peki, siz buna benzer kaç tane kullanıyorsunuz?

Kendine "inatçıyım" diyerek, kendini böyle olmaya programlayan birini ele alalım:

"Arkadaş ben vazgeçmem inadım inattır." "Abi yapma etme, bak dünyanın parası var bu işte, adama inat etmen sana ne kazandırır? Bu basbayağı pire için yorganı yakmak değil mi?"

"Evet, pire için yorganı yakarım ve bu yaktığım ilk yorgan değil. Benim yapım bu."

"Yaşadığın hayattan belli ilk olmadığı. Ama aileni düşün. Gel vazgeç inadından.

Kalkamazsın bunca borcun altından. Adama kızdın diye kendinle birlikte başkalarını da ateşe atıyorsun." "Olmaz inat ettim bir kere, ısrar etme ben böyleyim işte." Zihnin inatçı olma kararına varması aslında çok kolaydır.

Oyuncağını arkadaşları ile paylaşmayan bir çocuğun annesi onu paylaşma teşvik eder:

"Oyuncağını arkadaşınla paylaşsana evladım. Bak o senin en iyi arkadaşın"

"Tuh vermicem işte, bana ne!" Sinirlenen anne tepki gösterir; "Aynı dedesi gibi inadı inat. Tutturdu mu bırakmaz!" Çocuğun zihni o anda kararı alır: "Ben inatçıyım, tutturdum mu bırakmam."

İnatçılık değil, uyumlu olmak sizleri başarıya götürür. Mutlu

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 121

kılar. Bundan vazgeçemeyeceğinize, bunun sizin bir parçanız olduğuna inanıyorsanız da haklısınız. Çünkü bir başka zihinsel programınız da bazı özellikleri doğuştan getirdiğinizi, atalarınızdan aldığınızı söyler ve buna inandığınız sürece bu da doğrudur. Gerçek olduğundan değil, siz inandığınızdan. Ya "Kararsızım" zihinsel programına ne demeli? Daha uykudan uyanma aşamasında başlar. On dakika önce mi uyansam, az daha uyusam mı? Acaba şunu mu giysem yoksa bunu mu? Fasulye mi yesem, nohut mu? Otobüsle mi gitsem, trenle mi? Hayat onlar karar verinceye kadar akar gider. Geriye dönüp baktıklarında bile hala karar vermeye çalışırken bulurlar kendilerini. Acaba yaşadım mı, yoksa yaşamadım mı?

İlkokulda iki arkadaş tartışıyorlar:

"Ayşe lütfen, sadece bir kez okuldan kaçacağız, ne var bu kadar abartacak? Sizinkiler seni öldürecek değiller ya!"

"Ama annem duyarsa çok üzülür. Hele babam kesin beni öldürür."

"Amma da ailen varmış."

"Ne yapabilirim onların söylediklerini yapmak zorundayım"

"Düşünsene deniz kenarında ne güzel bir gün geçirirdik."

"Ben de çok istiyorum."

"Öyleyse gidelim"

"Bilmiyorum ki, gelsem mi?"

"Hadi ama ne kararsız bir insansın!"

Ayşe'ye sihirli kelime söylenmiştir: "Kararsız bir insansın." Bilinçaltının açık olduğu, çatışma içinde olduğu o anda, söylenen kelimelerin Ayşe'nin zihinsel programının oluşmasında yeterlidir: "Ben kararsız bir insanım." O artık kararsız bir insandır.

Mutsuzluk nasıl bir zihinsel kararla ya da ekilen hangi tohumla gerçekleşiyor dersiniz?

122 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

"Batsın bu dünya"

"Bu akşam ölürüm kimse beni tutamaz"

"Kara bahtım kör talihim"

İşte bizi mutsuzluğa iten toplumsal programlar. Bunlara ata-sözlerinden şarkılara, şiirlerden masallara kadar her yerde rastlayabiliriz.

Annelerin, babaların verdiği öğütlerde de mutsuzluğu doğuracak programlara sık sık yer verilir. Mutsuzluk için o kadar çok neden gösterilir, o kadar çok tekrar edilir ki, mutsuzluğu öğrenirsiniz ve sonra da yaşarsınız.

"Eğer sorumluluk sahibi olmazsan, birilerine muhtaç olarak yaşarsın ve hep mutsuz olursun."

"Mutlu ve başarılı insan eline ekmeğini almış olandır."

"Genç yaşta evlenirsen acı çekersin."

Bu olumsuz programlar bizleri her anlamda zayıf düşürürler. Duygusal direncimiz azalır. Davranışlarımız asabi, tutarsız ve gelişigüzel olur. Bedenimizin de direnci düşer.

Küçük bir çocuğun neşeli kahkahaları zihnimiz tarafından bir saldırı olarak algılanabilir. Çocuğunuzu susturmaya çalışırsınız veya eşinizin söylediği bir sözcük tartışma nedeni olur sizin için. Sonra bakmışsınız ki ortada hiç neden yokken bir bardak suda fırtınalar koparan bir kişiliye bürünmüşsünüz. Tüm bunlar psikolojik baskılar karşısında gösterdiğiniz zihinsel programlardır. (Başka bir deyişle acizliklerimizdir.)

Yapamam, başaramam, beceriksizim veya mutsuzum diyen kişi sadece bu gününü zehir etmiyordur. Kişi geleceğini de ipotek altına alarak, gelecekteki başarısızlığını ya da mutsuzluğunu da garantiliyordur.

"Tembelim" dediğinizde bu gün yapamadığınız şeyi anlatmıyorsunuz aslında.

Zihninize anlattığınız; "Ben tembeldim, tembelim ve tembel olacağım" dır.

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 123

insanoğlunun içinde uyuyan güçler vardır. Kendisi bile şaşım. Çünkü bu güçlere sahip olduğu aklından bile geçmez. Bu güçlen uyandırıp

eyleme geçebilirse, o kişinin

hayatında büyük bir devrim olurdu.

S. Marden

"Tembelim" geniş zamanlı bir eke sahip. Dolayısıyla her zaman var olacağını şimdiden kabul ediyorsunuz.

Geleceğinizi hangi bankaya yatırdıysanız gidin geri alın. Çünkü artık mutlu olmayı hak ediyorsunuz.

Beynimizin Çalışma Yöntemleri

Eğer beynimizin çalışma yöntemini tam olarak anlayıp, kendimize ve çevremize bu kurallar çerçevesinde yaklaşıp olayları beynimizin çalışma prensipleri ile değerlendirecek elde edeceğimiz sonuç inanılmaz etkili olacaktır. Bu etki tüm yaşantımızı yeniden biçimlendirmemizi sağlayacaktır.

İnsan beyni güçlü bir bilgisayardır. Sizin için her şeyi yapmaya yetecek gücü vardır. Bu bilgisayarın gücünü maksimum düzeyde kullanabilmemiz için, onun prensiplerini bilip doğru program yüklemeniz gerekir.

Eğer doğru davranış ve doğru yönergeleri verirseniz sizin için en iyi sonucu alacaktır. Yanlış yönergeler verirseniz de çıktılarınız olumsuz olacaktır.

Bu programlama işi bir kere olup bitmez, sürekli her an her zaman gerçekleşen bir süreçtir. Programların önemli bir bölümü ise çocuklukta yüklenir insanın zihnine.

Bir insanın; güveni, yapabilme kabiliyeti, sanatsal başarıları, akıllı oluşu, zeki oluşu veya aptal oluşu hep çocuklukta belirlenmeye başlar. Bebek emeklemeye başlamıştır, hemen elinden tutarız, gitmek istediği yere götürür veya çıkmak istediği yere çıkarırız. Böylece şu mesajı veririz; "Sen yapamazsın, bana ihtiyacın var."

124 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Çocuk önce beden dilini öğrendiği için aranızda bir diyalog olmasına gerek kalmadan hemen bu sonuca varır. "Ben yapamam, annem olmasa ben yürüyemem bile." Biraz daha büyüyüp yürümeye, bardak-tabak kırmaya başladı mı ses tonumuz ve mimiklerimiz iyice sertleşerek şu mesajı veririz. "Dur!" "Yapma!" "Olmaz!" "Hayır dedim sana!" "Bunu asla düşünme!" "Eyvah!"

Çocuk büyük bir merak içinde çevresini incelerken, araştırmaya başlar. Örneğin süt her defasında farklı bardaklara konduğu halde şeklinin bardağın şeklini almasının sebebini sorgulamaya başlar zihninde. İnsan beyninin çalışma hızını da göz önüne alarak buna binlerce soru ekleyebilirsiniz. Çocuk bu soruları sorarak bardağı hafifçe yan eder ve bardaktaki süt bir ahenk içinde, bir melodi eşliğinde halıya dökülür. Çocuğun yüzünde bir gülümseme, gözlerinde bir ışık oluşur. Sevinci inanılmazdır. Bu kadar süredir içtiği sütün bu özelliğini hiç düşünmemiştir.

Eğilir ve sütü iyice elleri ile halıya yayar. Aaaa, süt yok olmuştur. Ama elinde bir yumuşaklık ve ıslaklık vardır. Bu ıslaklık elini yıkadıklarında hissettiği şeye biraz benziyordur ama aynısı da değildir. Bu sefer o farkın ne olduğunu merak etmeye başlar.

Mutfaktan anne seslenir; "Ayşe yavrum, biricik kızım sütünü içtin mi?" Çocuk heyecanla gözlerindeki o merak, sevinç ve keşif ifadeleri ile yalpalaya yalpalaya anneye doğru koşar. Anne ters çevrilmiş bardağı görünce, çocuğunda artık çok iyi bildiği şekilde yüzünü asar. Çocuk yine bir şeylerin yanlış gittiğini fark eder. Gözlerindeki ışık söner. "Yine büyüklerin kurallarına aykırı bir şey yaptım." diye düşünmeye başlar. Çocuk annesinin beden dilinden aldığı mesajla kendini suçlamayı daha bitirmemişken anne çığlığı basar: "Ben seninle ne yapacağım, hiç bitmiyor derdin. Yeter artık canıma tak etti, artık senide babanı da çekmek istemiyorum. Her şey bana yük geliyor, sabahtan akşama kadar yemek yapıp bulaşık, çamaşır yıkadığım yetmiyormuş gibi birde senle uğraşıyorum."

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 125

Uiçkimse sizin izniniz olmadan, size kendinizi değersiz hissettiremez.

E. Roosevelt

Çocuk küçük dünyasına siner; "Annem beni sevmiyor, ona yük oluyorum" diye düşünür gözyaşları içinde. Daha sonra annesine yük olmamak için bulaşık yıkarken ona yardım etmek ister ve minicik

ellerinden bir tabağı yere düşürmesiyle annesinin ikinci çılgılığıyla irkilin "Yeter artık, bu kadarı da fazla! Sana buralara dokunma diye kaç kere söyledim. Söyle bakalım kaç defa daha söylemem gerekiyor?"

Ayşe bu şekilde programlanır, binlerce hayır işitir, binlerce olmazla, binlerce yapamazsınla, binlerce beceremezsinle karşılaşır yaşamı boyunca. Programlanmayı anlamak için ufak bir deney yapabilirsiniz. Omuzlarınızı çökertin, yüzünüzü asın, çok kötü olduğunuzu kendi kendinize söyleyin. Ellerinizi göğsünüzde birleştirin, dünyaya ve varlığınıza şöyle okkalı bir lanet okuyun, gittikçe kötüye gittiğinizi, düşünün. Ne kadar şansız olduğunuzu düşünün, tüm olumsuzlukların sizi bulduğunu düşünün. Ama bu söylediklerimi sadece okumayın, aynen yapın ve deneyin.

Bir süre sonra kendinizi sıkıntılı bir ruh hali içinde bulmanız kaçınılmazdır. Gerçeğimiz bu, beynimize ne ekiyorsak kesinlikle onu biçiyoruz. Birde şunu deneyin;

Şu anda en sevdiğiniz, kendinizi çok rahat hissettiğiniz ortamlardan birinde olduğunuzu hayal edin. Akciğerlerinizi şöyle bir havayla doldurun ve kendinizi ne kadar iyi hissettiğinizi düşünün. Omuzlarınızı dikleştirin, göğsünüzü kabartın, var olmanın ne kadar güzel ve biricik olduğunu duyumsayın. Tüm güzelliklerin çevrenizde toplanmasının sizin için ne büyük bir lütuf olduğunu bilin ve hissedin. Başınızı şöyle yukarı kaldırın.

Kendinizi nasıl programlayacağınızı artık daha iyi biliyorsunuz. Sizi bugüne kadar nasıl programladıklarını da fazla zorlanmadan,

126 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

çocukluğunuza giderek veya çocuklarınız varsa onların çocukluklarını düşünerek anlayabilirsiniz. Kanepeye, sehpaye, duvara veya ağaca çıkmaya çalışırken kaç defa durdurulduunuz veya durdurduunuz? Kaç defa "Yapma düşersin" dediniz? Kaç kez, "Bunu yaptığını bir daha görmeyeyim!" ifadesiyle karşılaştınız, kaç defa, "Bu son olsun" dendi size? Kaç kez yapamayacağınızı, beceremeyeceğinizi anlattılar? Çocukluğunuza döndüğünüzde bunlardan çokça örnekler bulabilirsiniz.

Şimdi bizler de ebeveynlerimizden öğrendiğimiz için aynı teknikleri modern dünyanın nimetlerinden de yararlanarak çocuklarımız üzerinde bilinçsizce kullanıyoruz.

Ne yapabileceğimiz, neyi başarıp neyi başaramayacağımız binlerce defa söylendi. Fakat toplumumuzdaki yaygın anlayış nedeni ile başaramayacaklarımız başarabileceklerimizden çoğu zaman daha öne geçti.

Yüz yüze olduğumuz bu programlama işlemini, hiçbir art niyet taşımadan en sevdiğimiz insanlar yaptılar. Anne, babamız, öğretmenlerimiz, arkadaşlarımız daha önemlisi biz.

Böylece içinde olduğumuz kişilik ve içinde bulunduğumuz toplumsal kimlik siyah ipli bir dantel gibi işlendi. Bardağın hep boş tarafı olduğunu bilen kişi bizdik, camdaki lekeleri geçip or-daki manzaranın tadını almak isteyen kişi de bizdik.

Artık bu kişilikle bizim içerde ürettiğimiz olumsuz tablolar dışındakilere ihtiyaç bırakmadı. Kendi kendimize programlanır hale geldik: "Ben yapamam" "Ben güçsüzüm" "Mutsuzum"

Bir çakının ucuyla iyice işledik beynimize bunları ve nasıl düşünüyorsak öyle olmaya; öyle davranmaya, öyle konuşmaya ve öyle yaşamaya başladık. "Çaresi ne?" diye sorduğunuzu duyar gibiyim. Bunu çözebilmek için öncelikle bilinçaltımızın özelliklerini bilmeniz gerekiyor.

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 127

Bilinçaltının Özellikleri

Hayat benim anladığıma göre bir duruş değil, bilakis daimi bir yürüyüşdür. Kim ki "Ben artık yoruludum" der ve istirahatata çekilirse, yerinde kalamaz.

Aşağıya doğru kayar.

Henry Ford

İnsan beyni ortalama olarak sadece 1 kilo 600 gram gelmektedir. Şekli de birbirinin içine girmiş bir barsak kümesi gibidir. Bu bahsettiğim görüntünün fiziksel olarak bir bilgisayarla hiçbir ilişkisi yoktur. Fakat temelde aynı

özelliklere sahiptirler ama ciddi bir farkla: İnsan zihni bugüne kadar yapılan en güçlü bilgisayardan binlerce kat daha güçlüdür. Bilinçaltının depolama gücünü göz önüne alırsak bilgisayarlar son derece zayıf kalır. Bir de zihnimizin yardımıyla her türlü varlıktan farklı olarak ortaya koyduğumuz duygusallık boyutumuz ve çıkarım kabiliyetimiz vardır. Bu üstünlüklere rağmen; işleyiş olarak bilgisayarlarla benzer birçok yönümüz söz konusudur:

Bilgisayarın ekranı; bizim görünüşümüz, hareketlerimiz, söylediğimiz kelimeler, dış dünyaya verdiğimiz her şeydir. Klavye; beş duyumuzla eşdeğerdedir. Bildiğimiz her şey buradan geçer. Hard disk; ise bilgisayarın bilgilerinin depolandığı yerdir. İnsanın hard diskini ise bilinçaltıdır.

İşleyişi şöyle değerlendirebilirsiniz: Bilgisayara ne yüklerseniz onu alırsınız. Şimdiye kadar siz ya da başkaları size neleri yükle-diye, onları almaktasınız. Yani insanda tıpkı bir bilgisayar gibi programlanabilmektedir. Hard diskimiz olan bilinçaltımızı iyi tanımak gerekir: Burası bir posta merkezi gibidir. Şehir dışından gelen mektuplar, emirler ve şehrin dışına giden mektuplar, verilen emirler buradan geçer.

128 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Bir işi ortaya koymamızı ya da tam tersi ortaya koyamamamızı sağlayan yer de burasıdır. İyi yönetildiğinde olumlu sonuçlar veren, kötü yönetildiğinde ise olumsuz sonuçlar veren bir merkezdir burası. Tıpkı posta bölümünde ki şehir içi, şehir dışı, ilçe, merkez, merkez ilçeler gibi bölümlere ayrılmıştır. Her birimin işini iyi yapması zihinsel sağlığımızın ve mutluluğumuzun temelidir. Eğer birimlerden biri bile işini aksatıyor ya da kötü yapıyorsa bu dorudan doğruya bizim hayatımızı kontrol gücümüze etki eder.

Bir kısmı, ruh halimize, iç dünyamıza, bir bölümü bedensel bütünlüğümüze, sağlığınıza; bir kısmı da hayallerimize, düşünce gücümüze gönderilen mektuplardır. Bizimle ilgili her şey bu merkezden geçerek gerçekleşir, yanıt verir ve yanıt alır. Postadan gelen herhangi bir emir, hemen uygun bölüme kanalize edilir.

Beynin içinde milyonlarca sinir hücresinden oluşan bu şebeke, gelen mesajları gerekli yerlere iletir. Beyin sadece duyu organlarımızın aracılığı ile gelen emirleri değil, düşüncelerimizin ürettiği her türlü emri de hemen iletir, cevaplar ve eylemlerimize yansıtır.

Hangi düşünceleri kendinize programladıysanız veya size programlamalarına izin verdiyseniz, onlar sizinle ilgili her şeyi etkiliyor, yönetiyor ve kontrol ediyor demektir. Doğduğumuz günden bu yana her an programlanıyoruz. Kimi programlar herkes tarafından görülebilecek kadar açıkken, kimisi gizli ve sinsicedir.

Şu anda bile ben size farkındalığınızı artırma programı yüklü-yorum. Yani açık bir program sunuyorum. Alıp almamak sizin elinizde. Ama yaşamımızdaki tüm programlar size bu dille sunulmadı. Ne yapıp yapmayacağınız bazen açıkça bazen de sinsice söylendi. Ne konuda iyi olup ne konuda olmadığınız başkalarınca ve onlara izin veren siz tarafından belirlendi.

Davranışlarımızın, tutumumuzun, düşüncelerimizin, kullandığımız cümlelerin, acaba ne kadarı bizim kendimize ait? Ne kadarı çevremize?

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 129

Kimi insanların konuştuklarından ve yürüttüğü mantık şeklinden hiçbir şey anlamayız. Sanki bambaşka bir dünyadan gelmiştir, hep bilmediğimiz kelimeler kullanır, çok detaylı yaklaşır, ya da olayları çok üstün körü değerlendirir. Bazı insanlar bize göre çok avam, kimi de çok elittir, aydındır. Evet, işte tam burada çevre devreye girmektedir. Bu farklılıklar, bizi programlayan çevre ile onları programlayan çevrenin farkından meydana gelir. Her cümlede, her mimikte, her tavırda gizlenmiş bir programlama söz konusudur. Ağzımız "evet" derken beden dilimiz bir bütün olarak "hayır" diyebilir. Çocuğunuza; "Tamam gidebilirsin" derken kafanızı sağa sola çeviriyorsanız, gözleriniz de kafanızla birlikte gidip geliyorsa, çocuğunuzun gideceği yerde rahat edip eğlenmesini beklemeyin. Bilinç düzeyinde ağzınızdan çıkan "Evet" çocuğun bilinç düzeyinde de "Evet" olarak alındı. Ama bilinçaltının dili olan beden dili sayesinde "Hayır, yanlış yapıyorsun" mesajını da aldı. Bilinç

düzeyindeki "Evef'e güvenerek oraya gitti ama bilinçaltının "Hayır"ı ile rahatı kaçtı, eğlenemedi.

"Evet" dediğinizde sizinde inandığınız bir evet olsun ki, beden diliniz de bu gerçeğe ayak uydursun. Böylece karşınızdaki ikili mesaj alıp çelişkiye düşmesin ve yapması gerekeni yapması gerektiği yerde gerçekleştirebilsin. Eğlenmeye gitmişken eğlenebilsin, ders çalışırken; "Ailem ders çalıştığımı biliyor, onlar gerçekten bana güveniyor" diyebilsin.

Bizler veya çevremiz tüm yaşantımız boyunca kafamızın içine neyi ektiysek, tekrar onu bulduk. Fakat ektiğimiz tohum artık tohum halinde değildi, beynimizin iç dinamiklerini de kullanarak her biri farklı boy ve görünümde bitkilere dönüştü.

Çocuğumuza ektiğimiz ya da biz çocukken ekilen olumsuzluk tohumlarını düşünün:

Cümle: Neden yine çalışmıyorsun?

130 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 131

Verilen mesaj: Zaten her zaman tembeldin.

Alınan mesaj: Başaramamaya mahkûmum.

Cümle: Ne zaman çalışmaya başlayacaksın.

Verilen mesaj: Yine çalışmıyorsun.

Alınan mesaj: Ben asla tembelliği aşamayacağım.

Cümle: Neden adam olmasını bekliyorum ki.

Verilen mesaj: Sen adam değilsin, olamazsın.

Alınan mesaj: Ben adam değilim olamadım.

Bu ve benzeri yaklaşımlar açıkça ekilen olumsuzluk tohumlarıdır. Birde gizlice ekilenler vardır:

Cümle: Erçin'in ders çalıştığını hiç görmedim. İlkokul boyunca getirdi çantayı bir köşeye attı ve televizyon izledi. Yine de hep pekiyi aldı.

Verilen mesaj: Çalışmadan yapar, benim çocuğum zeki.

Alınan mesaj: Çalışmama gerek yok, ben zekiyim.

Burada çocuğun zeki olduğu dile getirilip olumlu mesaj veriyormuş gibi görünse de aslında gerçek çok farklıdır. Çocuğun zihnine hiç çalışmasına gerek kalmadan hayat boyunca istediğini elde edeceği mesajını verilmektedir ve bu programla hareket eden biri, çalışmaktan sürekli kaçacağı için, ilkokul hayatında yakaladığı başarı, yazık ki çok uzun sürmeyecektir.

Eskilerinin sizde bıraktığı olumsuz yaraları iyileştirip yeni programlar yazma fırsatınız var. Yeni bitkiler, yeni fideler yetiştirme imkânı sunacak toprağınız mevcut. Hard diskinizdeki istenmeyen programlar silip, yerine yenilerini yükleme şansınız her zaman vardır.

Bilinçaltınız inanılmaz bir işleyişe sahiptir. Belki oradaki olumsuz programları tamamen ortadan kaldıramazsınız ama kullanım dışı kalmasını, işlevsiz olmasını sağlayabilirsiniz. Ve yerine yenisini işlevsel olarak koya bilirsiniz.

Bilinçaltımızdaki kötü tohumlar, zararlı bitkilerin kökleri gibidirler. Bunlar, olumsuz anılarınızdır. Bu zararlı bitkileri kesip köklerini toprağı besleyen gübreler olarak kullanabilirsiniz.

Bu kökler hep var olacaklar ama size artık zarar veren değil, sizi besleyen bir yapıya bürüneceklerdir.

Yanlış programlanmış,- sizi istediğiniz sonuca hiçbir şekilde götüremeyecek olan bir programı ya da hiç işinize yaramayan bir bitkiyi sulamanın ve yaşatmanın bir anlamı var mıdır?

Birçoğumuz bu türden olumsuz, istemediğimiz programlarla yüklüüz. Bu yüzden işlerimiz istediğimiz gibi gitmiyor veya başarılı ve mutlu olamıyoruz.

Hayallerimizi bile başaramam korkusu ile sınırlandırıyoruz.

Değiştirmek istediğiniz her neyse önce sizde var olanı, ekileni, sizin hala köklerini beslemek için beyninizde suladığınız o dikenli tohumları kaldırıp atmanız, ondan sonra da yerine yenilerini ekmeniz, yeni programlarınızı gerçekleştirecek hayata geçirmeniz gerekir.

Eğitim ve değişim gerçekleştireceğini düşündüğünüz bir kitabı veya uygulamayı sadece bir defa okuyarak sonuç elde etmeniz mümkün değildir. Değişim kitaplarını birkaç kez okuyup, anlayıp, yorumlayıp içselleştirdiğinizde, yaşamınıza uyguladığınızda değişim gerçekleşir.

Ok atmayı, balık tutmayı veya kamyon kullanmayı nasıl ki kitaptan öğrenmeniz mümkün değilse, sadece okuyarak, hele bir defa okuyarak değişimi gerçekleştiremezsiniz. Top oynamayı öğrenmek için çıkıp sahada top sürmeniz gerekir.

Şimdi okuduğunuz herhangi bir bölümü tekrar okuyun ve uygulamalara baştan özen gösterin, değişimi içselleştirmeye çalışın. Kafanızdaki yargıları değiştirin. Sonra da elde ettiğiniz sonucu gözlemleyin; "Nendeydiniz?", "Neredesiniz?", "Nereye geldiniz?"

Daha sonra zihninizdeki olumsuz programları değiştirmenizi sağlayacak verilen uygulamalara geçin.

132 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 133

i

Çiğnediğiniz Olumsuzluk Sakızlarını Tükürün

Uygulama - 1

Ne yapacağımı şaşırdım kaldım. Konuşmak benim için hep işkence olmuştur. Kendimi bir türlü toparlayamıyorum Keşke dolarla para kazansaydım. Ben asla kazanamam, kaybetmeye mahkûmum. Elimde değil, ben böyleyim işte!

Ne kadar planlarsam planlayayım, işlerim yolunda gitmiyor. Zamanım yetmiyor.

Keşke daha uzun, daha zayıf, daha şişman ya da daha kısa olsaydım.

Hiçbir zaman evden zamanında çıkamıyorum.

Toplum o kadar değişti ki, hiç kimseye güvenemiyorsun.

Bu işi tamamlayabileceğimi sanmıyorum.

Hiçbir işim doğru gitmiyor.

Hiçbir konuda iyi olamıyorum.

Bunu başarmak imkânsız.

Bu bana uymaz.

Bunun altından hiç kimse kalkamaz.

Çaresizliğimi ifade edecek kelime bile bulamıyorum.

Bunlar gibi zihninizde sürekli çiğnediğiniz olumsuz inançlarınızı belirleyin.

Bu inancınıza ait bir resim görün. Olumsuz inancınızı temsil eden, bir görüntüyü zihninizde canlandırın. Bu resme dışarıdan yani sanki televizyon ekranında seyrediyormuş gibi bakın.

Resmi zayıflatın. Resmin renklerini soldurun. Çizgileri belir-sizleştirin.

Resmi silin: Bu resmin git gide bulanıklaştığını, sizden hızla uzaklaştığını ve sislerin arasında kaybolup gittiğini hayal edin.

istediğiniz inanan resmini yaratın-. Sahip olmak istediğiniz özelliğe yönelik zihninizde bir resim yaratın. Bu resme de dışarıdan, yani televizyon ekranında seyrediyormuş gibi bakın.

Resmi canlandırın-. Olumlu resminize hareket katın. Renkleri parlaklaştırın.

Netleştirin. Cıvıl cıvıl, hayat dolu bir anlam katın. Sanki elinizi uzatsanız dokunacaktıysınız gibi gittikçe size yaklaşsın.

Bütünlesin-. Resmin içine girin ve onunla bütünlesin. Yepyeni bir siz olduğunuzu hissedin. Resim sizin, siz de onun bir parçası olana kadar bu çalışmayı tekrar edin.

Uygulama - 2

Size yarar sağlamayan bir davranışınızı düşünün: "Üşengeçlik", "Cesaret edememe", "Aşırı detaycılık", "Sürekli olumsuz olan yönlen görme", "Güvensizlik" gibi...

Bu davranışı gerçekleştiren 'sizi hayal edin. Tam karşınızda bu resmin durduğunu hayal edin ve ayrıntılarıyla zihninizde canlandırın.

Arkasında olmak istediğiniz 'siz'in resmini oluşturun: Bu sefer yarar sağlamayan davranışınız yerine, onun tersi olarak sahip

134 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

olmak istediğiniz davranışı yapan size ait bir resim hayal edin. Bu resmi, olumsuz olan resmin arkasına koyun.

Bir delik açın: Önde duran olumsuz resmin ortasından bir delik açıldığını ve arkadaki olumlu resmin bu delikten sızarak, ön-dekini tamamen kapladığını hayal edin.

Tekrar edin: Arkadaki resmin öndekini kaplaması çalışmasını 5 ila 7 kez tekrar edin.

Uygulama - 3

Değiştirmek istediğiniz yönünüzü belirleyin-. Değiştirmek istediğiniz yönünüze karar verdikten sonra, onun yerine koymak istediğiniz yönü belirleyin.

Ayakta durun-. Önünüzde altı adım atabileceğiniz mesafe olacak şekilde ayakta durun.

Çevre boyutu-. Bulunduğunuz nokta da, içinde bulunduğunuz koşulları, istemediğiniz yönünüzün sizin, diğer insanların ve hayatınızın üzerindeki etkisini değerlendirin.

Davranış boyutu-. Bu değerlendirmeyi yaptıktan sonra, tam önünüzde bir çember olduğuna hayal edin. Çemberi en sevdiğiniz renkten oluşturabilirsiniz. Bu çemberin içinde yüzü size dönük, size bakan bir siz hayal edin. Onun sizden tek farkı, sahip olmak istediğiniz yönü ortaya koyan, tüm davranışlarında bunu yansıtan ve bunu davranış olarak hayatına geçirmeyi başaran bir siz olmasıdır. Onun bu davranışı nasıl gerçekleştirdiğini, bu davranışa sahip olmanın onda ne gibi güzel duygular uyandırdığını bir süre izleyin ve hissedin. Daha sonra ileri doğru bir adım atın ve o çemberin içindeki sizle bütünlesin.

Yetenek boyutu-. Önünüzde bir çember daha hayal edin. Onun içinde de size bakan bir siz var. Onun sizden farkı ise sizin sahip olmak istediğiniz yönü adeta bir yeteneğe dönüştürmüş. Bir ressamın resim yapması, bir şairin şiir yazması gibi bu onun yeteneği.

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 135

I

Yapılırken heyecan duyulmayan işler başarılamaz. Emerson

Bir süre onu izleyip, duygularını hissettikten sonra ileri doğru bir adım atın ve bu çemberinde içine girerek onunla bütünlesin.

İnanç boyutu-. Önünüzde bir çember daha hayal edin. Onun içinde duran sizin sizden farkı ise sahip olduğu inanç. O bu olumlu yönüne sonuna kadar güveniyor ve inanıyor. Bu inanca siz de sahip olmak için ileri doğru bir adım atın ve onunla bütünlesin.

Kimlik boyutu-. Önünüzdeki yeni çemberde duran siz, sahip olmak istediğiniz özelliği kimliğinin bir parçasına dönüştürmüş. Bu özellik artık onun kimliğinin en değerli parçalarından biri. İleri doğru bir adım atın ve bu kimliğe bürünmek için onunla bütünlesin.

Maneviyat-. Önünüzdeki çemberde duran siz, sizin sahip olmak istediğiniz yönü her boyutta gerçekleştirmiş ve bunu daha üst düzeye de taşıyarak var olma nedeniyle de içselleştirmiş. Sahip olduğu özellik sadece ona değil, varlığının bir nedeni olarak çevresindeki insanlara da yarar sağlıyor. İleri doğru bir adım atın ve bütünlesin.

Geri dönün-. Her adımı geri dönerek, her çemberde istediğiniz yöne sahip olmanızı sağlayacak kaynaklarınızı harekete geçirdiği için bilinçaltınıza teşekkür edin.

Çevre boyutu-. En başa tekrar geldiğinizde, bu yeni davranış, yetenek, inan, kimlik ve maneviyatın size ne gibi katkılar sağlayacağını, yaşamınıza ne gibi artılar getireceğini değerlendirin.

ÖÜ

9. BÖLÜM

BAŞARMAK ve MUTLU OLMAK

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 139

i

m

BAŞARI ve DOYUM FABRİKASI

Çevrenize bir bakın; iyi mevkilere gelmiş, iyi paralar kazanmış birçok insanın mutlu olmadıklarını görürsünüz. Mutluluğu sağlayan kime göre ve ne kadar başarıyla olduğumuzdur.

Başarının anlamı nedir? Size göre başarı nedir? Bu sorunun yanıtını ararken doyum kavramı çıkıyor karşımıza, yaptığınız iş, geldiğiniz nokta sizi doyuruyorsa; o zaman bu bir başarıdır.

Başarı mutluluk getirir. Aslında mutluluk doyumun fabrikasından çıkan bir üründür. Doyum ve başarıda bu fabrikanın makineleridir. Doyum olmadan başarı yakalanabilir. Ancak bu başarılar tesadüflere bağlı başarılardır.

Tekrarlanamazlar ve mutluluk vermezler.

Belki doktorsunuz. Belki bir avukat. Belki bir tezgahçısınız ya da kendi işinizin sahibisiniz. Büyük bir iş adamı ya da bir memur olmanız fark etmez. Önemli olan bulunduğunuz mevkide doyumunu yaşayıp, yaşamadığınızda. Mesleğiniz ne olursa olsun, bulunduğunuz konuma gelebilmek için çok büyük bir istek duyan, bunun için mücadele veren ve sizin mevkiinizde bulunduğu takdirde mutlu olacak insanlar vardır. Ama siz bulunduğunuz konumda mutlu olmayabilirsiniz. Çünkü siz orda olmayı planlamamıştınız. Orda olmak istemiyordunuz ve asla bu konuda hayal kurmamış ve hiç çaba sarf etmemiştiniz. 140 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 141 il

Gerçek başarı, başkalarına muhtaç olmadan tek başına ayaklarının üstüne basarak ve kendine güvenerek "Ben bu işi yapabilirim" diyenindir. Emerson

Sadece tesadüfler sonucu bu mesleği icra etmektesiniz. Bu iş sizi doyurmuyor ve mutlu etmiyor.

Anne-babasının istekleri doğrultusunda meslek seçen ve mutlu olamayan birçok insan vardır. Başarılı ancak doyumsuz isek; mutsuz olmamız kaçınılmazdır.

Kendinize sorun:

Neyi başarmak istiyorum?

Bu gerçekten istediğim şey mi?

Başkasını etkisinde kalıyor muyum?

İşin başında başarıyı kendimize göre tanımlayıp, yaşam amacımızı belirlemeliyiz. Aksi halde onu elde ettiğimizde neyi elde edeceğimizi bilmediğimiz için istediğimizin bu olduğunu fark edemeyiz.

Duygusal çöküntüler başarısızlıklardan ve duyumsuzluklardan kaynaklanabilir.

Başarısızlıklar da belirsizlik ve amaçsızlıklardan kaynaklanır. "Nereye gideceğini bilmeyen bir gemiye hiçbir rüzgar yön veremez."

Neyi başarmak istediğinizi bilmiyorsanız hayat size ne verirse versin doyuramaz. Ama yaptığınız şey istediğiniz şeyse bir parça kuru ekmek ya da az gelirli bir iş sizi sonsuz bir zenginlik hissiyle doyurur. Çünkü tercih ettiğiniz, planladığınız, hayal ettiğiniz durumu yaşamaktasınızdır. Bunlarla yetinin demiyorum ama ne istediğinizi bilin. Çünkü ancak böyle mutlu olabilirsiniz.

Uzun yıllar önce, uzaklardaki bir ülkede 'Bin Aynalı Dağ' denilen bir dağ vardı. Bu dağın zirvesine gerçekten de bin tane irili ufaklı ayna yerleştirilmişti. Herkes zaman zaman bin aynalı dağa çıkıp ilginç görüntülere şahit olmayı ve daha sonra gördükleri

Bir insan başarısızlıkları için başkalarını suçluyorsa, başarılarının şerefini de

başkalarına vermesi gerekmez mi? H. W. Newton I

hakkında arkadaşlarıyla konuşmayı isterdi.

Bir gün, bu ülkede yaşayan küçük mutlu bir köpek, bu dağı duydu ve oraya gitmeye karar verdi. Dağın eteğine ulaştı ve sonra neşeyle yukarı tırmandı. Yorulmuştu, ama yeni şeyler göreceği için keyiflenmiş ve yorgunluğunu çoktan unutmuştu.

Aynaların bulunduğu zirveye geldiğinde kulaklarını dikmiş, kuyruğunu hızlı hızlı sallıyordu. Zirvede az kalsın hayretten dilini yutacaktı! Bin tane küçük mutlu köpek kendisi gibi kuyruklarını hızla sallıyordu. Kocaman bir gülümseme gönderdi onlara. Karşılığında bin tane sıcak ve dostane gülümseme aldı. Mutluluğu kat kat artmıştı. Oradan bir türlü ayrılmak istemiyordu. Türlü türlü sevinç ve dostluk hareketleri yapıyor, yaptıklarının bin katı fazlasıyla karşılığını görüyordu. Nihayet gün karardı ve oradan ayrılması gerektiğini anladı.

Dağdan inerken kendi kendisine 'Burası harika bir yer! Bu yere sık sık geleceğim' diye düşünüyordu. Bu arada, aynalı dağın çıkışındaki anlamlı levhayı da okudu ve mutluluğu bin kat arttı...

Aynı ülkede yaşayan başka küçük bir köpek daha vardı. Ama ilki kadar mutlu değildi. Huysuz ve mutsuzdu. O da o dağa gitmeye karar verdi. Dağın eteklerine gelip de yukarıya baktığında şikayete başlamıştı bile.

'Gösteri yerini neden bu kadar yükseğe koyarlar, anlamıyorum ki!'

Sızlana sızlana dağın tepesine kadar çıktı. Yorgunluk ve kızgınlığa şimdi bir de korku eklenmişti. Doğru ya bu dağın tepesinde kendisini kim bilir hangi hırsızlar, haydutlar bekliyordu!

Aynaların olduğunu alana yaklaşıırken, her an bir düşmanla karşılaşacakmış gibi başını aşağıya eğmişti. Kafasını kaldırıp da aynalara baktığında gözlerine inanamadı: Soğuk soğuk bakan bin

142 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 143

1 Eh büyük zaafımız, kolay
vazgeçmemizde. Başarının
en emin yolu, her zaman bir
kere daha denemektir.

Edison

tane köpek gözlerini onun üzerine dikmişti. Güya onlardan korkma-dığını göstermek için hırlamaya, dişlerini göstermeye başladı. Aynı anda korkunç görünümlü bin köpek kendisine hırlayınca, korkudan ne yapacağını bilemedi ve dağdan kaçmaya başladı.

Dağdan inerken kendi kendine 'Burası korkunç bir yer! Bu yere bir daha asla gelmeyeceğim!' diyordu. Huysuz köpek, o hızla ve korkuyla kaçarken, aynalı dağ hakkında bilgi veren levhayı ve üzerindeki yazıları görmemişti bile. Levhada şöyle diyordu:

'Ey yolcular! Sakın aldanmayın, gördüğünüz görüntüler sadece ve sadece size aittir. Aynı şekilde, hayatta başınıza gelen bütün olaylar size tutulmuş aynalardır. Onlarda sadece kendinizi, kendi duygu ve düşüncelerinizi görürsünüz...1

Ah Bir Değişse!

Hepimizin zaman zaman büyük bir arzuyla istediği ve çok sık düşündüğümüz bir kavramdır değişim. Çoğu zaman eğer birileri bizim için değişirse mutlu ve başarılı olacağımıza inanırız.

'Ah şu babamı bir değiştirebilsem, dünya ne güzel olurdu." "Eşim biraz daha anlayışlı olsaydı..."

"Bu ülkenin koşulları farklı olsaydı, neler yapardım neler."

"Keşke öğretmen dersi daha iyi anlatsa, o zaman başarılı olabilirdim."

Daha nicelerini siz de ekleyebilirsiniz. Çevremizde bizim değiştirmek istediğimiz ve bizi değiştirmeye çalışan birçok insan vardır.

Sizinde çevrenizde değiştirmek istediğiniz kimler var? Zihninizde isimler belirmeye başladı, değil mi? Hatta kiminizin "Kim yok ki" dediğini duyar gibiyim. Öyleyse en yakınınıza gidin ve

Artık karanlığa sövmeyi

bırak. Kalk bir

mum da sen yak.

Konfüçyüs

değiştirme işlemini kendinizden başlatın. Kendini değiştiremeyen başkasını hiç değiştiremez ve başarı bu değişimle gelir.

"Bak Ahmet'in oğlu nasıl çalışıyor, sen tembellik ediyorsun" diyeceğinize elinize bir kitap alıp okuyun. Siz örnek olun ki, çocuğunuz sizi örnek alsın.

Bir başkasının değişimini umut etmek, sadece bizim başaracaklarımızın hırsızıdır. Başkasına bağladığınız herhangi bir şey sizin kontrolünüzden çıkmıştır. Dolayısıyla başarınızı bir başkasının değişimine bağlamışsanız, boşa kürek çekiyorsunuz demektir.

Çevrenin bütünü kontrol edip, istediğiniz yola sokamazsınız ama olup bitenler karşısında alternatif yollara başvurarak siz farklı davranıp, istediğiniz sonucu elde edebilirsiniz. Birilerinin düşünce ya da davranışlarını değiştirmelerini beklemek yerine siz kendi bakış açınızı değiştirin. Onların var oldukları durumu kabullenip, size engel olmalarını önleyecek alternatif yollar arayın.

Eğer alternatif yol bulamadığınızı düşünüyorsanız, kendinize karşı daha dürüst olun. İçinizde gizliden gizliye hala bir başkasının değişimini umut eden bir parçanız varsa, alternatif yolu görmenize engel oluyordur. Kalbinizle ve zihninizle yapmak istediğiniz şeye, bir başkasının değişimini dahil etmeden tümüyle odaklandığınız sürece her zaman bir çözüm vardır.

Mazeret Hastalığı

Çevrenizde başarılı olmamış insanlar var mı? Neden başarısız olduklarını nasıl da uzun uzadıya açıklıyorlar, değil mi? Peki, neden başarılı olanlar nasıl başarılı oldukları üzerine onlar kadar uzun konuşmuyorlar?

Başarısız insanlar, başarısızlığın nedenlerini kendileri dışında bir yerde bulurlar.

144 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

1 Bizi güçlü yapan yediklerimiz değil, hazmettiklerimizdir.

Bizi zengin yapan kazandıklarımız değil, muhafaza ettiklerimizdir. Bizi bilgili yapan okuduklarımız değil, kafamıza yerleştirdiklerimizde.

Bacon

I

Kendinizin dışındaki nesneleri rahatlık görür, duyar ve hissedersiniz. Duyu organlarınız bu alımlarını zihin süzgecinden geçirip, başkalarına da aktarmanızı sağlar. Bu işlem çok kolaydır.

Ama kendinizi her an göremezsiniz. Gerçek sesinizi algılayamazsınız. Bu yüzden; bir teypten, hoparlörden sesinizi duyduğunuzda şaşırırsınız. Sizin sesiniz olduğuna inanamazsınız. Bir başkası dokunmadığı sürece bedeninizin ne kadar hassas ve duyarlı olduğundan haberdar değil-sinizdir. Bunu en iyi sevgililer bilir. Sevgilinin dokunuşu tüm vücudu titretirken, kendi bedeninize ne kadar dokunursanız dokunun aynı hissi yaşayamazsınız.

Dışarıdaki olayları çok rahat tarif eder ve detaylarıyla anlatırsınız. İşte başarısızlığım dış nedenlere bağlayan, sürekli mazeret üretenler de bu yüzden çokça konuşup neden başarısız olduklarını anlatırlar. Tabi bahanelerine kendileri de dahil kimse inanmaz ama onlar yinede gördüklerini kendilerince anlatırlar.

Başarılı insanlar mazeretlerin arkasına sığınmazlar. Çünkü mazeretler yoktur onların dünyalarında. Olmayan bir şeyin arkasına sığınmazlar. Dr David J. Schwartz'in söylediği gibi "Mazeret bulmak bir hastalıktır."

Ludwig Von Beethoven'in 1802'de başlayan ve 1820'de tamamen sağır olmasına neden olan hastalığı beste yapmasını engel-. lemedi. En güzel eserlerini bu dönemde yaptı. Üüne ün katan Dokuzuncu Senfoni de bu dönemin ürünüydü. Çünkü o duymayan kulağının arkasına saklanmadı. Hastalığının bir mazerete dönüştürüp, kendi başarısına engel olmadı. Ne istediğini biliyordu, hedefe kilitlenmişti ve hayatındaki gölgenin onu kaplamasına izin vermedi.

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 145

Her hastalık gibi, mazeret hastalığı da vücudu ve zihni etkisi altında almak ve hükmetmek ister. Bazı insanlar bu hastalığın esareti altına girmişlerdir. Bir olay karşısında hemen mazeretler ortaya çıkarırlar ve kontrolü ona devrederler: "Verdiğim kararı desteklemedikleri için olmadı." "Ailem sırtını dönmeseydi başarabilirdim." "Bu iş benim yapıma uygun olmadığı için vazgeçtim." "Banka kredi vermiş olsaydı, iflas etmeyecektim." "Ben çok çalıştım ama sınav sistemi doğru olmadığı için kazanamadım."

"Dersler çok zor, iyi not almak neredeyse imkânsız." "Eşim engel olmasaydı, çalışmaya devam edebilirdim." "Bu devirde kendi işini kurmak çok zor."

"Ortağımın attığı kazık yüzünden bu haldeyim." "Bu yaştan sonra, benden geçti artık." Mazeret üreten insanlar; başlangıçta yapmak istemedikleri, korktukları ya da hoşlarına gitmeyen durumdan kurtulmak için mazeret üretirler. Zamanla kendi mazeretlerine kendileri de inanır ve zihnen, bedenen ve ruhen yeni kalıbı benimserler.

Bu mazeretler eşliğinde rehavet dönemi başlar. Ta ki siz başka bir eyleme geçmek isteyip de onun da olmayacağına dair yeni mazeretler üretene kadar.

Örneğin; bir gün birinin mutlu kahkahalarını duyar ve şöyle diyebilirsiniz:

"Yeter artık bende mutlu olmak istiyorum." Ya da birinin özgürlüğünü görüp;

"Bende özgür olmak istiyorum" diye haykırabilirsiniz. Ama bu konu üzerinde biraz kafa yorunca, korkularınız, endişeleriniz, olumsuz inançlarınız depreşir ve sizin bunu neden başaramayacağınıza dair sizinle ilişkisi olmayan mazeretler üretmeye başlar.

Bir çocuk gibi mutlu özgür ve rahat olmak istediğiniz anlar olmuştur. Ama zihninizi kaplayan mazeret hastalığı hemen depresir ve rehabet döneminden çıkıp dizginleri ele almaya çalışır. İşte o

146 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

anda mutluluğu sergileyen kişinin veya varlığın davranışına karşı mazeretler üretip, mutluluğu bastırmaya başlarsınız. Bunun en güzel örneği bir taraftan bir çocuk gibi mutlu olmak isterken, bir taraftan çocukların davranışlarına karşı gösterdiğimiz tepkilerdir. Onlar gibi koşulsuz kahkahalar atmak isteriz ve gürültü yaptıklarını ileri sürerek onların kahkahalarını bastırırız.

Geçenlerde otobüste bir grup genç güle eğlene yolculuk yapıyorlardı. Gerçekte yaşamın derdinden, tasasından o kadar uzaklar ki onları kıskanmadan izlemek mümkün değildi. Bu arada bir grup orta yaşın üstünde insanda bu neşeden ve eğlenceden inanılmaz rahatsızlık duyuyordu. Kendi gençliklerindeki neşeyi, heyecanı unuttukları gibi, o dönemden eser kalmamıştı. Sonraki dönemde gerçekleşen öğrenmeleri doğrultusunda davranış değişikliği gerçekleştirmişlerdi.

"Otobüste yüksek sesle konuşmak yanlıştır."

Gençlerin gerçekliği ile onların gerçekliği hiç ama hiç örtüş-müyordu. Gençlere bu durumu fark ettirecek yükseklikte bir ses tonuyla sızlanmaya başladılar;

"Gençlik çok değişti çok. Artık ne büyüğe saygı var ne küçüğe. Ne kural kaldı ne de saygı."

O ana kadar çevreden haberi olmayan gençlerin yüzündeki tebessüm silindi, kahkahaların yerini sessizlik aldı. Otobüstekiler tıpkı kendilerine öğretildiği gibi gençlere katıksız mutlu olamayacaklarını öğretmişler ve gençlerin davranışını değiştirmişlerdi. Tam istedikleri gibi olmuştu. Her tarafı derin bir ölüm sessizliği bürümüştü.

Çözüm Vadisi

Mazeret hastalığı diğer davranışlarımız gibi öğrenilmiş bir davranıştır. Hayat hiç çocukluğumuzdaki gibi değildir. Çocukken kendimize ait bir dünyamız ve kurallarımız vardı. Çocukken algıladığımız hayat gizemli, neşeli, keyifli ve eğlenceli iken, bugün ki

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 147

yaşantımızda zorluklar, mücadele, sıkıntılar, para kazanma kaygısı var. Kısacası yaşamın başka bir yüzüyle karşı karşıyayız.

Bu yeni yüz; çocukluğumuzdaki mutluluğu unuttururken mazeretler üreterek kaçmayı öğretti bize. Çocukluğumuza ait o dünya kimimizin hatıralarından dahi silinmişken, kimimiz o döneme ait hatıralarını daha dün yaşadığı olaylar kadar canlı tutmayı başarıyor ve mazeretlerden kaçabiliyor.

Mazeret hastalığı öğrendiğimiz bir davranış olduğuna göre; aslında başlangıçta ona sahip değildik ve sahip olmaya da ihtiyacımız yok. Bizim ihtiyaç duyduğumuz tüm kaynaklar zaten içimizde var. Mutluluk, huzur, başarı... Tüm bu duyguları bir zamanlar yaşadınız. Bilinçaltınızda kayıtları var. Yeter ki onları mazeretlerin gerisine itmek yerine su yüzeyine çıkarın.

Hepiniz seçim yapma gücüne sahipsiniz. Hayattan aldığınız sonuçlara bir bakın. Sonuçları büyük ölçüde aldığınız kararların ve eylemlerin belirlediğini göreceksiniz.

Olumsuz düşüncelerinizden, negatif duygularınızdan ve mazeretlerinizden kurtulduğunuzda çözüm üretirsiniz. Mazeretlerin arkasına saklanıp, göremediğiniz şeyler aslında çözümler ve gerçeklerdir.

Mazeretler kavşağının bittiği yerde çözüm vadisi başlar. Sorunlarınızdan kurtulmak istiyorsanız; kavşağı geçip çözüm vadisine ulaşmalısınız.

En çok kullandığınız mazeretleri belirleyin

Bir zaman çizgisi hayal edin-. Bu çalışmayı gözleriniz kapalı yapmanız önerilmektedir. Şimdi bulunduğunuz nokta olacak şekilde ayakta durun. Gelecek önünüzde, geçmiş arkanızda bir çizgi şeklinde uzanacak şekilde bir zaman çizginiz olduğunu hayal edin.

Gelecek çizginizi kısaltın-. Gelecek çizginizi üç adım attıktan sonra ömrünüzün sonuna geleceğiniz şekilde kısaltın.

148 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Şimdinizi işaretledin: Bulduğunuz noktaya bir bayrak diktiğinizi hayal ederek şimdinizi belirginleştirin.

ilerleyin: Geleceğinize doğru bir adım atın. Artık şu anda değil geleceğinizde bir noktadasınız. Bu noktaya kadar geçirdiğiniz hayatı değerlendirin. Ürettiğiniz bu mazeretler neleri başarmanıza engel oldu? Hangi mutluluklarınızı mazeretleriniz yüzünden ertelemek zorunda kaldınız? Bu mazeretlerin sonuçları size ve çevrenizdekilere nasıl zarar verdi?

Geleceğinize doğru bir adım daha atın ve aynı değerlendirmeyi yapın. Son gününüze doğru bir adım daha atın-. Üçüncü ve son adımınızı attığınız anda ömrünüzün son gününe gelmiş olacaksınız. Şimdi bu noktada yaşadığınız tüm hayatı değerlendirin. Nasıl bir hayat yaşadınız? Mazeretleriniz yüzünden neleri kaçırdınız? Yapmak istediğiniz ama yapamadığınız neler kaldı gerinizde? Arkanızı dönün-. Bulunduğunuz noktada arkanızı dönerek tekrar yaşadığınız hayatı düşünün. Şu sorunun cevabını arayın: "İkinci bir şansım daha olsaydı neleri daha farklı yapardım, hangi mazeretlerimden sıyrılıp, yapmak istediklerim için harekete geçerdim?

Geri gelin-. Üç adım atarak bayrakla işaretlediğiniz şimdinize geri dönün. Bu noktada ikinci şansınız olsaydı yapacaklarınız ve kurtulacağınız mazeretleri tekrar düşünün ve ikinci şansa sahip olarak yaşayacağınız hayat için yeni kararlar alın.

Gözlerinizi açın, rahatlayın

Genç Macar Sanatçı Arpad Sebesy multimilyoner Elmer Kelen'in portresini yapmak için görevlendirilmişti. Görev özellikle zordu, çünkü Kelen sadece üç kısa poz vermeye razı olmuştu. Sonuçta,

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 149

insanın kendi kendini fethetmesi zaferlerin en büyüğüdür.

Eflatun

Sebesy portrenin çoğunu ezberden yapmak zorunda kalmıştı. Kısıtlamalara rağmen, Sebesy portrenin Kelen'e yeterince benzediği görüşündeydi. Ancak, Kelen aynı fikirde değildi. Kibirli milyoner resmin kendisine benzemediğini öne sürerek portrenin parasını ödemeyi reddetti. Genç ressam resmini yapabilmek için saatlerce titizlikle çalışmıştı ve birdenbire bunu gösterecek hiç bir şeyi olmadığını fark etti.

Milyoner stüdyodan ayrılırken, sanatçı bir ricada bulundu," Portreyi size benzemediği için reddettiğiniz belirten bir mektup yazabilir misiniz?" Kelen bu kadar kolay kurtulduğuna sevinerek razı oldu.

Aylar sonra, Macar Sanatçıları Derneği, Budapeşte Güzel Sanatlar Galerisinde sergi açtı. Kelen'in telefonu çalmaya başladı. Biraz sonra galeriye geldiğinde Sebesy'nin yaptığı portresinin, üzerinde "Bir Hırsızın Portresi" etiketiyle teşhir edildiğini gördü.

Mağrur milyoner resmin indirilmesini istedi. Müdür reddedince, Kelen resim kendisini topluma alay konusu edeceği için dava açmakla tehdit etti. Bunun üzerine müdür Kelen'in resmin kendisine benzemediği için almayı reddettiğini belirten imzalı mektubunu çıkardı. Milyoner artık resmin parasını ödeyip almaktan başka çare kalmadığını anlamıştı. Genç sanatçı sadece son gülen olmakla kalmamış, aynı zamanda güçlüğü karlı bir alışverişe yapmıştı. Çünkü milyoner resmi almağa kalktığında fiyatın eskisinden on kat daha fazla olduğunu görmüştü. Gördüğünüz gibi, güçlülere teslim olmayı kabul etmeyip, mazeretlerin ardına sığınmadığınızda her zaman bir çözüm vardır.

150 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Büyük Düşünme Korkusu

Bir devlet dairesinde memur olmak isteyen çok insan vardır. Üniversitelerin devletle çalışma garantisi olan bölümleri en yüksek puanla öğrenci alan bölümlerdir. Bu bölümleri tercih eden öğrenciler birçoğu bu alana ilgi duyup duymadıklarına bakmazlar. Onları ilgilendiren en önemli faktör; mezun olduklarında garantili bir iş sahibi olacakları düşüncesidir. Tabi buradaki "Garantili" kavramı sadece zihinlerine ait bir kalıptır.

Bu insanların büyük hayalleri hiç mi yoktur? Elbette ki vardır. Peki, neden o alanları tercih etmezler? Çünkü büyük düşünmekten korkmaktadırlar. Çünkü yapabileceklerine, başarabileceklerine, altından kalkabileceklerine inanmıyorlardır. Çünkü risk alacak kadar cesur değillerdir. Çünkü aileler ne

istiyorsa onu yapma ihtiyacı duyuyorlardır. Çünkü kendilerini karar verecek güçte gör-müyorlardır.

Kendini Bilmek

Büyük düşünmenin önündeki en önemli etkenlerden biri kendini tanımamaktır.

Kendini varmak istediği noktaya gidecek yeterlilikte görmemektir.

Çoğunlukla en az tanıdığımız kişi kendimiziz. Yapabileceklerimizin farkında değiliz. Dolayısıyla kendimizi bilmiyoruz.

Kimsiniz?

Bana sıfatlarınızı mı sayıyorsunuz? Doktor, avukat, berber, terzi, sekreter...

Yoksa isminizi mi söylediniz? Ali, Ahmet, Ayşe, Fatma, Buse, Bülent...

Gerçekte kimsiniz siz? İsterseniz aynanın karşısına geçip bu soruyu sorun kendinize, "Sen kimsin?" diye. Eğer yüzünüzde bir gülümseme belirliyse bilin ki kendiyle barışık bir varlıksınız.

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 151

Ama ne kadar yüzünüz dü- -(-----

şünceli bir hal aldıysa, ne ; Gerçek başarı, başkalarına muhtaç olduğunuzu düşünmeye

olmadan tek başına ayaklarının başlamışsanız, verecek ce-

üstüne basarak ve kendine güvenerek vap arıyorsanız o kadar "Ben bu işi

yapabilirimi" diyenindir. \ uzaksınız size. Gözlerinize

Emerson j

bakın, gözlerinizin derin-

!

ilklerine. Orada bir yerde gizli tuttuğunuz bir çocuk var. İşte o sizsiniz. Onu

yüze çıkarın, önce yüzünüze yayılsın bu çocuk, sonra vücudunuza.

Biz inançlarımızla kendimizi sınırlarız. Büyük düşünmekten korkan ve küçük

düşünen birisi gazetede ki iş ilanlarına bakarken, daha önce yaptığı ve bildiği işleri arar. Birinci önceliği budur. Kazandığı paranın az olup olmaması, yaptığı işin doyurucu olup olmaması ikinci önceliğidir. Bilmediği, kendini zorlayacak, zahmete sokacak işlerden uzak durmayı tercih eder. Zihinsel kalıplarına uygun işlere bakar.

Çoğu insan kapasitesinin farkında değildir ve kendini küçümseme eğilimi gösterir.

Bir defasında bir arkadaşım; "Ben neyim ki, ne yapabilirim?" dedi. Ona kendisi ile ilgili anlattıklarından sonra dimdik duruyordu artık. "İşte," dedim "sen busun."

Kendinizi bilmiyorsanız elbette 'hiçbir şey'sinizdir.

Kendinizi kabullenin, eksiklerinizle, varlığınıza ve kendinizi sevin tüm içtenliğinizle. Çünkü dünyada bir başka siz daha yok. Bir benzeriniz yok. Başka bir hayata ertelemeyin mutluluğunuzu. Çünkü bir başka hayatınız yok. Sokağa çıkın, insanlara selam verin, gülümseyin. Çiçekleri koklayın, ağaçlara bakın. Gökyüzünün mavisiyle, doğanın yeşilini ayır edebildiğiniz için mutlu olun. Pozitif yönlerinizi listeleyin- Şimdi kağıt, kalemi elinize alın ve aklınıza gelen tüm pozitif özelliklerinizi yazın.

152 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

' Kıyıyı gözden kaybetmeye cesaret edemeyen, okyansulan keşfedemez.

Andre Gide

Yakınlarınızla görüşün-. En yakınlarınıza sizde gördükleri olumlu özellikleri sorun. Verdikleri cevapları not alın. Bu sohbette onların söylediklerine hiçbir şekilde itiraz ya da müdahale etmeyin. Tamamen nötr olun.

Karşılaştırın: Tüm listeleri bir araya getirin. Sizin listenizle yakınlarınızın söylediklerinin listesinde farklı olanları belirleyin ve bu farklı olanları bir listede toplayın. Bu liste sizin kendinizde var olan ama farkında olmadıklarınızın listesidir.

Birleştiriri: Kendi listenizle, farklı olanların listesini birleştirip tek bir liste meydana getirin ve bilin ki siz orada yazanlardan çok daha fazlasınız.

Büyük Düşünmek Büyük Olduğuna İnanmakla Başlar

"Şu bizim liseden Ahmet vardı ya."

:

"Eee ne olmuş ona?"

"Ne kadar zekiydi hatırlıyor musun?"

"Evet, hep en yüksek notu alırdı."

"Geçenlerde vapurda gördüm onu. Hali perişandı. Hayat öğle bir sille vurmuş ki, görme gitsin."

"Yapma ya, demek okuyamamış öyle mi?"

"Okuyamadığı gibi bir işte tutturamamış."

"Gerçekten çok üzüldüm. Birde bizimkiler niye okumadın diyorlar. Ahmet bile okuyamadıysa, ben nasıl okuyayım? Allaha şükür asgari ücretle de olsa bir işim var. Yorulmuyorum. İnsanlarla muhatap değilim. Başımda dırdır eden yok. Sabah işime gidiyorum, akşam evime dönüyorum. Maaşımı da zamanında alıyorum."

Büyük düşünmenin önündeki önemli etkenlerden biride diğer insanların durumu karşısında geliştirdiğimiz korkulardır. Onların başarısızlıklarını gördüğümüzde kendi halimize şükrederiz. Onlar

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 153

gibi olmaktan çekinir ve korkarız. Küçük düşünüp; "Ağrısız başım azıcık aşım" sözüne uygun yaşarız. Bize inandırmışlardır ki; büyük düşünmek büyük insanların işidir.

Eğer küçük düşünüp, öyle yaşarsak karşılaştığımız problemlerinde küçük olacağını, çekeceğimiz acıların daha az olacağını düşünürüz.

Duyguların dünyası acıyı kilogramla ya da metre ile ölçmez. Elinize iğne batsa da bu acıdır, kolunuz kesilse de. Basit ve küçük düşünerek yaşadınız diye sadece iğne batmasıyla kurtulacağınızın bir garantisi de yoktur.

Fakir servetinin yarısını kaybettiğinde, örneğin bir çift öküzünün tekini kaybettiğinde ne hissediyorsa, zengin de servetinin yarısını kaybettiğinde aynı acıyı çeker.

Büyük düşünün. Boğulacaksanız bile büyük denizde boğulun. Boğulmayıp yaşayacaksınız da bilin ki büyük denizlerde balık tutma olasılığınız çok daha yüksektir.

İnsanlar kendi yaşadıkları başarısızlıkları diğer insanlara anlatarak onların bundan ders çıkarmasını bekler ler. Ama maalesef her zaman istenilen bu sonuç oluşmaz.

Başkasının başarısızlığını dinlediğinizde onun başarısızlığı sizin korkunuza dönüşür ve sizi yapmak istediklerinizi yapamaz hale getirir.

NLP Trainer eğitiminde on altı tane kitabının hazır olduğunu söyleyen bir arkadaşımız vardı. Yanına gittim, belki kitap yazma konusunda yeni bir şeyler öğrenirim diye. Ama on altı tane kitap yazacak kadar yetkin arkadaşımız öyle bir konuşma yaptı ki; toplulukta bulunan herkes kitap yazamayacağına, bunun sadece ona has bir kabiliyet olduğuna kanaat getirdi. O anda ona kulaklarımı tıkadım ve söylediği hiçbir şeye aldırmadım. Çünkü büyük düşünmemin önünde duruyordu.

Bunu insanlar bilerek veya bilmeden yaparlar. (Bu arkadaşımız bilerek yapanlardandı.) Önemli olan onların ne dediği değil, sizin söylenenlere nasıl tepkiler verdiğinizdir. Sinip kabuğunuza

isa

J&3,

154 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

mı çekiliyorsunuz, yoksa kendinizden emin bir şekilde sizi destekleyenleri, büyük düşünmenize yardımcı olanları dinlemeyi mi seçiyorsunuz?

İnansalar kendi sınırlarını kendileri belirlerler ve bazen de evrenin sınırlarının da, başkalarının sınırlarının da kendi belirledikleri sınırlardan ibaret olduğunu düşünürler. Kimsenin sınırları ile sınırlandırılmaya mahkûm değilsiniz. İnanın ve şöyle söyleyin; "Sen yapamamış olabilirsin, ama ben yapacağım", "Sen yapamayacağımı düşünebilirsin ama ben sana kesinlikle katılmıyorum."

İşte bunu söyleyebilip, harekete geçtikten sonra hiçbir şey ve hiç kimse sizi durduramaz. Her zaman hatırlayın; içinizdeki en büyük engel sizsiniz. Onu aşmayı başardığınız zaman, her şeyi başarabilirsiniz.

Siyah tenli bir çocuk, bayram yerinde gezinen yaşlı bir satıcının elindeki balonları seyre koyulmuştu. Her renkten ve her biçimden balonlar, kendisi gibi bütün çocukların yüreğini hoplatıyordu. Baloncu, müşterinin beğendiği kırmızı bir balonu seçip ayırırken, elinden kaçırırverdi. Balon, uzunca ipiyle sağa sola sallanarak göğe doğru yükseliyor ve herkes "Baloon, baloon" diye bağırarak onu birbirine gösteriyordu.

Çocuk, yükselen balonu dikkatle takip etti ve onu gözden kaybetmek üzereyken bu sefer yeşil renkli bir balonun havalandığını gördü.

Akıllı bir adam olan satıcı, elinden kaçan ilk balonun bütün dikkatleri topladığını fark etmiş ve iyi bir reklam olacağını düşündüğünden, ikincisini bıraktıktan hemen sonra sarı renklisini de çözmüştü.

Siyah tenli çocuk, ürkek adımlarla satıcının yanına sokularak:

"Baloncu amca," dedi, "acaba bir de siyah renkli bir balon bı-raksaydınız, diğerleri gibi yükselir miydi?"

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 155

Yaşlı adam, küçük çocuğun ne demek istediğini çok iyi anlamıştı. Onun esmer yanaklarına bir öpücük kondurup, siyah bir balonu gökyüzüne bırakırken;

"Bu balon belki de diğerlerini geçer yavrum, "Çünkü bizler gibi balonları da yükselten şey, dışlardaki renk değil, içlerindeki cevherdir" dedi.

156 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Küçük Düşünmenin Sağ Kolu: İmkansız"

İşler uğraş gerektirir. O işleri yapamayanlara zor gelir. Yapmaya cesaret eden ve bundan zevk alan için zor değildir. Hatta bu insanlar için "zor" yoktur.

Çalışan, emek veren, ileriye gören, büyük düşünebilen insanların dünyasında zor ya da kolay diye bir kavram yer almaz. İşin şartları neyi gerektiriyorsa onu en iyi şekilde yapmaya odaklanırlar ve çıkan zorluklara katlanırlar.

İnanmışımız zaman aklımız o şeyi yapmanın yollarını bulur ve yapar.

İnanmadığımız zaman ise, neden imkânsız oluşunu ispatlamaya çalışır. Büyük düşündüğümüzde zihnimiz buna uygun gereksinimleri ortaya koyar. Küçük düşündüğümüzde ise tamamen buna ayak uydurur.

Büyük düşünmek tek başına başarıyı getirmeyebilir ama küçük düşünmek garantili bir başarısızlık getirecektir.

Küçük düşünen insan; başarılı bir insana bakıp; "Onun başarmış olması, ben de başarabilirim demek değildir." der. Onun gözünde o işi başaran kişi bir istisnadır ve istisnalar kaideyi bozmaz.

Asıl böyle istisnaların yolundan gitmeli ve başaramamışları değil, başarmışları taklit etmeliyiz. Çünkü onlar sıradan olanların dışında şeyler yapmışlardır.

Çünkü sürüden ayrılmayı göze almışlardır. Hatırlayın bir kişi yapmışsa herkes yapabilir. İnanç tüm potansiyelinizi ortaya koymanızı sağlar. Yapamayacağınıza inanırsanız içinizdeki ateşi toprakla, suyla söndürmüş olursunuz.

İnsanoğlunun farklı yönleri vardır. Kötü yönlerinden biri de olumsuz olan yatkınlığıdır. Giyindiğimiz elbiseyi sekiz kişi beğensin ve biride gelip renginde, dikişinde yada deseninde bir kusur bulsun, sekiz kişiyi yok sayar o bir kişiye inanırız. Ortaya attığımız fikri on kişi onaylasın ve bir kişi itiraz etsin, biz o itiraz edenin söylediklerine takılır ve fikrimizden uzaklaşmaya başlarız. Nedeni ise mükemmele giden yolun bu olduğuna dair yanlış olan inancımızdır.

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol! 157

Başarı hikayelerinden çok başarısızlık hikayeleri bizi etkiler.

Başarılarımızdan çok başaramadıklarımız rüyalarımızı meşgul eder. Büyük düşünmenin önündeki büyük engellerdir bunlar. İmkansız kavramıyla hayatınız boyunca kaç defa karşılaşıyorsunuz? Sayamayacağınız kadar çok, değil mi?

Bu kadar çok imkansızın içinde başarıyı bulup çıkarmak da zor oluyor, değil mi?

İmkansızlar yığınının altında kalmış birinin yapabilecekleri sınırlıdır. Bu yükü taşımayan için ise imkansız diye bir şey yoktur. İmkansız düşüncesi küçük düşünmenin sağ koludur. Onun görevi zihinleri sınırlandırmak ve sonuca gidecek çözümleri zihinden uzak tutmaktır.

Günlerden bir gün, köylerden birinde, adamın birinin eşiği, kuyunun birine düşmüş. Hayvancık saatlerce acı içinde kıvranmış, bağırarak kendi dilinde. Sesini duyan sahibi gelip bakmış ki vaziyet kötü. Zavallı eşiği kuyunun dibinde melul mahzun bakı-nıyor. Üstelik yaralanmış.

Karşılaştığı bu durumda kendini eşiği kadar zavallı hisseden adamcağız köylüleri yardıma çağırmış. Ne yapsak, ne etsek, nasıl çıkarsak diye düşünürken onu çıkarmanın imkansız olduğuna karar vermişler. Tek çare, kuyuyu toprakla örtmekmiş.

Ellerine aldıkları küreklerle etraftan kuyunun içine toprak atmaya başlamışlar. Zavallı hayvan, üzerine gelen toprakları diri diri gömülmemek için her seferinde

silkinerek dibe atmış. Ayaklarının altına aldığı toprak sayesinde her an biraz daha yükselmiş ve sonunda yukarıya kadar çıkmış. Köylüler hayretten bakakalmışlar.

Hayat, bazen bizim de üzerimize abanır. Toz toprakla örtmeye çalışanlar olur. Bunlarla baş etmenin yolu, yakınıp sızlanmak değil, düşünüp silkinmektir. Kör kuyuda olsak bile.

Hayattaki başarılı insanların temel özelliklerinden biri de imkansız kelimesine hiç itibar etmemiş olmalarıdır.

158 Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Şöyle çevrenize bir bakın. Bugün yaşadığımız hayatın hangi alanında bu kelimeye yer var? Gökdelenler, ses hızını iki katma çıkan uçaklar, son dönemlerde çığır açan nanoteknoloji mi imkansızlığın kanıtı? Yoksa düne kadar imkansız görünen ve bugün artık mümkün olan şeylere rağmen imkansız kelimesini sözlüğünüzden ve hayatınızdan hala çıkarıp atamıyor musunuz? Sizin için imkansız olduğunu düşündüğünüz şeylerin bir listesini yapın. Bu listeyi oluştururken üzerinde düşünün. Sonrada bu listeyi bir cenaze merasimiyle gömün.

Değişmeye, yenilenmeye, düşünmeye karşı olan geleneksel biçimde düşünmenin ve öyle yaşamanın zorunluluk olduğuna inanan kişinin beyni durmuş demektir. Riske girmez ve küçük düşünür. Tabi mutlu da değildir.

Her an değişen dünyaya ayak uyduran, insan zekasının büyüklüğü oranında büyük düşünmeyi başaran ise imkansız kavramına bir an bile takılmadan işe koyulur. Büyük düşünmeyle ve emek harcamayla genişleyen ufku sayesinde başarı ve mutluluk kol kola girmiş olarak eninde sonun da kapısını çalar.

Kapınız çaldığında "Evde yok" numarası yapmak ya da kapıyı ardına kadar açıp onları "Buyur etmek" ise sizin seçiminizdir.

Burası dalyan kahvesi

Ortalık süt mavisi

Apostol bu ne biçim meyhane

Tabağında bir bulut

Kadehimde bir gökyüzü

(Kadeh) Oktay Rıfat

Akis Kitap - w w w .akis kitap.com

ve geliştirmeye devam ediyoruz..

arka kapak yazısı:

Hayatının Mutluluk Profesörü Ol!

Bülent Şenyürek

Hayat, doğumdan ölüme kadar bir mutluluk efsanesinin keşif çabası hepimiz için. Bu keşfi gerçekleştirmek için neleri gözden çıkarmayız ki! Okul ve iş hayatımızda mutlu olma ölçüsü olan başarıya ulaşmak adına kendimizi dünyaya kapatırız adeta.

Hayatımız sadece o hedefe ulaşmakla sınırlanır. Sonra sevdiğimiz insanın kalbini yanı başımızda hissederek yaşayacağımız mutluluğun peşine düşeriz. Ki en zoru, en kırılmanı ve en muhteşemidir bu.

Sonrasında iyi çocukların anne-babası olmak, iyi torunların nine ve dedesi olmak şeklinde sürer gider bu istek...

Bu kitap, kendi mutluluğunuzu yaratabilmenin, ona sahip çıkabilmenin yollarını cümle cümle sayfalarına döküyor. Kendini mutluluğa hazır hissedenler ve mutlu olma hakkını korumak isteyenler için...

FİYATI 6.95 YTL

Bülent Şenyürek _ Hayatının Mutluluk Profesörü Ol

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 görme engelliler 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 tüm yasal sorumluluklar 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 kullanımı 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

Bülent Şenyürek _ Hayatının Mutluluk Profesörü Ol