

Güneş Sana Gelmiyorsa, Sen Güneşe Gidersin



DÜŞ PEŞİNE

Tayfun Topaloğlu

DÜŞ PEŞİNE
Tayfun Topaloğlu

2011 / 2018

Tayfun Topaloğlu
DÜŞ PEŞİNE

BİRİNCİ SÜRÜM: Nisan, 2011
İKİNCİ SÜRÜM: Aralık, 2018

© TAYFUN TOPALOĞLU, 2018
© E-MOTİVASYON, 2018

Bu Kitabın Tüm Hakları
E-Motivasyon Platformu'na Aittir.

Tüm Hakları Saklıdır.

Bu eser yalnızca kişisel kullanım amacıyla basılabilir.
Hiçbir şekilde kâr amacıyla çoğaltılamaz, dağıtılamaz ve
ücretli bir şekilde satılamaz.

Düş Peşine Ücretsizdir.

Bu yayının hiçbir bölümü yazarın yazılı ön izni olmaksızın,
herhangi bir şekilde yeniden üretilemez,
basılı ya da dijital yollarla çoğaltılamaz.
Kısa alıntılarda mutlaka kaynak belirtilmelidir.

İzmir - Türkiye

DÜŞ PEŞİNE

Tayfun Topaloğlu

Tüm Düşleyenlere..





Tüm dünyayı karşına alsan da düş peşine!
Yüzlerce kez reddedilsen de düş peşine!
Tek başına kalmış olsan da, sen yine düş peşine!
Düşlerini gerçekleştirmek için
Düş peşine!
DÜŞ!

Giriş

Düşler gerçekleşmek ister. Her bir düş gerçekleşmeyi sonuna kadar hak eder. Uğruna bir ömür harcamayı, kendisine hayatlar adanmayı... Onun için düş peşine diyorum! Tüm varlığımla düşlerinin peşine düş diyerek sana sesleniyorum. Kalbinin tam orta yerinde düşlerin can bulsun istiyorum. Bunun için yine düş peşine diyorum. Yaşadıkça düşünle, düşledikçe yaşa istiyorum. Senin için düş peşine diyorum.

Son on yılda bir düş uğruna adanmış hayatımdan özümseyerek kaleme aldığım yazılarımdan hazırladığım bu kitabı sana ve tüm düşleyenlere armağan ediyorum.

Tayfun Topaloğlu

İzmir, Aralık 2018

İçindekiler

Giriş	7
Düş Peşine!	10
Düşlere Uyan!	12
Düşlerinle Bin Yaşa!	14
Komşular Ne Der?!	18
Gerçeğin Savaşçısı	20
İçsel Kariyer: “Kendine Yolculuk”	24
Motivasyon Zekası	28
Bilgi Gerçeği Şekillendirir	36
Kelebekler Hep Benimle	40
Yazmak İyi Geldi!	44
Düş Manifestosu: “Düş Güvenliktir!”	48
Körler Ülkesindeki Kral	54
'Düşçe' Konuşmak	56
Nesnelerin Hâkimiyetindeki İnsan	58
Sen de Bir Başkasının Düş'üsün	60
Başarının Felsefesi	62
Motivasyon Her Şeydir	68
Düşleme Sanatı	70
Düş, Sadakati Sever!	82
Kişisel Motivasyon Teknikleri	86
Yazar Hakkında	116



**YAŞADIKÇA
DÜŞLE
DÜŞLEDİKÇE
YAŞA**

Tayfun Topaloğlu

Düş Peşine!

Düş, ne sihirli kelimedir o... Hem amacı, hem de eylemi içinde barındıran mucizevi sözcük. Bir kelime birbirini bütünleyen iki farklı anlamın olması ne güzel bir şeydir. İlk anlamıyla “düş”, bir amacı yansıtır ve ikinci anlamıyla “düş” ise, amacının peşine düşmeni ister senden. Düşlerinin peşine düş! Hemen şimdi, burada, her kiminleysen onunla. Düş peşine düş!

Düş Peşine!

Tüm dünyayı karşına alsan da düş peşine!

Yüzlerce kez reddedilsen de düş peşine!

Tek başına kalmış olsan da, sen yine düş peşine!

Düşlerini gerçekleştirmek için

düş peşine!

DÜŞ!

Düş peşine! Düşlerin peşinden gidebilmek, bir savaşçı olmayı gerektirir; bir düş savaşçısı... Ancak, düşlerin savaşçısı olmak kolay değildir. Çünkü düşlerin için savaştığın şey somut değildir, görülmesi ve anlaşılması zordur. Kılıcını batıracağın, canını acıtacağın bir şey yoktur ortada. Sümüksü bir organizmanın yapışık, geçirgen vücudunu kanatmak ne mümkündür. Gerçek savaşının kendinle olduğunu bilmen gerekir. Kendin için düş peşine!

Düş peşine düş! Önceden kuralları konulmuş bir oyunda, kuralları bilmeden oyuncu olamazsın, hele bir de senin fikrini hiç soran olmamışsa. Tek bir oyun olduğunu görmelisin, tek şansın var yaşamak için. Ya herkesin yaptığını yapacaksın ki bu, kolay olan yoldur. Ya da kendi yolunu seçeceksin. Tek bir yoldur seni özgürleşmeye götüren; düşlerinin peşinden gitmek. Düş, sen peşine düşünceye kadar sadece bir 'düş'tür. Peşine düştüğünde ise, düş 'senin düş'ün olur. Gerçekleşmek için düş peşine!

Düş peşine düş! Peşine düştüğünde gözlerindeki umut ışığının tarifi yoktur. Düşlerinin ışığında yürüyen birisi için her yol kendisine çıkar. Aklını başından alan düşler görmüş geçirmiş birisi gibi düş peşine!

Düş peşine düş! Varlığının her zerresinde düşünüyü hisset. Onu deneyimlediğinde ve bir kez tadına vardığında, onu asla unutmazsın. Bir kere dene, dokun, yap, gör, hisset. Bir kere düş peşine!

Düş peşine düş! Sadece sen yapabilirsin, kendi düşünüyü ancak sen gerçekleştirebilirsin. Başka birisi senin için bunu yapamaz. Güzel olan taraf da bu değil midir zaten? Sadece senin yapabilecek olman, sadece sana özel olması. Haydi düş peşine!

Düş peşine düş!

Düş peşine!

Düş..!

Düşlere Uyan!

Yatağından isteksizce kalkıyorsun. Hava yenice aydınlanıyor, üstünde gecedен kalma bir yorgunluk var. Her dakikasını bellediğin bir güne tekrar başlamak üzere sin... Her zamanki giysilerinden birini giyiyorsun üstüne. Kahvaltı bile yapamadan evden çıkıyorsun. Hava güzel ama sen kapalı sin. Yola çıktığında ayaklarının yere yapıştığını hissediyorsun; gitmek istemediğini söylüyorlar sana. Ancak gitmelisin; çünkü birileri bu işi sen olmasan da yapabilir. Yaşamdaki yerin her an dolabilir... Peki, içindeki boşluğu ne doldurabilir? Hayalini kurduğun yaşam bu değildi belki de. Her şey farklı olabilirdi... Kimin umurunda?

Neyse ki kendini kandıracak araçların imdadına yetişiyor. Geçen gün ödemekte zorlandığın faturalarını aklına getiriyorsun mesela. Bu yaşadığın sorunlara bir anlam kazandırıyor. Sadece kendin için yaşamının dayanılmaz hafifliği var üstünde.

Bok böcekleri nasıl doğar bilir misin? Anneleri, onları bir gübre yığınının içine yumurtlar. Yavrular etrafındaki gübreyi yedikçe büyürler. Sonra, o doğanların kendisi de aynı şeyi yaparlar. Dünyalarını yiyerek yaşamlarına devam ederler.

Sadece zamanını sattığın bir mekânda, herkesin yapabileceği bir işi yapıyorsun. Sana bir böcek muamelesi yapılıyor belki de. Ya da kendileri için ne kadar önemli olduğunu hissettiriyorlar... Fark etmez! Kendi'nde değilsin zaten. Asıl istediğin şey bu değil. Bunu kalbinin derinliklerinde hissediyorsun; ama bugüne kadar bastırmak daha kolay geldi hep. İçinde bağıran düş çığlıklarını görmezden geldin. Hani şu çocukluk düşlerin vardı ya..! O düşlerin şimdi hayal oldu. Şimdi hastalıklarla uğraşıyorsun belki de vücudunda anlam veremediğin ağrıları hissediyorsun günlerdir.

Aniden bir ses duyuyorsun. Kapı sesi değil bu. Ya da seni iki gün önce terk eden sevgilinin sesi de... Ses gittikçe dayanılmaz hale geliyor. Bu, çalar saatinin alarm sesi olabilir mi? Yavaşça gözlerini açıyorsun... Ama sen az önce uyanmamış mıydın..? Belki de artık düşlere uyanmalısın..!

Yaşamda sadelik,

düşlerde ihtişam.

Düşlerinle Bin Yaşa!

Yaklaşık 200 yıl öncesinden Immanuel Kant etkileyici bir tavsiyede bulunur; *kendi aklına hizmet etmek için, cesur ol!* Kendi aklına hizmet etmek... Büyük cesaret ister!

Bunu çevirelim ve kendi hayatına hizmet etmeye dönüşürelim; ve kendi düşlerine...

Kendi düşlerine hizmet etmek... bunu anlıyor musun?
Kendi düşüne hizmet etmeyenleri biraz düşünelim.
Kendi düşünüyünce unutanları, düşlerini toprağın altına gömenleri.

Kendini bir başkasına adayıp kendini unutan insanlar geliyor aklıma. Hiç yokmuşçasına, hep varmışçasına. Sessizce ölümü beklerken yaşayan, ama hiç yaşamazken, yaşadığını sanan insanlar.. *Kendi düşlerini çoktan unuttular.*

Mezara giren düşler diyarından gelen sesleri işitiyor musun? *“Sen ne güzel düştün be! Ah biraz param olsaydı, zamanım olsaydı da seni gerçekleştirseydim..!”* İçinde seninkiler de var mı?

Kendi düşlerini diri diri toprağın altına gömen insanlar... şimdi mutlu musunuz?

Bir de çocukları için kendini feda edenler var arasında, *tebrikleerrr...* Çocuklarınız da yaşlanıp ölünce sizi kimse hatırlamayacak.

Bir seremonide olduğunuzu hayal edin. Düşler mezarlığında yeni bir düş toprağa veriliyor. Düşlerinin mezarı başında toplanmış nice insanlar, ağıtlar yakıyor. Bu ağıtları sessizce dinleyen bir çocuk var orada. O sen misin, yoksa seninki mi, bilemem. Kim bilir ne kadar yakınıydı düşlerinin, ne kadar yakındı düşlerine.

Bir de kendini bir başkasının zenginleşmesine adanmışlar var... Nasıl bir duygudur bu, çok iyi biliyorsun aslında. Belki de hiç sevmediğin birileri için çalışıyorsun yıllardır, hiç sevmediğin yerlerde.

Her gün her dakika için lanet okuyorsun. Yakınmayı bırak istersen. Bu senin seçimin! Kendi düşünde değilsin. Senin hikayen belki, ama kalem başkasının elinde. Üstünü çizebilir, hikayeni bitirebilir.

Eğer yeterince paran olsaydı, şimdiki işinde hala çalışıyor olur muydun? Gerçek bir ölçek bu. İşine sevgi ölçeği... Ne yapardın? Gerçekten yapar mıydın? Sormaya cesaret ettin mi kendine? Peki ya kendi düşlerini yaşamaya cesaret ettin mi? Cesaret edecek misin?

Horatius der ki, “Ne gülüyorsun?! Anlattığım senin hikayen!” Ben de diyorum ki; ne kızılıyorsun?! Anlattığım senin hikayen!

Eğer kendi düşünüyüşünü yaşamayacaksan, kendi düşünüyüşüne hizmet etmeyeceksen, cesaret bu hayatın neresinde?

Kendi düşünüyüşünü yaşamayacaksan, cesaret bu hayatın neresinde?

Kendi düşünüyüşünü yaşa! Kendi düşünüyüşünü yaşa! Düşlemlerle bin yaşa!

**KENDİ DÜŞÜNÜ
YAŞAMAYACAKSAN,
CESARET BU HAYATIN
NERESİNDE?**



**ÖNCE FARKI YARATIRSIN,
SONRA DA FARK YARATIRSIN.**

Tayfun Topaloğlu

Komşular Ne Der?!

Dikkat ettiniz mi? Türkiye’de insanlar hiç gülmüyor; sokaklarda, evlerde, işyerlerinde... Peki neden? Nedenini söyleyeyim. Çünkü insanlar tatminkar bir hayat sürmüyorlar. Bunun birkaç nedeni var. Öncelikle işlerinden mutlu değiller, para için çalışıyorlar. Dolayısıyla kazandıkları parayla sonrasında mutluluk satın almaya uğraşıyorlar. Neden olmasın? Makul bir seçenek... Ama kaçırılmaması gereken bir nokta var. Onlara sunulan mutluluk bir illüzyon! Televizyondaki gösterişli hayatları istiyor insanlar. Bununla mutlu olacaklarını düşünüyorlar. Bilmiyorlar ki, o gerçek değil! İstekler illüzyona bulanmış, kirli... Türk insanının gözü, komşusunun tavuğunda. Türk insanı elindekini değil, kendisinde olmayanı istiyor. Hatta ihtiyacı olmasa bile... Bu öylesine bir kıskançlık ki, kendi başını derde soktuğunun farkında bile değil. Kaynakları yetmiyor, kazandığı para yetmiyor. Başkasını suçluyor, işvereni suçluyor... Çünkü ona komşusundaki lazım.

“Komşular ne der?” Aslında bu bir soru değil; SORUN... İsteklerimizin önünde duran farazi engeller yaratmışız. Kim bu komşular? Birisi çıkıp söylesin, “benim komşum beni kısıtlıyor” diye. Hayır öyle bir şey yok. Komşular ‘sen’sin! Başka kimse yok!

Kendine bir “ikilik” yaratmışsın, dışsal bir koruyucu faktör. Kendi korkularına hayat vermişsin; kendi hayatından alarak...

“Trafik Canavarı” saçmalığından öğrenmemiz gereken bir şey var. Türkiye gibi korku kültürünün yoğun şekilde işlendiği ülkelerde bir “Metafor” yaratmak âdettendir. Bu öyle bir şey olmalıdır ki, o şeyi rahatlıkla suçlayabilelim, sorumluluğu üstümüzden atalım ve dahası ondan çok korkalım. İşte “Komşular” da buna benziyor. Ama bu bir reklam kampanyası değil, beynimizin içinde duran bir virüs. Hepimiz kaptık bu virüsü; kimimizi fena sardı, çok azımız ise kurtardı kendini... Malesef ki Türk toplumunda büyük bir değerler erezyonu yaşanıyor. Bu komşuculuk meselesi de bunun bir sonucu olarak anlam kaymasına uğradı. O eski komşular yok artık. Öldü onlar.

Osho “Mutlu olmak en büyük cesarettir” der. “...Aslında insanlar mutsuz olmaktan mutludurlar.” Haklı! Çünkü mutluluk çaba sarfedilmesi gereken bir şeydir. Mutluluğu hak etmek gerekir... Komşular ne mi der? Komşuların bir şey dediği falan yok! Bu yalanı kendinize söylemeyi bırakın artık! Hatta komşunuzu da rahat bırakın. Elinizdeki güzel şeylere odaklanın, sahip olduğunuz ve olacağınız değerli şeylere...

Gerçeğin Savaşçısı

Yalanlar üzerine kurulan bir mutluluğu mu tercih edersiniz, yoksa gerçeklerin acıtan yönüyle yüzleşmeyi mi? Bunun yanıtı çoğumuz için farklı olacaktır. Ancak çoğu zaman gerçeğin acı tarafı o kadar ağır gelir ki, bazen hiç bilmemeyi, tamamen gözü kapalı bir hayat yaşamayı tercih ederiz. Gerçekler acıtır, hem de çok fazla. Yanlış bir insanla olduğumuzu, yanlış bir mesleği icra ediyor olduğumuzu, kendimize saçma sapan bir dünya kurmuş olduğumuzu fark etmek... Bir gün ansızın ortaya çıktığında canımızı yakan gerçeklerdir. Çünkü içimizdeki “doğru”nun sesini bastırmaktan çok yoruluruz zamanla. Kendi doğrularımız kim bilir nerede saklanmıştı bunca zaman? Aslında onlar hep oradadır, sadece bununla yüzleşmek için hazır değildir. Kaçınılmaz olana yaklaştıkça, ya iyice kapatır gözlerimizi ve sonunda prensesin uykusuna dalarız ya da gerçekleri bir kahraman gibi göğüsleriz, hem de tüm gerçekleri; her ne pahasına olursa olsun.

Bir binanın temeli sağlam değilse, o binanın üstüne kat çıkamazsınız. O binayı temelden yıkmanız gerekir. Yaşamdaki gerçeklerin etkisi de böyle olur. Her şeye sil baştan başlamayı gerektirir; kısa yollar yoktur çoğu zaman. Fark ettiğiniz bir gerçekle yüzleşmek cesaret ister. Gerçeğin savaşçısı olarak kılıcını çekip,

tüm yalanların üstüne yürümek ve bununla savaşmak...

Görmezlikten gelerek kutsanmış bir tatmin duygusu ile yaşayabilirsiniz; tıpkı milyonlarca insanın yaptığı gibi. Gerçeği arayan insanlar için bu yol, oldukça çetin virajlarla doludur. Genellikle farkındalıklı bir yaşamın sonuçları arasında derin bir yalnızlık vardır, hem de çok derin bir yalnızlık. Ancak yaşamın temelinde, hayatı sorgulamak vardır. Yaşanılanları, yaşanacakları tümüyle irdelemektir yaşamın özünde olan. Bu çok da tatmin edici sonuçlara ulaştırmaz insanı. Genelde de bu sorgulamanın sonucunda ortaya çıkan gerçekler çok acı vericidir. Bu öylesine acıtır ki, nereden geldiğini bilemediğiniz bu acıyı bir türlü dindiremezsiniz. Gerçeğin arayışındaki insanlar, kendilerini amansız bir savaşa hazırlamalıdır.

Bildiklerini bilmeme şansını çok önceleri elinin tersiyle itmiştir farkında olan. Bu gerçekleri umursamamak da artık mümkün değildir. Hem kendisi hem de yaşamındaki insanlar hakkında edindiği bilgilerle yüzleşmek zorundadır. Bazen bu öylesine acı verir ki, kendisinin herhangi bir bağımlılığı olmadığına bile yerinebilir; çünkü en azından bir süre için bile olsa kaçacak bir yeri vardır bağımlı olanların. Ama farkındalık yolundaki insan kaçamaz, saklanamaz, göz ardı

edemez. Gerçeklerin acısıyla yüzleşmek ve onlara göğüs germek zorundadır.

Gerçeğin acısına katlanmak, yalanlar üzerine kurulu bir mutluluktan daha iyidir. Yalnız olmak, kalabalıklar içinde bir “sıradan” olmaktan daha iyidir. Yaşamın, kendi içinde yol alması, yaşamdaki herhangi bir yolcu olmaktan çok daha iyidir. “Bana para, aşk, servet ya da mutluluk değil; gerçeği verin.” der, Thouro. Gerçeği istedikçe özgürleşecek, yalnız kaldıkça çoğalacak, farkında oldukça yaşayacaksınız. Bu kez gerçekten yaşayacaksınız!



**Gerçeği içeride ararsan dünyayı bulursun,
dışarıda ararsan dünyadan olursun.**

*Beklediğinden daha yakın olacak;
hissettiğinden daha sıcak,
göründüğünden daha parlak,
düşündüğünden daha güzel
düşlerin gerçek olacak..!*

İçsel Kariyer: “Kendine Yolculuk”

“Uyanık insanları bekleyen tek ama tek bir görev vardır: kendini aramak, kendi içinde bir sağlamlığa kavuşmak, el yordamıyla kendine özgü yolda ilerlemek, yolun nereye çıkacağına aldırmmamak... Bu beni derinden sarsmıştı, söz konusu yaşantının meyvesi buydu benim için. Sık sık geleceğin hayalleriyle oynamıştım, belki şair ya da peygamber, belki ressam, belki daha başka biri olarak gelecekte beni bekleyen rolleri düşünmüştüm. Bütün bunlar hiçti. Ben şiir yazmak, vaaz vermek, resim yapmak için gelmemiştim dünyaya; ne ben ne de bir başkası öyle bir amaç için dünyada bulunuyordu. Bunların hepsi arada baş gösterip ikinci planda kalan şeylerdi. Herkes için gerçekte bir tek uğraş vardı; kendini bulmak.”

Hesse'nin Demian kitabında kaleme aldığı bu satırlar okuyucularını her daim derinden etkilemiştir. Zamanını aşan bir bilgelikle ifade edilen bu sözlerde yazar yaşamı, 'kendi'ne ulaşmanın bir aracı olarak görür. Her insan toplumun ona empoze ettiği amaçların dışında büyük bir amacın varlığını içsel olarak hisseder. Bu, kimi zaman derinlerden gelen bir sestir, bazen bir gıdıklama ya da bir dürtü halidir. Ancak modern dünyanın dışarıdaki sesi çoğu zaman üstün gelir bu serzenişe.

Her kesimden insan toplumun varlığı için çabalar bu dünyada, sistem çarkının içinde bir dişli olmanın yollarını arar. Gününün yaklaşık 10 saatini işle ilgili uğraşlarla geçiren çoğu insan sev-e-mediği bir işte çalışarak geçirir. Dışsal dünyanın beklentileri de çoğu zaman insanı “kendi’nden uzaklaştıran bir tek düzeliğe sahiptir. Aslında kendi’ne ne kadar yabancılaştığın, toplumun çok da umurunda değildir. Yaşamın ne kadar farkında olduğunun bir önemi yoktur dış dünya için; görevini yapıp yapmadığının, çarkın içinde nerelere geldiğinin önemi vardır çoğu zaman.

Mesleki veya özel yaşamdaki herhangi bir kariyer süreci, insanın öz amacına ulaşmasına hizmet eden araçlardır. Ancak araç, amaç haline geldiğinde insanın zamanla kendi’sinden uzaklaşmasına neden olmaktadır. Günümüzde mesleklerin bir “geçinme aracı” haline gelerek manevi anlamından değer kaybetmesi, insanın yaşamını anlamlı kılmasının sorumluluğunu omuzlarına yüklemiştir. Ancak dış dünya, insana yaşamını anlamlı kılmanın araçlarını sunmaktan da geri kalmamıştır. Tüm bunlar insanın kendisini keşfetmesini ve farkındalık sürecini; yani kendi’ne yolculuğunu sekteye uğratmaktadır.

Her şeye rağmen anlaşılması gereken bir şey varsa, o da, dünyanın merkezinde ve çekirdeğinde insanın

kendisinin yer aldığıdır. İnsan sadece dış dünyaya doğru değil; merkeze, yani kendi'ne, kendi öz'üne doğru da yol almak durumundadır. Kendi'ne yapılan bu yolculuk, insanın içsel kariyer sürecini oluşturmaktadır.

İçsel kariyer, insanın farkındalıkla ve yüksek bir bilinçle kendi'sine doğru olan yolculuğunu ifade eder. Dünyaya içten bakabilmenin, kendi'ni fark edebilmenin ve yaşamın neresinde olduğunu görebilmenin hiç bitmeyen çabasıdır. Bu süreç zorlu olduğu kadar keyifli bir uğraştır aslında. Kendini keşfetmenin, sınırlarını aşabilmenin, inançlarını sorgulayabilmenin ve yaşamı özümseyebilmenin bir yoludur.

İçsel kariyerin ödülü, daha farkındalıklı ve insanın kendi'siyle dolu bir yaşamı tadabilmesidir. Bu kariyerin gerekleri oldukça öznedir, ancak yine de genel şartları da yok değildir. Uğraş alanı insanın kendi'sidir içsel kariyerin; kendi'si üzerinde çalışır insan, ona dayatılan değerleri ve inançları sorgular; kalıplarını farklı “deneyimler” yaşayarak kırmaya çabalar; böylece yaşama farklı bakabilmenin ve de sonuçta kendisini aşabilmenin uğraşısını verir. İçsel kariyer yolundaki insan toplumun dışında değildir, sırça köşkünde oturarak kendi'ne ulaşamayacağını farkındadır; insanlarla birlikte olmak zorundadır.

Dışsal kariyer elbette gereklidir ve toplumun içinde var olmanın bir gereğidir. Yaşamda var olabilmenin bir yoludur. Ancak dışsal kariyerin önemi içsel kariyeri ne kadar desteklediği ile oldukça bağlantılıdır. İçsel kariyer, insanın kendi içindeki, kendi zirvesine olan yolculuğudur. Belki de sonsuz mutluluğun içeriden açılan kapısıdır.

“Gel, ne olursan ol yine de gel” der Mevlana; belki de bu sözün devamı içsel kariyer bağlamında şöyle olmalıdır; “...Ne olursan ol gel, yeter ki kendine (doğru) gel!”



İnsan, yaşam yolculuğunda bir yerlere geldiğini, yollar katettiğini zanneder; lakin gerçekte, yaşam insanın içinde bir yol katetmektedir.

Ama az, ama çok.

Motivasyon Zekası

Motivasyon Zekası (Motivasyonel Zeka – MotiQ – Motivational Quotient), **“kişinin kendisini bir hedef doğrultusunda eyleme geçirebilme ve bu hedef doğrultusunda çabasını kararlılıkla sürdürerek sonuç alınca kadar motivasyonunu etkin şekilde yönetebilmesiyle ilgili zihinsel ve davranışsal kapasitesi”**ni ifade etmektedir. Bazı insanlar hızlıca eyleme geçerler; fakat bunu kararlılıkla sürdüremezler. Bazıları ise, başlamakta ve eyleme geçmekte zorlanırlar; ama bir yola kesin karar verirlerse kesinlikle o yoldan dönmeyizler. Diğer bir grup da başladıkları bir işin sonunu getirmekte zorlanırlar. Bunun iki farklı nedeni olabilir: Ya başarı korkusu nedeniyle gereken son adımı bir türlü atamazlar. Ya da kaynaklarını ve enerjilerini tükettikleri için sonunu getiremeden vazgeçmek zorunda kalırlar.

Motivasyon zekası öncelikle “kişisel motivasyon süreci”yle ilgili bir durumdur. Yani kişinin kendi motivasyon sürecini yönetebilmesiyle ilgili bir özelliktir. Ancak motivasyon zekası yüksek olan bireyler başkalarını harekete geçiren faktörleri de hemen fark ederler. Dolayısıyla bu kişilerin başkalarını da motive etme konusunda da önemli bir beceriye sahip oldukları söylenebilir.

Yüksek bir MotiQ düzeyine sahip bireyler: (1) Zor durumlarda kalsalar bile hedefleri doğrultusunda kendilerini harekete geçirmeyi başarırlar ve bu doğrultuda kararlılıkla çaba gösterirler. Sonuçta eylemlerinden mutlaka sonuç alırlar. (2) Değerlerinin ve amaçlarının farkındadırlar. (3) İyimser ve pozitif bir kişilik yapısına sahiptirler. (4) Bir üzüntü ya da tehlike durumuyla pozitif bir şekilde başa çıkma becerisi gösterirler. (5) Hedef yönelimli hareket etmekte ve bu hedeflere ulaşmaya yönelik planlar yapmakta etkindirler. (6) Bir hedefi başarma konusunda yeteneklerine güven duyarlar.

Motivasyon zekası da diğer zeka türlerinin çoğunda olduğu gibi “geliştirilebilir” bir özelliğe sahiptir. Her insan doğuştan getirdiği temel bir motivasyon zekası düzeyine sahiptir. Ancak bu zekasını geliştirmezler ve buna gerektiği önemi vermezler ise zaman içinde zekaları yerinde sayar ya da körelmeye yüz tutar. Sonuçta da zamanla bu insanlar özel ve iş yaşamlarında motivasyon problemleriyle karşılaşır ya da motivasyonlarını iyi yönetemedikleri için performanslarını üst seviyeye çıkarmakta zorlanırlar. Nihayetinde potansiyellerinin çok altında kalarak hak ettiklerinden çok daha azına mahkum bir hayat sürdürebilirler.

Son olarak şunu belirtmek gerekir ki, motivasyon zekasının yüksekliği, kişisel performansı doğrudan

etkileyen bir özelliğe sahip olsa da her girifilen iften olumlu sonuç alinmasını ya da başarı kazanılmasını garanti edemez. Çünkü sonuç almak, bugünün dünyasında bireysel çabanın dıfında pek çok farklı faktörü de içine alan karmafık bir süreçtir.

Motivasyon Zekası'nın Temel Boyutları

Motivasyon Zekası'nın dört temel boyutu vardır. Motivasyon Zekası'nın ykseklifinden bahsedebilmek için tüm bu boyutlarda etkin olmak gereklidir. Çünkü her biri çarpımsal bir özellik gösterir. rneifin bir boyutun dfk düzeyde olması, diifer boyutlar yüksek olsa da genel motivasyon zekasını olumsuz yönde etkileyebilecektir.

- **Motivasyonel Farkındalık:** Bu boyut, bireyin içsel güdülerinin farkında olmasını ve kiifisel motivasyon yapısını bilmesini ifade eder. Kendisini neyin motive edip etmediifinin farkında olan kiifiler, bu bilgelikleri sayesinde motivasyon güçlerini aıfa çıkarabilirler.
- **Hızlıca Eyleme Geçebilme:** Kiifinin, kendisini amaçları doifrutusunda hızlıca eyleme geçirebilmesini ifade eder. Ertelemeden veya geciktirmeden harekete geçecek gücü dıfarı vururlar. Baiflama motivasyonunu ifade eder.
- **Kararlılık Göstermek:** Kiifinin hedefi doifrutusunda kararlılık gösterebilmesini, yılmama-

sını, ısrarcı olmasını ve zorluklara karşı dayanıklı kalmasını ifade eder. Sürdürme motivasyonunu ifade eder.

- **Kişisel Motivasyon Yönetimi:** Bu boyut diğer boyutlara göre daha kapsayıcı bir özellik taşımaktadır. Motivasyonu yönetebilmek, kişinin motivasyonunu dengeli ve yüksek bir düzeyde tutabilme becerisiyle ilgilidir. Bu boyut, bireyin hedefine ulaşmak için motivasyon teknik ve yöntemlerini etkin şekilde kullanabilmesini ifade etmektedir. Kişisel Motivasyon sürecini başarıyla yönetebilme becerisini anlatmaktadır.

Yukarıdaki 4 temel boyut Motivasyon Zekasının ana bileşenleridir. Her biri ayrı ayrı öneme sahip olsalar da bir araya geldiklerinde Motivasyon Zekasını oluşturmakta ve motivasyon gücünü sinerjik bir etkiye neden olmaktadır.

Motivasyon Zekasını Geliştirme Adımları

Motivasyon Zekası; kişisel motivasyon farkındalığını, kendini eyleme geçirebilmeyi, bu eylemini kararlılıkla sürdürebilmeyi ve motivasyonunu etkin şekilde yönetebilmeyi içeren çok boyutlu bir zeka türünü ifade etmektedir. Motivasyon Zekası Kuramı'nın klasik zeka kuramlarında öne sürüldüğü gibi insanı sınırlayan ve yargılayan bir tarafı olmadığı gibi, herkesin yeterli bir motivasyon zekasına sahip

olduğunu ve geliştirildiği taktirde daha üst seviyeye rahatlıkla çıkarabileceğini ifade eden oldukça insancıl bir içgörüyü ifade ettiğinin altını çizmek gereklidir. Dolayısıyla herkes içindeki Motivasyon Dahisi'ni ortaya çıkarabilecek içsel kaynaklara sahiptir. Önemli olan, bu kaynaklara ulaşmak için istek duymak ve kararlılıkla gelişim gösterebilmektir. Motivasyon Zekası'nı daha da geliştirmek isteyen her insanın aşağıdaki önerileri dikkate alması halinde bu konuda önemli ilerlemeler sağlayacağı öngörülmektedir.

- Öncelikli olarak, kişisel motivasyon zekanız hakkında bilgi sahibi olmak için **Motivasyon Zekası - MotiQ Testi**'ni yapabilirsiniz.¹ Bu sayede, motivasyon zekanız hakkında farkındalık geliştirerek hangi kısımlarda sorun yaşadığınızı görebilirsiniz.
- **Beyninizin görsel kısmını sürekli** çalıştırın. Bunun için devamlı şekilde gelecekle ilgili hayaller kurun ve imajinasyon çalışmaları yapın. Üç beyin sisteminden birisi olan görsel beyin, bizim gelecek planları yapmamızı ve gelecek görüntüsü oluşturmamızı sağlar. Bu sayede hedefimize yönelik motivasyon görüntüleri yaratabilme becerimizi artırırken ihtiyaç duydu-

¹ MotiQ Testi: tayfuntopaloglu.com/motivasyon-zekasi-moti-q-testi

ğumuzda kendimizi motive edebilmeyi kolayca başarabiliriz.

- **İyimser düşünme** becerinizi geliştirin. İyimser insanlar olumsuz durumlardan daha kolayca sıyrılırken, hedeflerine kararlılıkla ilerlemekte daha fazla potansiyele sahiptirler. Buradaki iyimserlik, gerçekleri gözardı eden saf bir iyimserlik anlamında değildir. Buradaki anlamıyla “gerçekçi” iyimserliği ifade etmektedir. İyimserlik özelliklerini geliştirdikçe, kötümserliğin tersine daha etkin sonuçlar alabilmemiz mümkün hale gelecektir.²
- Hayatınıza yön veren **Güdüler Profili**’nizi ortaya çıkarın.³ Yaşamınızdaki başlıca güdülerini fark ettiğinizde, bazı şeyleri neden istediğinizi daha iyi anlamış olursunuz. Bunun için kendinize yaşamımda önemli olan şeyler nelerdir ve bunlar benim için neden önemli diye sorabilirsiniz. Örneğin, “benim için kariyer sahibi olmak çok önemli” dediğinizde, bunun altındaki güdüyü ortaya çıkarmak için, kariyer sahibi olmak benim için neden önemli diye sorabilirsiniz? (Olası yanıtlar, “saygı görmek” veya “başarılı olmak”

² İyimserlik Testi: e-motivasyon.net/iyimserlik-kotumserlik-testi.html

³ Reiss Profili: e-motivasyon.net/reiss-profili.html

gibi daha soyut ve değerleri ifade eden şekilde olmalıdır.

- **Motivasyon tekniklerini** öğrenin. Bunun için, sitemizde yer alan Kişisel Motivasyon Yönetimi Teknikleri'ni okuyabilir ve kendi üzerinizde uygulayabilirsiniz.⁴
- **Motivasyon Profili**'nizi ortaya çıkarın. Motivasyon Profili, sizlerin motivasyon yapınızı etkileyen belirli faktörleri ortaya çıkarmak amacıyla tasarlanmış size özgü kişisel bir göstergedir. Buradaki bilgileri dikkate alarak kendi motivasyon yapınız hakkında bilgi sahibi olabilir ve bunları kendinizi motive etmekte kullanabilirsiniz.⁵
- Bunlara ek olarak, yine e-motivasyon.net sitesinin kişilik testlerinden bazılarını yaparak porfilinize uygun motivasyon yapınız hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz. (Ör: Jung Kişilik Tiplemesi⁶ , Enneagram⁷).
- Son olarak, Motivasyon Zekanızı daha da geliştirmek ve motivasyonel becerilerinizi artırmak

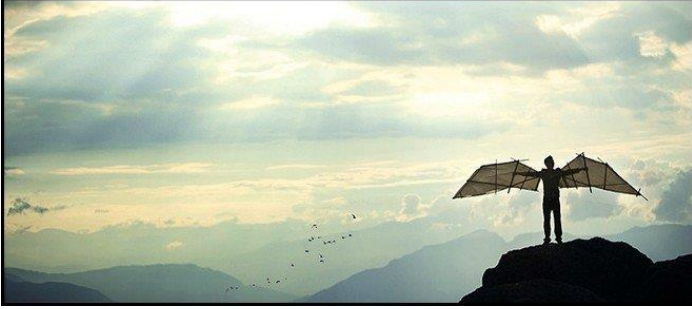
⁴ e-motivasyon.net/kisisel-motivasyon-yonetimi-teknikleri.html

⁵ Motivasyon Profili: tayfuntopaloglu.com/motivasyon-profil

⁶ Jung Kişilik Testi: e-motivasyon.net/junk-kisilik-testi.html

⁷ Enneagram: e-motivasyon.net/enneagram.html

için KİMYON eğitimine katılabilir ya da Motivasyon Koçluğu hizmetinden faydalanabilirsiniz.



*Eğer kanatların yokken uçabilirsen,
sana inanmayabilirim.
Eğer ayakların yokken yürüyebilirsen,
yine sana inanmayabilirim.
Eğer dilinle tuttuğun kuş
seni havaya kaldırırsa,
ben buna inanmayabilirim.
Ama eğer kendine inanırsan sevgili dostum,
işte o zaman sana yürekten inanırım..!*

Bilgi Gerçeği Şekillendirir

*Dünyayı keşfe çıktığında kendini de yanında götür.
Kendini keşfe çıktığında ise dünyayı olduğu yerde bırak.*

“Yeryüzündeki insan sayısı kadar gerçek vardır” der, Guy de Maupassant. Ve her gerçeğin arkasında onu yorumlayan, şekillendiren ve hatta onu dönüştüren bir ‘bilinç’ mevcuttur. Dolayısıyla yaşamda gerçek dediğimiz şey, bakış açımıza göre biçim alan bireysel bir algılama tarzıdır. Bu sübjektif algıyı belirleyen ise yaşam boyunca edindiğimiz ‘bilgi’lerdir.

Gerçeği algılayışımızı etkileyen ve onu belirleyen ‘bilgi’nin edinilmesinde birinci unsur kültürel ve toplumsal koşullandırmalardır. İçinde bulunduğumuz toplumun ve kültürün içinde şekillenir ve kalıplara gireriz. Dolayısıyla olaylara ve durumlara, o bakış açısından bakmaya alışırız. Dünyaya açılan pencere-miz haline gelirler zamanla.

Batılı olmak, Doğulu olmak, Türk olmak, Müslüman veya Budist olmak bizim dünyayı algılayışımızı doğrudan etkiler. Çünkü tüm bunlar yaşadığımız deneyimleri anlamlandırma sürecimizi belirler. Her bir kimlik çatısı altında farklı bilinç yapıları olarak, ‘gerçek’ dediğimiz duruma farklı açılardan bakarız.

Dolayısıyla tarafsız, saf bir gerçeklikten bahsedilmesi imkansız hale gelir.

Bilginin insanı özgürleştirdiği çağlardan bilginin insanı tutsak ettiği bir zamana gelmiş bulunmaktayız. Günümüzün bilgi ve iletişim çağında, bilgiyi artık olduğu gibi toplamak ve kullanmak yerine bilgiyi süzgeçten geçirip, öz ve sağlıklı bilgiye ulaşmak önemli hale gelmiştir. Özellikle de bilginin hangi kaynaktan ve bizlere ne şekilde geldiğinin farkında olmak gereklidir. Günümüzde bize yönelik yapılan bilgi transferinde büyük olasılıkla bizi belirli bir şekilde düşünmeye, yaşamaya ve harekete geçirmeye yönelik “sistemik bir amaç” bulunmaktadır (bu yazıda bile :) O nedenle bize ulaşan hemen her bilgiye daha şüpheci ve daha dikkatli yaklaşmamız gerekmektedir.

Bilginin gerçeklik algısını şekillendirmesinin nedenlerinden bir diğeri ise, geçirdiğimiz akademik eğitim sürecidir. Örneğin, Batılı ve Doğulu dünya görüşlerindeki yapısal farklılıklar, sahip oldukları eğitim-öğretim süreçlerini de belirlemektedir. Bu da, gerçekliğin farklı şekilde algılanmasına ve yorumlanmasına neden olmaktadır. Richard E. Nisbett (2006) *Düşüncenin Coğrafyası*⁸ adlı eserinde bu durumu

⁸ Richard E. Nisbett (2006) *Düşüncenin Coğrafyası*, (Çev. Gül Çağalı Güven) Varlık Yayınları, 2. Baskı, İstanbul.

şöyle açıklar: “Batılı düşünme tarzına sahip birisi, bir olayı neden-sonuç (determinizm) ilişkisine göre ve bir dizi doğrusal çizgi (lineer) halinde algılar. Bir olayın ya da davranışın nedenini basitleştirme, soyutlama ve sınıflama eğilimi söz konusudur.” Bunun sonucu olarak Batı’nın bu sistematik düşünce biçimi, “bütüncül” görmeyi zorlaştırırken, tek yönlü düşünme biçimini geliştirmektedir.

Bilgi, gerçeği şekillendirir ve dönüştürür. Kimi zamanda basit olan şeylerin anlaşılmasını da oldukça zorlaştırır. Gerçeği şekillendiren ve yeniden yaratan şey, düşüncemizi biçimlendiren öğrenilmiş bilgilerdir.

Bilginin gerçeği yorumlayışımızı nasıl etkilediğini ifade etmede “Soba” öyküsü güzel bir örnek oluşturmaktadır. Fizikçi, matematikçi, kimyacı, jeolog ve antropologdan oluşan bir heyet, bir araştırma için arazide bulunmaktadır. Birden yağmur bastırır. Hemen yakındaki bir arazi evine sığınır. Ev sahibi bunlara bir şeyler ikram etmek için biraz ayrılır. Hepsinin dikkati soba üzerinde toplanır. Soba yerden bir metre kadar yukarıda, altındaki dizili taşların üzerindedir. Sobanın niçin böyle kurulmuş olabileceğine dair bir tartışma başlar.

Kimyacı: “Adam sobayı yükselterek aktivasyon enerjisini düşürmüş, böylece daha kolay yakmayı amaçlamıştır.”

Fizikçi: “Adam sobayı yükselterek konveksiyon yoluyla odanın daha kısa sürede ısınmasını sağlamak istemiş olmalı.”

Jeolog: “Burası tektonik hareketlilik bölgesi olduğundan, herhangi bir deprem anında sobanın taşların üzerine yıkılmasını sağlayarak yangın olasılığını azaltmayı amaçlamıştır.”

Matematikçi: “Sobayı odanın geometrik merkezine kurmuş, böylece de odanın düzgün bir şekilde ısınmasını sağlamıştır.”

Antropolog: “ Adam ilkel topluluklarda görülen ateşe tapmanın daha hafif biçimi olan ateşe saygı nedeniyle sobayı yukarıya kurmuş olmalı.”der.

Bu sırada ev sahibi içeri girer ve ona sobanın yukarıda olmasının nedenini sorarlar. Adam cevap verir: “Boru yetmedi de efendim!”

Kelebekler Hep Benimle

Şimdi sana bir öykü anlatacağım. Öykü, biraz benimle biraz da seninle ilgili. Bir sabah uyandığında kelebeğe dönüşen bir adamın gerçek öyküsü bu.

Uykusundan uyandığında çılgık çılgığa bağırdı genç adam. Kolları yerine kanatları vardı, bacakları da çoğalmış gibiydi. Kafasında düşünceler uçuşurken iki tane de anten bulunduğunu fark etti. Ne oluyordu, bu nasıl olabilirdi ki? Hala uykuda olduğunu düşündü ama değildi! Belki biraz beklese geçecekti. Bir iki saat sürer miydi? Polisi arasa... Hayır, kimse inanmazdı ona. Bu şekilde sokağa da çıkamazdı. Peki ya işe nasıl gidecekti? Bugün değilse bile yarın mutlaka gitmeliydi...

Şoku atlattığında aklında bazı düşünceler oluşmuştu. Mesela bu vücut yapısı çok rahatsız edici gelmişti kendisine. Bir tür kanatlı böcek olmak...Gerçi bazı zamanlar kendini bir böcek gibi hissettiği olmuştu ama artık bu durum histen öte bir şeydi. Gerçekte.

Kendi kendine söylenmekten alamadı kendini. Bu nasıl bir hayattı böyle, birisi açıklasaydı keşke. Hiç insan kelebeğe dönüşür müydü? Bir çizgi filmdeydi sanki... Bütün gün evin içinde dolandı durdu, oradan

oraya yürüdü. Sinirlendi, hüznünlendi, isyan etti ama sonunda yorgun düştü.

Aklına kelebeklerin sadece bir gün yaşayabildiği geldi birden. Hayır, bir belgeselde kral kelebekleri izlemişti. Yıllarca yaşayabildiklerini biliyordu onların. İçi rahatladı; ama bir taraftan da hüznünlendi. Artık kelebek olarak mı yaşayacaktı? Hayatının sonuna kadar mı?

Ertesi gün oldu, yine aynı bedende uyandı. Bu işin şakası kalmamıştı artık. Yardım istemeliydi. Ama bir saniye, ya kendisini incelemek isterlerse! Deney faresi olmaya hiç de niyeti yoktu doğrusu. Türkiye’de yaşadığını unutmamalıydı ayrıca. Düşündü, düşündü... Ara sıra bağırarak istedi ama hayır, konuşamadı. Kelebekler konuşamazdı.


Birden aklına bir şey geldi. Ya kendisi bir kelebeğe değil de bir kelebek kendisine dönüşmüşse. Vay kelebeğin haline! Bir kelebeğin bir insana dönüşmesi tam bir skandal olurdu herhalde. Tırtıl olsa anlardı; ama bir insan neden kelebeğe dönüşürdü ki? Bu garip bir durumdu. Gerçi kelebekleri severdi, onların o zarif ve özgürlük kokan hallerine bayılırdı.

Bir gün büyük bir adam olmayı düşlemişti, dünyayı değiştirmeyi; ama kelebek olmayı değil!

Karma'karışık bir durumdu kendisi için. Bir yerlerde bir hata olmalıydı. Ya da acaba hatanın düzeltilmiş hali miydi bu durum? Bir kelebek olmak, nasıl bir şeydi ki?!

O da ne, birden penceresine bir kelebeğin konduğunu fark etti. Kafasında bir düşünce belirdi aniden. Mademki artık bir kelebektir; kelebekler, kelebeklerle olmalıydı. Birden kanatlarını çırpmaya başladı. Evin içindeki her şey uçuşurken, kendisini bu güzel duygudan alamamıştı. Kanat çırtıkça havalanmaktaydı ince bedeni. Evet evet, havalanmaktaydı... Hani kelebekler uçardı ya. Neden olmasın, diye geçirdi aklından. Pencereden dışarıya baktı. Oldukça yüksekteydi bulunduğu yer. Kanatlarını açtı ve kendini boşluğa bıraktı. Artık gerçek bir kelebek olmuştu.





**Sarmaşık gibi olun!
Gerçekleşene kadar
hayalinize sıkıca
sarılın, onu sarıp
sarmalayın..**

Tayfun Topaloğlu

[Anadolugibi.Deviantart.com](https://www.instagram.com/Anadolugibi.Deviantart.com)

Yazmak İyi Geldi!

Yazmak iyi geldi..

Aileler genelde şikayet ediyor; çocuklarım okumuyor diye. Hiçbirinden şunu duymazsınız: Çocuğum hiç yazmıyor, bugün pek yazmadı... İlginç değil mi? Aslında okumak için yazmak gerekir. Yazmak için de düşünmek. Öyle böyle değil, kafa patlatan cinsten. Daha iyi ve daha çok yazmak için araştırma yapmanız gereklidir; yani yine okumak zorundasınız. Ama bu sefer isteyerek okursunuz. Dolayısıyla okumanın iç motivasyonu sağlanmış olur.

İlginç değil; çünkü sistem yazmak üzerine kurulmamış. Belki de eğitim sistemindeki devrim buradan başlamalı. Devrim diyorum, çünkü bunun düşüncesi bile büyük bir olay... Bununla ilgili bir ütopyam var. Her insan bir kitaptır düşüncesinden yola çıkarak, bence her insan ölmeden önce kendi yaşam hikayesini kaleme almalı; bir nevi bitirme tezi... Böylece yaşamı boyunca tüm öğrendiklerini gelecek nesillere aktarmış olurdu. Alın size Bilgi Çağı'na doğrudan uçuş bileti.. Ütopya işte!

Yazmak, yazmanın kendisine de iyi gelen bir şeydir. Yazdıkça yazmak istersiniz. Daha iyi yazmak, daha çok yazmak... İlk başlarda zihinsel olarak netleştiği-

nizi, duygusal olarak rahatladığınızı hissedersiniz. Sonrasında ise zamanla kafanızın daha iyi çalıştığını, hafızanızın güçlendiğini fark edersiniz. Dahası, yazmak aynı zamanda dünya üzerindeki en güçlü terapilerden birisidir. Örneğin Goethe, gençliğinde yaşadığı büyük aşk acısından bu sayede kurtulmuştur. Daha sonra bu yaşadıklarını kitaplaştırarak Genç Werther'in Acıları kitabıyla üne kavuşmuştur. Yani yazmak ona iyi gelmiştir.

Araştırmalar yazma alışkanlığı olan insanların hayatta daha iyi yerlere geldiğini ortaya koyuyor. Daha spesifik bir araştırmaya göre ise, düzenli günlük tutan öğrencilerin üzüntü ve olumsuz duygularla diğerlerine nazaran daha iyi baş ettiğini gösteriyor... Bunun birkaç nedeni var. Yaşanan duyguların ifade edilmesi sağlıklı bir şeydir. Çünkü duygular ifade edilmek ister. Yazı yazmak, bunun harika bir aracıdır. Ayrıca yazmak, düşünme kalitesini artıran, daha sistematik düşünmeyi sağlayan iyi bir yardımcıdır. Daha iyi düşündükçe, daha iyi şeyler yaparsınız. Hangi mesleği yaparsanız yapın, yazmak o mesleği daha iyi yapmanızı sağlayacak güçlü bir etkidir.

Yazmak, daha iyi bir insan olmanın da en emin yollarından birisidir. Abartmıyorum, yazı yazan birisi topluma sorun olamaz. Sokrates'in at sineği misali, gelişmesi için toplumu rahatsız eder, onu iyileştirir, ama

bela olmaz. Çünkü yazmak, tüm olumsuz enerjiyi olumlu bir şeye dönüştüren etkin bir işleve sahiptir. Olumsuz düşünce ve duygularınızı yazıyla atarsınız. Bir şeye mi sinirlendiniz, bir şeye mi üzüldünüz, hemen yazmaya başlayın ve içinizdekileri boşaltana kadar durmayın. Gece uykunuz mu kaçtı, işleriniz kötüye mi gidiyor. Hemen bunun için ne yapabilirim başlıklı bir yazı kaleme alın. 30 dakika sonra mışıl mışıl uyursunuz. (Ama sabah kalkar kalkmaz yazdıklarınız doğrultusunda eyleme geçeceğinize dair söz vermeniz kaydıyla!)

Düşleriniz mi var, hemen kağıda yazın, resmedin, karalayın... Evrene mesaj yollamanın en güzel yollarından birisidir düşlerini yazmak. Düşlerinizi hedeflere dönüştürün. Hedeflerinizi ayrıntılarıyla kağıda dökün, planlar yapın. Tüm bunları kağıt üstünde görün. Sonra da düşlerinizin peşine düşün!

İnsanı, insan yapan, yazmanın kendisidir. Medeniyet tarihi yazıyla başlamıştır. Belki de sizin tarihiniz de yazıyla başlayacaktır, bir yazıyla değişecektir her şey... *yazmak size iyi gelecektir..*

*Düşlerin kadar büyüksün.
Düşlediğin kadar büyürsün..*

Tayfun Topaloğlu



Düş Manifestosu: “Düş Güvenlidir!”

Yaşamda gerçekleşen pek çok olayın mantıksal bir açıklaması yoktur. Bunlardan birisi de, kendi düşlerinin peşinden giden insanların sanki bir güvenlik alanıyla korunuyor olmalarıdır. Evrensel sistem sanki düşleyenlere torpil geçer ve sanki onları korur gözetir. Peki, düşleyenlerin sahip olduğu bu güvenlik alanı nereden geliyor? Onları hastalıklardan ve tüm diğer tersliklerden koruyan güç nedir? Yanıt düş'lerdedir; düş'lerin peşinden gitmekte ve onu yaşamakta.

Şu bir gerçek ki günümüz dünyası korku kültürünün oyun alanı haline gelmiştir. İnsanları korkutarak tüketime, tepkiye ve akılsızlığa sevk etmek modern toplumun gerçekliği olmuştur. Güvende olma hissini ve ihtiyacını kurcalamanın doğal hale geldiği günümüzde insanları korkuyla yönetmek sistematikleşmektedir. Bunun sonucunda yapay korkular yaratılarak insanlara para harcatılır, taraf haline getirilir ve çıkarlar uğruna kullanılırlar. Durum böyle olunca da kişisel etki alanı daralan insanlar dürtüsel tepkiler verir hale gelirler. İşte insani bir drama da böyle başlar..!

Kendini güvende hissetmek tarih boyunca insanların en büyük ihtiyacı olagelmıştır. Zaten insanın temel güdülerinden birisidir güvende olmak. İkel toplumlardan günümüze kadar çok defa geleceği görme çabaları ve geleceğin belirsizliğini azaltma isteği, kurulan sistemler tarafından sağlanmıştır. İlk insandan bu yana şehirler, ordular, sigorta sistemleri ve pek çok farklı kurum ve yapılar bu nedenle oluşmuştur.

Toplumun bu güvenlik çabası düş'lerinin peşinden giden ve düş'lerini yaşayan insanlar için geçerli değildir. Çünkü düşleyenlerin güvenlik kaygısı yoktur. Onlar düş'lerinin güvenli kollarında yaşarlar. Dolayısıyla düş tarafından korunan bir düşleyenin hasta olması da imkânsıza yakındır. Bu en küçük bir soğuk algınlığından tutun da en büyük ölümcül hastalıklara kadar böyledir. Eğer bir kişi üşütmüşse, bunun nedeni düş'üyle bağlantısını bir süre için de olsa kaybetmesidir. İlaçlar ve dış müdahaleler kişiyi iyileştirebilir, ancak kişi, kendi düş'ünün güvenlik alanına yeniden girmelidir. Çünkü asıl yardım içten gelir. Yani, kişinin düş'üyle tekrar bağlantıya geçmesinden.

Kişilerin ölümcül bir hastalığa yakalanmış olması ise düş'üyle bağlantısının koptuğuna bir işarettir. Bu durum ölümcül kazalar geçirenler için de böyledir. Ancak elbette ki bu dönülemez bir durum değildir. Pek çok insan böylesi hastalıklardan sonra bile tekrar

eski sağlığına kavuşabilmektedir. Bunun tek sebebi d'uř'leriyle bağlantıyı yeniden kurmaları ve yaşamın değerini tekrar fark etmeleridir. Her bir hastalık ve kaza, kendi içinde değerli bir mesaj taşır ve aslında evrenden kişiye g'nderilen bir yardım iletisidir. Bu mesajın anlamını fark ederek yaşamak, yani d'uř'e tekrar sarılmak için çaba sarf etmek gereklidir.

Peki, d'uř'ün g'venlik alanında yer alan d'uşleyenlerin ortak 'zellikleri nelerdir? Onları koruyan şey tam olarak nedir..? T'um bunların cevabı bir zincirin halkalarına benzetilebilir. Ve her bir halka, insanı d'uř'e bağlayan zincirin anahtar fakt'orleridir:

- **Pozitif tutum ve iyi hislere sahip olmak:** Bir dakika d'uř'ünün ve soğuk aldığınız en son zamanı hatırlayın! Hemen hasta olmadan 'nceki bir iki g'nu anımsayın. B'uy'uk ihtimalle moral ve duygusal y'onden dipte olduğunuz bir zamandı ve zayıf bir anınızdı. Kendini iyi hisseden ve yaşama pozitif bakan insanların bağışıklık sistemi çok g'l'lu olur. Ayrıca kendimizi iyi hissettiğimizde ise olumlu şeyleri kendimize çekeriz.
- **Değerlerini yaşamak. Kendini g'l'lu hissetmek:** Değerlerini yaşayan insanlar kendilerini g'l'lu hissederler ve b'uy'uk bir 'z tatmin duygusu yaşarlar. Değerleriyle uyumlu şekilde d'uř'lerini yaşayan insanların gelecek kaygısı olmaz. Kaygıyla

hareket etmedikleri için de kararlarını daha etkin şekilde verirler.

- **Adanmak ve sadakat göstermek:** Düş'lerinin peşinden giden ve onu yaşayan insanların en önemli özelliği düş'lerine sadakatle bağlanmalarındır. En zor durumlarda bile düş'lerinin peşini bırakmayan insanlar bu süreçte güvenlik hissini daha fazla yaşarlar.
- **İyimserlik. Umut beslemek:** İyimser bir tutuma sahip olan insanlar, karşılaştıkları sorunları geçici, o konuya özgü ve dışsal nedenlerle açıklarlar. Elde ettikleri başarılarını ise kalıcı (her zaman), evrensel (her yerde) ve içsel faktörler olan yetenek ve becerilerine bağlarlar. Bu da onların düş'lerine yönelik umut beslemelerini ve çabalarını sürdürmek konusunda kendilerine güven duymalarını sağlar.
- **'Düşçe' konuşmak:** Düşçe düşleyenlerin ortak dilidir. İçsel konuşmalar ve kendimize yönelik kullandığımız kelimeler zamanla gerçekliğimiz haline gelir. Düşleyenlerin dilinde olumsuzluk ve umutsuzluk, zihinlerinde kıtlık bilinci ve yaşamlarında düş'lerinin dışında bir şey yoktur. Umutla, tutkuyla ve cesaretle doludurlar.
- **Zihinsel, fiziksel ve duygusal enerjileri dengelemek:** Sahip olduğumuz enerji yaşamsal bir öneme sahiptir. Kendilerini zihinsel, fiziksel ve duygusal enerji düzeylerinde dengeleyen ve bunları

sürekli olarak güçlendiren insanlar daha etkindirler. Düşlerinin peşinden gidenler 'odaklı' bir şekilde hareket ederler ve böylece tüm enerjilerini dengeli kullanırlar. Bu da düş'lerinden kopmamalarını ve bu yolda enerjilerini korumalarını sağlar.

- **Ve.. 'sevgi' duymak:** Düşleyenlerin kalbinde korku değil sevgi vardır. Düş'lerine sevgiyle bağlıdır tüm düşleyenler. Ancak bu sevgi kendilerinden, yani önce öz'den başlar ve sonra da tüm insanlara yayılır. Düş kalpten kalbe bir köprüdür insanlar için. Her bir düş başka düş'lere bir kapı açar ve sevgiyi de içinden taşır.

Tüm bu faktörler, düşleyenleri düş'lerine bağlayan zincirin önemli halkalarıdır. Ve eğer bu halkalardan herhangi biri zayıflarsa, zincir de zayıflar ve hastalıklara ve tersliklere karşı hassas hale geliriz. Bu nedenle bu faktörlerin her birini ne düzeyde yerine getirdiğimizi devamlı şekilde sorgulamalıyız. Düş'ten kaleler yapmalıyız kendimize ve düş'ümüzün güvenlik alanında olduğumuzun bilinciyle amaçlarımıza sağlam adımlarla ilerlemeliyiz. Düşlerimizin peşinde koşarken güvendeyiz, çünkü düşlemek güvenmektir. Düş güvenliğin ta kendisidir.



**Düşlerin olmadan
her yer sana uzaktır..**

Tayfun Topaloğlu

Körler Ülkesindeki Kral

Erasmus, “Körler ülkesinde tek gözlü bir kişi kral olur” demiştir. Bu söz bir anlamda başarı kavramı için de geçerlidir. Başarı dediğimiz şey, sahip olduğumuz özelliklerin çevremizde ne kadar az bulunduğuyla da ilgilidir aslında. Yaşamda elde ettiğimiz sonuçlar, yarattığımız faydanın dünyada kaç kişinin yaşamını etkilediği ve bu değeri aynı şekilde ortaya koyabilecek kişilerin ne kadar az ya da çok olduğuyla yakından ilişkilidir.

Dünya üzerinde yaptığımız işi aynı değerde yapabilecek ve bizim yerimizi alabilecek kaç kişi bulunuyor? Ya da yaptığımız işi ne kadar benzersiz bir biçimde yapabiliyoruz? Eğer yerimizi alabilecek ve işimizi bizim kadar iyi yapabilecek kişilerin fazla olduğunu düşünüyorsak, o işin sonunda aldığımız ödüller de onun kadar sınırlı olmaktadır. Yaptığımız işi eşsiz kılmak ve en iyisi için uğraşmak elbette çok önemlidir. Bunun yanında, eşsiz ve az seçilen bir yolda ısrar etmek de onun kadar gereklidir.

Yaşam merdivenin sağlam olması kadar, doğru bir duvara dayanmış olması da önemlidir. Merdivene tırmandıktan sonra onun yanlış bir duvara dayalı olduğunu anlamak çok acı gelebilir insana. Çoğumuz

eşsiz ve sağlam merdivenler yapmak için çabalarınız yaşamımız boyunca. Ancak yukarıdan manzarayı seyretmek, ellerindeki merdiven vasat dahi olsa doğru duvara tırmanma cesaretini gösterenlerin ödülü olacaktır.

Bir ağaçkakanın yiyeceğine ulaşması, doğru ağaca doğru sayıda darbe vurmasıyla mümkündür. Eğer her ağaca birkaç kere vurmuş olsaydı sonuç alması mümkün olamazdı. Onun eşsiz özelliği de, gözlerinin keskinliği veya pençelerinin güçlü olması değil, gagasını sert ve hızlı bir şekilde vurabilmesidir. Ağaçkakan kendi doğasına sadık kalarak sonuca ulaşır; tıpkı bizlerin de yapması gerektiği gibi.

Kendimizi daha yakından tanıyabilmek ve hangi özelliğimizin çevrenin gereksinimleriyle eşleştiğini fark edebilmek çok önemlidir. Bu, çift yönlü bir farkındalık sürecini gerektirir. Hem içsel bir farkındalık hem de çevremize yönelik dışsal bir farkındalık sürecini.

İçimizdeki eşsiz olan özelliği ortaya çıkarmak ve doğru yönde gelişmesinde ısrarcı olmak önemlidir. Körler ülkesindeki tek gözlü kral gibi, sahip olunan ve zayıflık olarak görülen özelliklerin bile değerli olduğu yerler vardır dünya üzerinde. Bunu görmek için tek gözlü olmak dahi yeterlidir.

'Düşçe' Konuşmak

Sözcükler büyüdür. Sözcüklerle düşler kurar ve düşlerimizi yaşarız. İçimizden bazıları ise bu sözcükleri farklı kullanırlar. Kimine anlaşılmaz gelir konuşmaları, kimineyse ütöpik. Düşleyenlerin ortak bir dili vardır. Yapısı farklıdır bu dilin, sözcükleri farklı. Onları anlamak için 'düşçe' konuşmayı bilmek gerekir. Çünkü düşleyenler, düşlerinin sözcükleriyle konuşurlar. Onlar, düşleriyle konuşurlar.

Yaşam, düşlerin arasındaki yaşananlardır, düşler arasında kalanlar. Düşleri yaşamdan aldığımızda kuru gerçekler kalır sadece geriye. Düşlerin yaşamında ise sözcükler önemlidir. Sözcüklerle hayat bulur tüm düşler, onlardan bahsedildikçe nefes alırlar, canlanırlar ve gerçekleşirler.

Tüm düşler konuşulmak ister. Kendisinden bahsedildiğini duymaktır tek istedikleri. Seslenildiğinde koşarak gelen bir sevgili gibidir. Sessizliğe dayanamazlar. Bir çiçeğin güneş ve suya hasretidir, dile gelmektir arzuları.

Her çocuğun ilk dilidir düşçe, daha doğuştan öğrendikleri. Düşçe konuşmayı sever çocuklar, kurdukları düşlerden bahsederler. Sınırları yoktur başlarda. Sonra zaman geçtikçe gerçekçi yetişkinler girer

devreye, gerçeklerden bahseden. Gerçeğin kirli elle-riyle sarıldıklarında ise artık çok geçtir. Farklı bir dil kullanmak zorundadırlar artık, gerçeğin dilini. Gerçeklerle büyürler, düşçeyi unuturlar, unutmak zorunda kalırlar. Artık sadece gerçek şeylerden konu-şurlar; görebildikleri, duyabildikleri ve dokunabildik-leri şeylerden.

Gün gelir de farklı birileriyle karşılaşır gerçeğin in-sanları. Bu kişilerin konuştukları anlaşılmaz gelir on-lara, sözcüklerin yabancı geldiği cümleler kuruludur. Gelecekte bahsedilir, olasılıklardan, olabilirlikler-den. Gözleri parıldar bahsettiklerinde düşlerinden. Düşçedir konuştukları. Düşlerinin diliyle şarkı söy-lerler, yazarlar, okurlar ve yaşarlar.

Düşçe, düşleyenlerin ortak dilidir. Sözlüklerinde olumsuzluk, imkânsızlık yoktur düşçenin. Umutla tutkuyla doludur içleri. Eyleme geçmektir, gerçekleş-mektir, olmaktır, inanmaktır sözcükleri. Onları anla-mak için bu sözcükleri bilmek ve onlarla anlaşabil-mek için bu dili kullanmak gereklidir.

Eğer gün gelir de, düş yolculuğuna çıkmak isterse gerçeğin insanları, düşçe sözlüklerden birini almalıdır yanına. Bu sözcükleri kalbinde seslendirmesi ve dilinde yaşaması için. Çünkü düşçe, düşleri hatırla-mak ve yaşamak içindir.

Nesnelerin Hâkimiyetindeki İnsan

Sahip olduğumuz nesnelerin, zamanla bize sahip olmaya başladıklarını hiç fark ettiniz mi? İlk önce yaşamımıza sessizce girerler, sonrasında yavaş yavaş bize hâkim olmaya ve yaşamımıza yön vermeye başlarlar. Bizim için büyük anlamlar taşıyan bu nesneler, kimi zaman bir sevgilinin armağanıdır, kimi zaman da baba yadigârı eski bir saat. Ne olursa olsun, her şeyden çok değer veririz onlara, bazen kendimizden bile çok..!

Alacağımız yeni ayakkabı, sevdiğimiz kahverengi pantolona uygun olmalıdır, gideceğimiz yerde arabamıza uygun bir park yeri bulunmalıdır, çocuğumuzun yeni okulu evimize yakın olmalıdır. Tatile çıktığımızda çiçeklerimize su dökecek birisi ayarlanmalıdır. Her biri masum görünen bu isteklerin görünmeyen kahramanı nesnelerdir.

Sahip olduğumuz nesnelere derin anlamlar yükleriz. Zamanla bağlanır, yaşamımızda söz sahibi yaparız onları. Hayatımızın kontrolünü sessizce ele geçirmelerine ve kararlarımızı etkilemelerine izin veririz. Sonunda onların hâkimiyetindeki bir yaşama adım attığımızı göremez hale geliriz.

Nesneler, yaşamımızı anlamlı kılmamanın araçlarından birisi olmuştur günümüzde. Bir şeylere sahip oldukça

yaşadığımızı hissederek hale gelmişizdir. Masum görüntüsünün altında, statünün ve belli bir yaşam biçiminin de göstergesi haline gelmiştir nesnelere. E. Fromm, sahip olma güdüsünün olumsuz etkilerini ve sahip olunan nesneyle özdeşleşmenin “ben o şeye sahip olduğum için benim” anlayışına dönüşen biçimiyle tehlikeli olduğunu belirtmiştir.

Bir şeylere sahip oldukça özgürlüğümüzün arttığını düşünürüz hep. Bir telefon, iletişim özgürlüğüdür bizim için, bir araba ise seyahat özgürlüğü. Peki, telefonu evde unuttuğumuzda kaçımız geri dönmez? Ya arabamızı, bıraktığımız yerde bulamazsak? Ayrıca, ne kadar çok şeye sahipsek o denli güvende hissediyoruz kendimizi. Ev üstüne ev alıyoruz. Doğduğumuz günden bu yana bunun doğru olduğu öğretilmiştir bizlere. Ancak sahip olduğumuz şeyler arttıkça, sırtımızda bir yük varmış gibi hantallaşır, hareket alanımız sınırlanır ve düşüncelerimizi onlarla meşgul etmekten kendimizi alamayız.

“Büyük bir servet büyük bir köleliktir” demiştir Seneca. Ne kadar çok şeye sahipsek, onları kaybetmekten o kadar korkar hale geliriz. O kadar korkarız ki, onları korumak için evimizi demirlerle örür, sigortalar yaptırırız. Sahip olduğumuz serveti tehlikelerden korumak için yine bir servet harcarız.

Sen de Bir Başkasının Düş'üsün

Sahip olmadıklarını ister insan. Bir başka adanın çiçekleri daha bir güzel gelir hep, kokusu bir başkadır. İnsanoğlu, doğasının bir gereği olarak kendisini sürekli başkalarıyla kıyaslar ve başkalarında olanı arzular. Peki ya biz kendimiz ve sahip olduklarımız? Belki bir başkasının sahip olmak istediği bir kişiliğin ve hayatın ta kendisine sahibizdir. Belki de bir başkasının düş'üyüzdür, bir başka düş'ün ta kendisi!

Yaşamımız boyunca amaçlarımıza o kadar odaklanırsınız ki, zamanla başka şeyleri göremez hale geliriz. Kendimizin ve sahip olduklarımızın ne kadar değerli şeyler olduğunu unutupuz. Kimi zaman da amaçlarımızdan uzaklaşır ve büyük hayal kırıklıkları yaşarız. Sanki dibe vurmuşuzdur ve her şey sona ermiş gibi gelir. Böyle zamanlarda birisi çıkıp da bize kim olduğumuzu ve aslında ne kadar değerli şeylere sahip olduğumuzu hatırlattığında bir uyanış yaşarız. İşte o zaman, önce kendimize değer vermeyi ve değer verdiklerimize sahip çıkmanın ne kadar önemli olduğunu fark ederiz.

Şüphesiz ki herkesin istediği bir şeye mutlaka sahibizdir. Başkalarının kıskandığı bir yaşamımız vardır belki de. Bu, ister kişiliğimizin bir özelliği olsun, isterse bize ait başka bir şey, başkalarından bizi

farklı kılar. Bazen tatlı bir dil olur, bazense cesur bir yürek, sahip olduğumuz derin bir dostluktur kimi zaman da. Bizi biz yapan özelliklerdir her birisi. Her şekilde birilerinin özendiği ve kıskanabileceği şeyler haline gelir. Sahip olduğumuz düş'ler bile bir başkasının arzuladığı şeyler olabilir.

Aslında hayran olunan düş'ler değildir, bu düş'leri kurabilen kişiliğin ta kendisidir. Bazen bir gülün peşinden koşarken ayağımızın altında ezilen kır çiçeklerinin farkına varmayız. Yine de yaşam bize her zaman bir şans daha verir ve olduğumuz yerin ne kadar değerli olduğunu görme şansını yakalayabilir, bunların da bir başkasının düş'lediği şeyler olabileceğini fark edebiliriz.

Okyanusu keşfetmek için kıyıdan uzaklara açılmak gereklidir. Ancak bazen de Proust'un deyişiyle, gerçek bir keşif için yeni yerlerin dışında yeni gözler de gereklidir. Özellikle kendimize dair, kendimize ve sahip olduğumuz eşsiz değerlere dair.

Düşüne Hizmet Eden, Dünyasına Hükmeder!

Başarının Felsefesi

Dünya üzerinde tanımı yapılırken en çok zorlanılan kavramlardan birisi de, ‘başarı’dır. Çünkü başarının tanımı, zamandan zamana, toplumdaki topluma ve kişiden kişiye göre değişkenlik gösterir. Başarı neyi ifade eder, kimlere başarılı denir? Başarılı bir hayat neye benzer? Tüm bu soruların cevabını vermek, başarı kavramını ölçen belirgin ve temel kriterlerin olmaması nedeniyle çok zordur. Bu zorlukların pek çok kaynağı bulunmaktadır. Öncelikle geçmiş zamanlardaki bir başarı bugün için bir anlam ifade etmeyebilir. Çünkü aşılmış veya değerini yitirmiş olabilir. Bu durum başarının “zaman boyutu”na işaret eder. İkincisi, her topluma göre başarı, farklı şeyleri ifade eder. Çünkü toplumsal değerler, toplumdan topluma farklılıklar gösterir. Bu durum başarının “kültürel özneliği”ni ifade eder. Üçüncü olarak, bir başarının değeri, kişiden kişiye değişkenlik gösterir. Bu durum da başarının “kişiselliği”ni ifade etmektedir.

Başarının tanımı yapılırken farklı değişkenler için içine girse de, evrensel düzeyde kabul gören başarı kriterleri az da olsa bulunmaktadır. Yoksa, olimpiyatlar dâhil hiçbir yarışma organizasyonu gerçekleştirilemezdi. Genellikle, ‘ilk’ler ve ‘en’ler hemen her toplumda takdir edilir ve başarılı olarak kabul edilir.

Bununla birlikte ‘ilk’ler her zaman sabittir ve zamandan zamana değişmeyen bir özellik gösterir, ancak ‘en’ler zamanla değişebilir. Bu, rekabeti kızıştıran önemli bir faktördür. Olimpiyat oyunlarının sloganı haline gelen, “Altius, Citius, Fortius”, “daha yüksek, daha hızlı, daha güçlü” olmayı ifade ederken rekabete vurgu yapar. Başarılı olmak, anlamlıdır. O nedenle her yıl binlerce insan yarışmalara katılmakta, Guinness Rekorlar Kitabı’na girebilmek için ölüm riskini bile göze alarak riskli denemeler yapmaktadır. Bunu yaşamının ideali haline getirmiş insanlar vardır. Hiç yapılmayan bir şeyi yapmak ve de daha iyisini yapabilmek. Günümüzün gelişmiş dünyası bu çabaların bir sonucudur.

Başarı, genellikle toplumların olayları ve sonuçları belirli kriterlere göre değerlendirmesini ifade ederken, kıyaslamayı, rekabeti ve sonuçları içerisinde barındırmaktadır. Başkalarıyla yarışmak ve bunun belirli sonuçlarına razı olmak günümüz dünyasının kaçınılmaz bir gerçeğidir. Koşulların eşit olduğu ve değerlendirmenin adil yapıldığı her yarışmanın ve rekabetin sonucu, başarılı ve iyi olanı ortaya çıkarmayı amaçlar. Ancak günümüz dünyasında, yaşamın pek çok alanındaki kriterler ve ölçütler, yer, zaman ve kişiye göre değişimler gösterir ve bu da başarının değerlendirmesini olumsuz yönde etkiler.

Başarıyı değerlendirirken dikkat edilmesi gereken unsurlardan birisi de, kişinin hedefine nasıl ulaştığı, bunu nasıl başardığıdır. Yani, kişinin başladığı noktayla geldiği son nokta arasındaki mesafe ile bunu ne kadar zamanda gerçekleştirdiği başarının değerini belirler. Kimisi bir hedefe ulaşmak için tüm yaşamını feda ederken, kimisi de zaten o hedefe doğuştan sahip olarak yaşamına başlar. Bu durumda başarıyı nitelerken en çok yapılan hatalardan birisinin, başarıdaki ‘kaynak’ faktörünün göz ardı edilmesi olduğu belirtilmelidir. Örneğin Everest Dağı’na çıkan ilk dağcılar ile son dağcılar arasında, teknolojik donanım ve ekipman açısından önemli farklılıklar vardır. Bu farklılıklar, Everest’e çıkmayı kolaylaştırırken, elde edilen başarının değerini nesnel ve öznel olarak azaltmaktadır. Ayrıca pek çok yetenekli dağcının da, sadece çıkış izni için istenen yüksek vergileri karşılayamamaları yüzünden Everest’e çıkamadıkları bilinmektedir. Belirli kaynaklara sahip olmasak da bunları bize sağlayabilecek bir çevreye (aile, arkadaşlar, sponsorlar) sahip olmamız “dışsal kaynakları” ifade eder. İkinci bir faktör de sahip olduğumuz içsel kaynaklardır (beceri, yatkınlık vs.). Doğuştan belirli yeteneklerle doğan insanlar bunları geliştirebilecek bir çevre içinde yetiştiklerinde başarıyı erken yaşlarda yakalayabilmektedir. Yetenek

özellikle spor ve sanat alanlarında birincil öneme sahiptir.

Başarının kişiselliği ise, kişiden kişiye farklı anlamlar taşımasından ileri gelmektedir. Elde edilen sonuçlar kimisi için bir anlam ifade etmezken, kimisi içinse büyük bir başarı olarak değerlendirilir. Bu, değerlendirmeyi yapan kişinin hangi “güdü profili”ne sahip olduğuna göre değişiklik gösterir. Bağımsızlık gereksinimi yüksek bir birey için, karşısındaki kişinin aldığı sonuç, o kişinin ne kadar bağımsız yaşadığına göre yorumlanırken; güç gereksinimi yüksek biri içinse yorum, değerlendirilen kişinin ne kadar güç sahibi olduğuna göre değişiklik gösterecektir. Dolayısıyla, başarıyı yorumlayan kişinin değerleri de sonuçları değerlendirirken önemli bir kriter görevi görecektir.

Başarının tanımı toplumdan topluma da değişim göstermektedir. Çünkü toplumların sahip olduğu değerler de, başarının tanımını etkilemektedir. Örneğin; ABD’de başarı ve üstünlük gereksinimi diğer gereksinimlerden daha önemlidir, çünkü toplumda rekabetçilik, bireysellik ve güç sahibi olmak daha fazla değer görmektedir. Ancak Japon toplumu gibi kolektivist ülkelerde, grubun menfaatleri uğruna çaba göstermek ve kabul görmek daha değerlidir. Dolayısıyla, bu gibi toplumlarda

bireysel başarı yerine toplumun bütününe yansıyan başarılarla daha fazla önem verilmektedir.

Sayılan birkaç kriterin dışında, başarıya genel bir tanım getirmek öznel bir görüş olmaktan öteye gidemeyecektir. Sonuç olarak başarı aslında büyük oranda sübjektif bir algılamadır. Peki, bu durumda başarılı bir yaşamı nasıl tanımlarız? Kişisel olarak düşündüğümüzde kendimizi başarılı buluyor muyuz? Bu durum toplumsal değerlerle birlikte, sahip olduğumuz kişisel değerlere göre de değişkenlik gösterecektir.

Başarı, istediğin hayatı yaşayabilmektir!

Herkes, belirli “güdü”lere ve bu güdülerin önem derecesine göre sıralandığı bir “güdüler ve değerler profiline” sahiptir. Dolayısıyla her güdünün önemi kişiden kişiye göre değişmektedir. Kimimiz yaşamda güç sahibi olmayı, kimimiz sevgi ve saygı görmeyi, kimimiz ise bağımsız olmayı arzularız. Farkında olsak da olmasak da güdüler hiyerarşimizde en üst düzeyde yer alan gereksinimlerimizi doyuma ulaştıracağımız bir yaşam kurarız kendimize. Buradaki temel nokta, bu gereksinimlerimizi doyuma ne kadar ulaştırmayı başarabildiğimizdir. Eğer bunu başaramazsak hayattan bir tat alamadığımızı hissederiz.

Zaten bunu sağlayabilmişsek, kalbimizde içsel bir huzur hissini duyumsarız. Asıl başarının ölçütü kalbimizin derinliklerinde hissettiğimiz bu huzur derecesidir. Zaten gerçek başarı da, değerleri-mizi tatmin edebildiğimiz bir hayatı yaşayabilmektir.

Senin dışında kimse sana inanmıyorsa sakın üzülme, çok şanslısın. En azından sana bu düşünde en yararlı olacak kişiyi ikna etmişsin demektir.

Motivasyon Her Şeydir

İnsanı anlatan her şeyde motivasyon vardır. Kurduğumuz düşlerde, kendimize koyduğumuz sınırlarda, geliştirdiğimiz inançlarda, bulduğumuz nedenlerde ve gerçekleştirdiğimiz tüm eylemlerde... En çok da dilimizdedir motivasyon, hiç düşürmeden kullanırız günlük yaşamımızda. Motivasyon, düşlerin hedeflere, hedeflerin de gerçeğe dönüştüğü her yerdedir.

İlk çağlardan bu yana insan davranışının nedenleri, düşünürler tarafından pek çok kez tartışmaya konu edilmiştir. Ancak bu nedenleri ortaya çıkarmak ve belirli bir hedef doğrultusunda davranışa sevk etmek anlamında ilk uygulamaların Sanayi Devrimi'yle başladığı söylenebilir. Kitlesele üretimini ortaya çıkmasıyla, etkin üretimin gerçekleşmesi için insanların verimli şekilde çalışmasının gerektiği ve bunun da çeşitli motivasyon faktörleriyle yapılabileceği anlaşılmıştır. 20. yüzyılın başlarından itibaren yapılan araştırmalarla da motivasyon alanı bilimsel bir içerik kazanmıştır.

Bugün gelinen noktada motivasyon kuramı, bireysel yaşamı da içine alarak, insanların yaşamlarından en fazla doyumunu sağlayabilmelerinde ve kendilerinden en yüksek verimi elde edip potansiyellerini gerçekleştirebilmelerinde, kendine özgü bir araştırma alanı

haline gelmiştir. Eğitimden iş yaşamına, sağlıktan spora kadar pek çok alanda fayda sağlanan bir alan haline gelmiştir.

Peki motivasyon neden önemlidir? Önemli olmasının bir nedeni, sınırlı kaynaklarla sınırsız ihtiyaçlar arasında en iyi sonucu almamızı sağlamasıdır. Zaten yeteri kadar kaynağımız ve zamanımız olsaydı her istediğimizi elde edebilirdik. Ama günümüz şartlarında bu pek mümkün gözükmemektedir. Dolayısıyla sınırlı kaynak ve enerjiye sahip olan insanoğlunun, sonuçlarla var olan bir dünyada sonuç alabilmesi, sınırlı olan enerjisini doğru yönetebilmesiyle mümkün gözükmemektedir.

Her birimiz yüksek bir potansiyelle dünyaya gelir ve zamanla bu potansiyelimizi geliştiririz. Ancak yaşamda önemli olan, bu potansiyelin ne kadarını kullanabildiğimizdir. Dolayısıyla motivasyon, bizim potansiyelimize en yakın performansı gösterebilmemizde ve etkin sonuçlar alabilmemizdeki en önemli araçtır. Motive olmuş ve tutkuyla dolu bir insan kadar etkin sonuçlar alabilme şansına sahip başka bir insan yoktur. Dolayısıyla motivasyon bir insan için her şeydir.

Düşleme Sanatı

Düşleme sanatı, düş kurmanın ve düşleri yaşamının sanatıdır. Düşleme sanatı, hayalindeki düşlere ulaşmak isteyen bizlere bir rehber görevi görür. Düşlemenin sanatsal yönü iki şekilde ifade edilir. İlk olarak düşlemek, 'bireyselliği ve özgünlüğü' içerirken ikincisi ise, bir 'yaratma süreci'ni ifade etmektedir. Herkesin yaşamındaki düşler kişisel bir anlam taşır, bu nedenle kişiye özgüdür. Düşlemek ayrıca, kişinin kendi düşünüyü kurduğu ve düşünüyü yaşamaya çabaladığı bir yaratım sürecini ifade eder.

Düşleme sanatı düş'ü keşfetmeyi, düş'ü yaşamayı ve düş'e bağlı kalma çabalarını ifade eder. Bazıları için düş'ler örtünün altında kalmış vazolar gibidir. Örtüyü kaldırmak ve ortaya çıkarmak zaman ve çaba ister. Bazılarımız içinse o, apaçık ortadadır, ancak ona ulaşmak ve onu yaşamak için eyleme geçmek gerekir. En son aşama ise en zor olanıdır. Çünkü, düş'ü yaşamak bulutların üstüne çıkmak gibidir. Asıl mücadele bulutların üstünde kalmak için verilir. Düş'e bağlı kalmak, risk almayı, sabır ve kararlılık gösterebilmeyi ister. Bu süreci başarıyla atlatanlar için cennet, yeryüzünde var olmaya başlamıştır bile.

I. Düş'ü Keşfetmek

Bir düş yolculuğuna çıkmak, geri dönüşü olmayan bir serüvendir. Hayalinizi ve düş'lerinizi keşfetmek ve yaşamınızın amacına doğru yol almak sizi olduğunuzdan farklı bir yaşam düzeyine taşıyacaktır. Düş'ler bazen apaçık ortada değildir. O nedenle onu daha belirgin hale getirmek için bir keşif sürecine ihtiyaç duyulabilir. Bu sürecin uzunluğu kişiden kişiye değişim gösterse de belirli yönergelerle süreci kısaltmak mümkündür. Hazırsanız, hadi başlayalım! Bu yolculuk için şimdilik bir kalem ve bir kâğıt yeterli olacaktır.

Öncelikle hayatımıza yön veren güdü ve gereksinimlerimizi keşfetmekle başlayın, bunlar sizi amaca yönlendiren değerlerinizdir. Yaşamınızda en değer verdiğiniz şeyler nelerdir? Önem derecesine göre sıralayın ve bu değerlere ulaştırabilecek araçlar neler olabilir, bunu düşünün (başarı, güç, sevgi, saygı vs).

- Özellikle çalışırken hissettiğiniz veya hissetmek istediğiniz hisler nelerdir? Başarı, sevgi, güç-kontrol, bağımsız olma, gelişme vb.
- Her gün, gün içinde yaptığınız onlarca seçim ve verdiğiniz kararlar, sizin değerlerinizi en iyi ifade

eden göstergelerdir. Acaba hangileri en başta geliyor? Öğrenmek, başarmak, eğlenmek vs.

- İş dışındaki yaşamınızda boş zaman uğraşınız veya bir hobiniz var mı? En çok ne yaparken kendinizi güzel duygular içinde buluyorsunuz? Bunları düşünün ve aklınıza gelenleri not alın. Belki de geçmişte zevk alıp da şu sıralarda fırsat bulamadığınız aktiviteler vardır.
- Kendinizi size en iyi anlatacak kişilere sorun. Nelerden hoşlandığınızı ve kim olduğunuzu bir de onlardan dinleyin. Onlar sizin kör noktalarınız hakkında tatminkâr bilgiler verecektir.
- Hangi değerleriniz ve istekleriniz, düşününüzü yaşamınıza imkân tanırken, hangileri buna engel oluyor olabilir? (Örneğin hem dünyayı dolaşmak ister ve keşif duygusunu tatmak isterken, hem de ailenizle birlikte olmak istiyor olmanız gibi).
- Size bir şeylere yeniden başlama fırsatı verilseydi, neye, nerden başlamak isterdiniz? Zamanınızı bundan farklı mı değerlendirirdiniz? Daha çok neyi yaşamak isterdiniz?
- Başarısız olmanızın imkânsız olduğunu, istediğinizi mutlaka gerçekleştireceğinizi bilseydiniz, gerçekten ne yapmayı veya ne olmayı isterdiniz?

II. Düş Hedefleri ve Eylem Adımları

Düşleme sanatı, düş kurmanın yanında, düşleri yaşamının sanatıdır. O nedenle artık düşleri yaşamının adımlarını atıyoruz.

Yolu Temizleyin

Düş'ünüzü yaşamınıza engel olabilecek şeylerin bir listesini yapın. Muhtemel engeller neler olabilir? Alışkanlıklar, inançlar, maddi ve manevi engeller vs. Bunları aklınıza geldiği gibi yazın. Bunların gerçekten engel olup olmadıklarını sonra değerlendirirsiniz.

Alışkanlıklarınızı Gözden Geçirin

Size, düşününüzü yaşamınızda engel olabilecek olumsuz alışkanlıklarınız nelerdir? Onlardan kurtulmak kolay değildir ve muhtemelen kişiliğinizin bir parçası olmuşlardır. En azından onları bir bir ortaya koyun ve tanıyın. Kurtulmak için hepsiyle aynı anda mücadele etmeyin. Sıraya koyun ve her biri için ayrı zamanlar belirleyin. Bunun için belirli motivasyon tekniklerini kullanabilirsiniz

İnançlarınızı Yeniden Değerlendirin

Hangi inançlarınız ve tutumlarınız şimdiki durumunuzu devam ettirmenizde etkili olmaktadır? Kendiniz için ve hayata dair olumsuz gördüğünüz tüm inançlarınızı ortaya koyun. Korkularınız ve endişeleriniz de buna dâhildir. Bunların çoğunun,

kısıtlayıcı ve genellikle de yersiz inançlar olduğunu fark edeceksiniz. Örneğin, başarıya dair inançlarınız olabilir. Daha önce bunu başaran olmadı veya yeterli eğitimim yok vb. gibi. Bunlarla başa çıkabilmek belirli soru kalıplarının yardımıyla olabilir.

Kumanyaları Hazırlayın

Bir yolculuğa çıkmayı planladığınızda, yanınıza almanız gereken şeyler vardır. Çünkü yolculuk sırasında bunlara ihtiyaç duyabilirsiniz. Bazılarını da yoldan alabilirsiniz. Bunları nasıl ve nerden elde edebilirsiniz? Tıpkı bu kumanyalar gibi ‘Düş’ünüzü yaşamanızda gerekli olabilecek temel becerilerinizi belirleyin ve onları geliştirmeye başlayın. Unutmayın, eğer belirli becerilerde yeterli olmadığınızı düşünürseniz eylemsizlik içine girebilirsiniz.

Kaynaklarınızı Ortaya Dökün

Düş’ünüze ulaşmanızda kimler yanınızda olabilir? (baba, amca, arkadaşlar, eş, kardeşler). Onlar sizin için manevi destek görevi de görebilir. Unutmayın manevi destekler, maddi destekler kadar, hatta daha fazla bile önemli olabilir. Maddi kaynaklarınız nelerdir? Bunun için kişisel sermayeniz ve birikimleriniz neler olabilir? Ayrıca, daha önce sahip olduğunuz deneyimler ve bilgi birikiminiz bazen parasal kaynaklardan daha önemli olabilir.

Düş'e Yol Açın

Düş'ünüzü yaşamaya başlayın ve bu sürecin her dakikasını hissedin. Bu hazzı almaya hemen almaya başlamalısınız ki, Düş'lerini kurduğunuz amaca yönelmenizin ne kadar doğru bir karar olduğunu anlayabilesiniz. Öncelikle önemli bir karar verip Düş'ünüzün yaşamınızdaki genişliğini ve önceliğini belirlemelisiniz. Siz yeni bir yaşama doğru yolculuğa başladınız ve Düş'ünüze hak ettiği değeri vermeli-siniz. Onu yaşamınızdaki öncelikler listenizin en başına yerleştirin. Artık yaşamınızı düşünüze göre planlamaya başlayın.

Düş Hayatınızı Kapsasın

Düş'e çelikten halatlarla bağlanın. Ona sadakat gösterdikçe, onun da size bağlı olduğunu her koşulda göreceksiniz. Her gün yaptığınız şeyler sizi düş'leri-nize ulaştıracak eylemler mi? Düşünüzün bir parçası değilse, sizin hayatınızdaki yeri nedir? Kendinize samimi olarak şunu sorun: Hala o eski yaşamınıza ait olan şeylerle Düş'ü yaşamanız mümkün mü?

III. Düş'e Bağlı Kalmak

Bir 'düş'e adanmanın nedenleri nelerdir? Aklınıza gelen her şeyi yazın. Böyle bir süreçten ne bekliyorsunuz. Benim aklıma gelen ilk neden, daha anlamlı bir hayat yaşamak ve kendi seçtiğim yolu izleyebilme özgürlüğüdür.

“Düş Panosu” oluşturun. Buraya düşününüzü size hatırlatacak her ne varsa yapıştırın. Resim, yazı, fotoğraf, simgeler, afişler, sahip olmak istediğiniz araba, ev vs.

“Yaratıcı İmgeleme” yapın. Kendinizi düşününüzü yaşarken görün, ona sahip olduğunuzu, onun var olduğunu hissedin. Bunu her ne zaman isterseniz yapabilirsiniz. Rahatsız edilmeyeceğiniz her ortam imgeleme için müsaittir.

Düşünüz için ekstra zaman yaratın. Gün içinde etkisiz ve verimsiz kaldığınız zamanları belirleyin. Tam bir hafta boyunca yaptığınız faaliyetleri listeleyin. Bu size verimsiz geçen zamanlarınıza dair bir farkındalık kazandıracaktır. Bunları tespit edin ve gittikçe düşününüzü yaşamaya daha fazla zaman ayırmaya çalışın. Gerekirse daha az uyuyun. Her gün 15 dakika az uyuyarak uyku sürenizi 5 saate kadar düşürebilirsiniz. Daha fazlası için özel çaba

harcamanız gerekebilir ama bir saat az uyumak, toplamda size 1 yıl içinde 15 güne yakın artı bir zaman kazandıracaktır.

Teknolojiden yararlanın. Günün koşuşturmacası içinde kararlılığınızı korumak ve düş yolunda kalabilmek kolay değildir. Kendinizi her türlü imkândan faydalanmak için serbest bırakın. Örneğin telefonunuza, düş'ünüzü hatırlatan alarmlar kurun, bilgisayarınızın her yerine motive edici cümleler yazın. Düşünüzü hatırlatan bu iletiler sayesinde düşünüzden uzaklaştıran bir eylem içinde bulunduğunuzda kendinizi tekrar düzenleyebilirsiniz.

Geçmişiniz siz değilsiniz. Vücut hücreleri kendini her 3 yılda bir tümüyle yenilemektedir. Bunun anlamı şudur; kendinizi ifade ettiğini düşündüğünüz her şey tümüyle başka bir ben'in icraatları olarak kalmaktadır. Ancak yeni bir başlangıç için 3 yıl beklemenize gerek yok, hemen şimdi düş'ün güvenli kollarına bırakın kendinizi. Siz nereyi düşünüyorsanız oraya aitsiniz.

Negatif motivasyonu kullanın. Bazen kendimizi daha iyi motive etmesi için bir sürü borcun ve sıkıntının içine soktuğumuzu fark ederiz. Genelde motivasyonun negatif etkisinden faydalanmayı bilen insanların (bilinçsizce de olsa) tercihidir bu. Eğer

‘düş’ e giden yolda negatif motivasyonu kullanmak size enerji veriyorsa, durmayın, işinizden ayrılın, kendinizi borcun altına sokun. Buna yaparken düş’ün güvenlik alanında olacağınızı hatırlamanız yeterlidir.

Kendi öykünüzü yazın. Kendinizi üçüncü bir kişinin gözüyle anlatan bir öykü yazın. Yazarken ayrıca, bu koşullardaki birine nasıl tavsiyelerde bulunurdum ve ona nasıl yardımcı olabilirdim diye sorular sorun kendinize. Bu şekilde, kendinizi tarafsız bir gözle değerlendirecek ve kendinize farklı bir perspektifle bakabileceksiniz. Olumlu ve tarafsız olun. Örneğin şöyle diyebilirsiniz. O farklı biriydi, kendi savaşını veriyordu...bu problemin iyi tarafı şu olurdu...ona bu açıdan bakmasını tavsiye ederdim..vb.

Yolunuza çıkan engelleri yeniden çerçeveleyin. Düş’ünüz sizin ne kadar samimi olduğunuzu öğrenmek için sizi zorluklarla sınavacaktır. Büyük bir terslikle karşılaştığınızda, buna sevinin çünkü bu sizin samimiyetinizi ve direncinizi ölçen bir sınavdır, daha doğrusu bu bir armağandır. Bunlar düş’ünüzün değerini artıracaktır. Kendinize, bir terslik olduğunda “bunu iyi tarafı ne olabilir?” diye sorun. Kendinizi iyi taraflarını bulmaya zorlayın ve bunun bir “öğrenme fırsatı” olduğunu düşünün.

Düşünüzü göz önünde tutun. Memento (Akıl Defteri) filminde, kısa süreli hafızasını kaybeden bir adamın karısını öldüren katili bulmak için, vücudunun her yerine bu amacını hatırlatacak dövmele yaptırıldığı anlatılıyordu. Hafızamız sanıldığı kadar iyi değildir, özellikle çevremizde dikkatimizi dağıtan pek çok unsur varken. Tekrarlar ve dikkat hafızayı canlı tutan en önemli faktördür. Dövmeyi yaptırmanın şart olmasa da, eğer düş'ü hatırlatacak daha etkin yollar bulamazsak, kendimizi düş yolumuzdan çok farklı yerlerde bulabiliriz.

“Düşçe” konuşmaya başlayın. Düşçe, düşlerini yaşayanların (yeni) dilidir. Düşlerini yaşamak farklı bir yaşam biçimidir. Bu hayatın kendine göre farklı bir konuşma jargonu vardır. Örneğin bu kişilerin dilinde yapmalıyım yerine, yapmayı seçiyorum ifadesi varken; imkânsız, zorundayım gibi ifadeler bulunmaz. Ve sözler, düşünceyi şekillendiren temel unsurdur. N. Chomsky, “dönüşümsel dilbilgisi” adını verdiği kuramında sözcüklerin, deneyimleri ve düşünceleri etkileyerek, hislerimizi nasıl dönüştürdüğünden bahseder. Seçtiğimiz sözcükler o kadar önemlidir ki, deneyimlerimizi ve algılarımızı yeniden şekillendirebilecek güce sahiptir.

Koçluk alın. Düşünüzü yaşamak sizi zaman içinde zorlayacaktır. O süreçte yardım alabileceğiniz bir

koçun rehberliği sizi zorluklara karşı, daha kuvvetli ve dayanıklı tutabilir. Sürecin tümünde olmasa bile zorlandığınız kısımlarda koçluğa ihtiyaç duyabilirsiniz.

Düşünüzü faydaya dönüştürün. Düşünüzü yaşamak ve günümüz koşullarında pek çok zorlukları ortaya çıkaracaktır. En önemli sonuçlarından biri ise, finansal açıdan ayakta durmak ve bazı gereksinimleri karşılama zorunluluğudur. Burada kendinize sorabileceğiniz kritik sorular size yardımcı olabilir. Düşümü yaşarken kimlere yarar sağlayabilirim? Bana bu yararlar karşılığında kimler para ödemeye razı olur?

Süreci devamlı değerlendirin. Düşünüzle ilgili sürecin hangi kısmındasınız? Her şey yolunda mı, yoksa belirli yardımlara ve becerilere gereksiniminiz oluştu mu? Tam olarak neler yaptınız, daha neler yapacaksınız? Unutmayın, önemli olan şey, bu süreçten haz alıp almadığınızdır? Eğer bu süreçten yeterince mutluluk duyamıyorsanız, zorluklara karşı direnciniz kırılabilir olacaktır.

“Düş Kardeşi”nizi bulun. Dünyayı dolaşmak mı istiyorsunuz ya da küçük bir tekneyle okyanusa açılmayı mı? Benzer hedefleri düşleyen insanlarla tanışmak istemez misiniz? Ya da bunları daha önce

denemiş insanların fikirlerini almayı? Böylelikle birlikte büyük bir sinerji yaratabilir ve deneyimlerinizi paylaşabilirsiniz.

**Dşlerden bahsediyoruz diye
uyuyoruz zannedilmesin...
Bilakis, hayatı uyanık yaşıyoruz;
hem de sonuna kadar.**

Düş, Sadakati Sever!

Her birimizin yaşamında gerçekleştirmek istediği ‘düş’ler vardır. Düş’ler, hayatımızın yegâne amaçlarıdır. Gerçekleştirmek için yanıp tutuştuğumuz, tutkuyla arzuladığımız şeylerdir. Kimisi için bir yolculuk olur uzaklara, kimisi için de, hayatının eserini ortaya çıkarmaktır. Her ne olursa olsun, bağlılık ister düşler, ona ulaşmak için sadakatle peşinden gitmek gerekir. Düş’ler, gerçekleştirmek ister..!

Büyük hayalleri olan küçük bir çocuk vardır, astronot olmayı hayal edip, ilk uzay mekiğini hazırladığında planı hazırdır. Sadece uzaya çıkış için uygun zamanı beklemek gerektiğini düşünür. Ancak o uygun zaman bir türlü gelmez. Sonra, zamanla o çocuk büyür, ve saklı hazinelere ulaşmaya çalışan Indiana Jones’tan etkilenir. Keşiflerde bulunmanın hayallerini kurduğunda, “gençtir” derler onun için, “gençler, daha mantıklı olmalı”dır, onlar için. Gencin hayalleri törpülenir, düşleri budanır gittikçe.

O genç büyüdüğünde ve bir yetişkin olduğunda, başka bir düş kurar ve bu düşünüyü gerçekleştirmek için planlar yapar. Ancak, birileri çıkıp da ona ‘gerçekler’den bahsettiğinde, dediklerine kulak verir. Düş’e ihanet eder. Sahteleriyle değiştirir yerini. Eğer bilmiş olsaydı, birilerinin de zamanında onlara bu

gerçeklerden bahsettiğini ve onlara karşı çıkıp diyebilseydi, gerçeklerin bizler tarafından yaratılmış olduğunu. Sonra bir gün, ‘düş’lerini gerçekleştirmiş birisinin haberini okur bir gazete köşesinde. Okuduğu o yazı kendi düş’ünün haberidir. Yutkunur, içini bir burukluk kaplar. Haberde o kişinin, kendi düş’üne sahip çıktığını, kararlılıkla düş’ünün peşinden gittiğini ve onu gerçekleştirdiğini yazmaktadır. Gözlerini boşluğa çevirir adam ve aklından şunları geçirir “şimdi onun yerinde ben olabilirdim”. Çünkü bunu kendisi de düşlemiştir zamanında. Ancak, ona bağlı kalmamış, yaşamın gerçeklerine yenik düşmüştür. Çevresine şöyle bir bakar ve kendisine, bazı sorumlulukları olduğunu hatırlatır. Kendi kendine konuşur, “haberdeki adam şanslı biriydi belki de, ya da adamın eline büyük bir fırsat geçmiş ve bunu değerlendirmişti, kim bilebilir?” Gazeteyi buruşturur ve bir yudum su içer üstüne ve o eski sıradan yaşamına çevirir yönünü.

Düşlemek sorumluluk yükler insana, düş’lerinin peşinden gitme sorumluluğunu. “Boş hayaller” der bazıları, evet boş hayallerdir, ta ki, biz içini dolduruncaya kadar. Düş, hayatımızın amacıdır. Bu amaca ulaşmak için çabalamalı ve ona sadakatle bağlılık göstermelidir insan, tıpkı aşkla sevdiği birine bağlandığı gibi. Eğer ona bağlı kalmaz ve unutursak, o da elimizden kayıp gidecektir zamanla. Düşleyen,

düş'ün peşinden gitmelidir, hak ettiği değeri göstermelidir ona. Düş'ü hayatının merkezine almalıdır kişi, önceliği ona vermelidir, eğer gerçekten istiyorsa. Düş'e çelikten halatlarla bağlanmak, bir düşleyen için kaçınılmaz olmalıdır. Ona ulaşmanın tek şartı onu yaşamak, onunla yaşamaktır. Çünkü 'düş', sadakati sever!

Düş, Sadakati Sever!

Tahin ve pekmez karışımından oluşan lezzeti çok seviyorum. İkisini ayrı ayrı yemeyi tercih etmiyorum. Ancak bir araya geldiklerinde ortaya çıkan lezzet inanılmaz... Bu ikisinin, hayatın acı ve tatlı taraflarını simgelediğini düşünüyorum. Tek başına yavan ve eksik kalıyor her ikisi de. Ancak bunun bir kıvamı var; karışımı lezzetli yapan, tahinin biraz daha fazla olması... Hayatın lezzeti de bu kıvamı tutturabilmekte biraz da.

Kişisel Motivasyon Teknikleri

Düşlerinizi gerçekleştirmek için kullanabileceğiniz kişisel motivasyon teknikleri ile motivasyon sürecinizi etkin şekilde yönetebileceksiniz.

1. Her seferinde bir adım atın.

Bazı zamanlar işler gözümüzde o kadar büyür ki bir türlü önümüzde duran işe başlayamayız. İşin tümünü bir kere de bitirmektense, bebek adımlarıyla adım adım gitmek bizlere bir kolaylık sağlayacaktır. O koca kitabın nasıl biteceğini düşünürseniz, hiçbir zaman kitaba başlayamayabilirsiniz. O nedenle öncelikle kitabın ilk sayfasına odaklanmaya çalışın, sonra da bir sonraki beş sayfaya ve en sonunda kitabın tümünü bu yöntemi uygulayarak bitirmiş olacaksınız.

2. Hoşlanmadığınız bir işi, sevdiğiniz zamanlarda ve ortamlarda yapın.

Belki de hayatımız boyunca yaptığımız işlerin çok azını büyük bir keyifle yapıyoruz. Böylesi durumlarda, sıkıcı bir işi enerjinizin ve moralinizin yüksek olduğu bir zamanda ya da bir ortamda yapmayı düşünebilirsiniz. Zamanın ve ortamın verdiği yüksek morale o sıkıcı işi aradan çıkarmak, onun tamamlanmasını daha kolay hale getirecektir.

3. “80/20” Pareto ilkesi’ne önem verin.

İtalyan ekonomist Vilfredo Pareto yaşadığı dönemde ilginç bir ilişkinin varlığını gözlemlemiştir. O dönemde ülke topraklarının ve mal varlıklarının % 80’ine, ülke nüfusunun % 20’si sahip durumdaydı. Sonradan fark ettiği üzere, bu oransal ilişkinin pek çok farklı alanda geçerliliği bulunmaktaydı. Günümüzde de geçerliliğini koruduğu düşünülen bu kuralın motivasyon yönetimi açısından anlamı açıktır. Sarf ettiğimiz çabanın sadece % 20’si tüm sonuçlarının % 80’ini etkilemektedir. Doğru işleri yapmak ve işleri doğru yapmak, aldığımız sonuçların etkinliğini belirlemektedir. Doğru işleri yapmak, hedeflerimizi doğru şekilde belirleyip bu hedeflere yönelik kaynakların aktarılması sayesinde olabilecektir. Siz de işlerinizin hangi % 20’lik kısmının, elde ettiğiniz sonuçların % 80’ini etkilediğini belirlemeye çalışın. Böylece etkinlik yüzdenizi artırabilir ve girişimlerinizden sonuç alma becerinizi geliştirebilirsiniz.

4. İşinizin eğlenceli yönlerine odaklanın.

Ne kadar sıkıcı olursa olsun her işin mutlaka en az bir tane eğlenceli tarafı bulunmaktadır. Bu yönü fark ederek işinizi keyifli hale getirmeyi başarabilirsiniz. Ayrıca işinizin keyifli yönlerini ne kadar artırmayı başarırsanız, işinize yönelik olumlu duygular geliştirir ve o ölçüde motive olmayı sağlayabilirsiniz. Kendinize şu soruyu sorun: *Yaptığım işin eğlenceli tarafları nelerdir?* Eğer hemen göremiyorsanız, ikinci bir

soru daha sorun: *Bu işi eğlenceli hale getirecek neyi farklı yapabilirim?*

5. Önce başlayın, sonra düzeltirsiniz.

Bazı insanlar mükemmeliyetçiliğin de verdiği duygularla, daha işin başındayken işin planlamasıyla çok fazla zaman geçirirler. Onlara göre, her şey mükemmel şekilde planlanmalı ve kusursuz olmalıdır. Bu durum, işe yönelik isteğimizi ve hevesimizi zamanla kaybetmemize neden olan en önemli faktörlerden birisidir. Daha başlamadan ve eyleme geçmeden işin eksik yönlerini tümüyle asla gideremeyiz. Çünkü her bir adımda yepyeni bir durum ortaya çıkabilir ve yaptığımız planları etkisiz hale getirebilir. Bunun yanında, eyleme geçmek ve işin bir şekilde ilerlediğini görmek, bizlere büyük bir enerji ve moral verecektir. Bu sayede özellikle uzun soluklu işlerin sonuca ulaşması daha mümkün hale gelecektir.

6. Yeterliyim, öyleyse varım.

Eğer becerileriniz, sizin başlamayı düşündüğünüz işin gereklerini karşılamıyorsa, başlamak için büyük bir istekten daha fazlasına ihtiyacınız var demektir. Kendimizi yeterli hissetmediğimiz zamanlarda, hedeflediğimiz bir işe başlamayı ve bunun sonucunda hayal kırıklığına uğramayı pek de istemeyiz. O becerileri kazandıktan sonra böyle bir adım atmak bize daha uygun olacaktır. Bu nedenle, becerilerinizi geliştirmek için o konuda çok çalışmayı denedikten

sonra, eęer gerekiyorsa bir kursa ya da eęitime katılmayı dūşünebilirsiniz.

7. Sonucu hayal edin.

Bazen enerjimiz o kadar tūkenir ki, iři tamamlamak için gereken enerjiyi bir tūrlū bulamayız. İřte bōyle zamanlarda uygulayabileceęiniz řey, yaratıcı imgeleme yapmaktır. Kendinizi o iřinizi bitirirken, bōyūk bir rahatlıkla iřinizdeki son iřlemi yaparken hayal etmeniz son hamle için gereken enerjiyi size saęlayacaktır. Olabildięince ayrıntılı řekilde gōrūntūyū gōzlerinizin önūne getirmeye çalıřın. Son gōrevi tamamlarken kendinizi gōrūn, çıkardıęınız sesleri iřitin, rahatladıęınızı hissedin ve tūm benlięinizle o anı yařayın. O rahatlama duygusunu yařarken son kez yaptıęınız iře gūlūmseyin ve kapıdan iři bitirmenin ferahlıęıyla çıktıęınızı gōrūn!

8. Moraliniz ve enerjiniz zirvedeyken işe ara verin.

Olumlu duygularla doluyken, yani enerjimiz henūz bitmemişken, yaptığımız iře ara vermek, ara sonrası o iře geri dōnmek için bizleri daha fazla motive edecektir. Yani zirvedeyken bırakmak, o iře tekrar başlamak için bizlerde daha fazla istek yaratacaktır. Sonuçta dōnmek istediğimizde hatırladığımız řey, ara vermeden önce hissettiğimiz o gūzel duygular olacaktır.

9. Eyleme geçin.

Başlamakta zorluk çektiğimiz zamanlarda küçük bir adım atmak bize gereken ilhamı sağlayabilir. Kendinize o konuda sadece bir küçük şey yapmak için izin verin. Sonra isterseniz devam etmeyebilir ve süreci olurluna bırakabilirsiniz. Örneğin işiniz bir süredir bekleyen e-postaları yanıtlamaksa, sadece bir tanesini yanıtlamaya niyet ederek işin başına geçin. Ertelediğiniz bir telefon görüşmesiye, sadece telefonu elinize alın, o kadar! Bu yaptığımız küçük başlangıç, sizde daha büyük bir istek uyandırabilir; böylece büyük sonuçlar yaratabilirsiniz.

10. Bir kerede sadece bir iş yapın.

Farklı şeylerle aynı anda ilgilenmek bazı insanlar için bir yaşam tarzıdır. Onlar küçük başlangıçlar yapmayı seven insanlardır. Ancak bu durum, başladığınız işleri tamamlamaya geldiğinde bu alışkanlığın karanlık tarafıyla yüz yüze gelirsiniz. Bitirilmeyi bekleyen pek çok şey önünüzde dağ gibi birikir ve kendinizi derin bir yetersizlik duygusu içinde bulursunuz. Daha uzun süreçte ise taşıyabileceğinizden fazlasını yüklenmekten dolayı fiziksel ve ruhsal sıkıntılar yaşayabilirsiniz. Bu noktada kendinizi tanıyarak olmak ve kendi sınırlarınızın farkında olmak sizin için önemli bir rehber olacaktır.

11. Tetikte olun ve “İPTAL” edin.

Başarı yolunda kendi zihninizi, başkalarının olumsuz ve art niyetli düşüncelerinden korumak, büyük önem taşımaktadır. Zihninizi bir kale gibi görüp onu yüksek surlarla çevirerek canınız pahasına korumanız gerekebilir. Bu kaleye ancak sizin seçtiğiniz ve sizi olumlu yönde düşünmeye sevk eden insanların ve düşüncelerin girmesine izin vermelisiniz. Özellikle de en yakınınızdaki insanlardan gelen ifadelere karşı tetikte olmaya çalışmamız gerekir. Hayatta en çok da en yakınımızdaki insanlara karşı gardımızı düşük tutarız. Onlardan gelen her türlü olumsuz düşünceler, enerjinizi ve moralinizi aşağıya çekebilir ve bizleri zamanla bizleri şüphe duygularıyla baş başa bırakabilir. Böylesi durumlarda kaldığımızda içinizden “Bu düşünceyi İPTAL’ ediyorum diyerek kendinize telkinler verebilirsiniz. Böylece bu olumsuzlukların zihninize ve bilinçaltınıza yerleşmesine engel olabilirsiniz.

12. Nereden geldim, nereye gidiyorum?

Belirli zamanlar, geldiğimiz yer ile başladığımız nokta arasındaki mesafeden dolayı bağlantımızı kopar ve nerede olduğumuzu bilemediğimiz için boşluğa düşeriz. Örneğin yabancı dil öğrenmek, kitap yazmak ve büyük projelere girişmek gibi uzun soluklu projelerde, hedefimize ulaşmaya daha ne kadar yol kaldığından çok, hedefe yönelik ne kadar yol aldığımızı odaklanmak moral verici güçlü bir etki yaratacaktır.

Bu ilerlemenin boyutunu görselleştirmek (Örneğin yapılan işin toplamını ve ne kadar zamanda yapıldığını gösteren kümülatif bir grafik çizmek) oldukça faydalı olacaktır. Böylece zihninizde kaybolan bağlantı yeniden kurulmuş olacaktır.

13. Kendinizi ödüllendirin.

Önemli bir işi veya projeyi bitirdiğinizde, mutlaka çok sevdiğiniz bir şeyi kendinize ödül olarak vermeyi deneyin. Bu, sevdiğiniz bir tatlıyı kendinize ısmarlamaktan tutun da o hep izlemek istediğiniz filmi izlemeyi, size moral verebilecek bir geziye katılmayı veya çok sevdiğiniz bir arkadaşınızı görmeyi kapsayan upuzun bir listeyi içerebilir. Burada sizin için en uygun ödülü siz belirleyeceksiniz. Bu şekilde işin bitirilmesini sağlayacak ödüller koyarak kendinizi olumlu şekilde koşullandıracak ve işlerin tamamlanması için içsel bir güç yaratmış olacaksınız.

14. Ara sıra vitesi küçültün.

Sürekli yüksek tempoda çalışmayı kendinizden bekleme-
meyin, bu sizin performansınızı aşağı çekmekle kalmaz, aynı zamanda sonraki işlere girişmek için de enerji bulmanızı engelleyebilir; hatta sağlığınıza bile tehlikeye atabilir. Bu nedenle durmanız gerektiği yerde, durmayı kendinizden sakınmayın. Kendinizi suçlu hissetmeksizin, işinize ara verin veya temponuzu bir süre düşürmeye çalışın. Özellikle A tipi kişiliğin özelliklerini barındıran birçok insan, tam bir

işkolik olabilmektedir. Ancak yüksek temponun yarattığı olumsuzluklar nedeniyle de sağlıklarını farkında olmadan tehlikeye atmaktadırlar.

15. Çalışma ortamının etkisine dikkat edin.

Herzberg'in kuramında belirtildiği gibi, çalışma koşulları kişinin motive olmasına artı bir neden oluşturmazken, çalışma koşullarının kötü olması ise, işe yönelik motivasyon gücünü oldukça olumsuz etkilemektedir. Oda sıcaklığının uygun olması, ses ve gürültünün kaldırılabilir düzeyde olması, dikkatinizi dağıtabilecek hareketli şeylerin ortalıktan kaldırılması gibi pek çok işlemi yerine getirmek çalışma etkinliğinizi olumlu yönde etkileyecektir.

16. Rekabetin olumlu etkisini kullanın.

Orman kampı yapan iki arkadaşın karşısına birdenbire aç olduğu her halinden belli olan bir aslan çıkar. Biri hızlıca koşmaya başlarken, diğeri sırt çantasından koşu ayakkabılarını çıkarmak için harekete geçer ve ayağından botlarını çıkarmaya başlar. Arkasına dönüp baktığında bunu gören arkadaşı şaşkınlık içinde, “Ne yaptığını sanıyorsun, aslandan daha mı hızlı koşacaksın?” diye söylemde bulunur. Çoktan ayakkabılarını değiştirmiş şekilde, arkadaşının yanında hızlıca geçerken; “aslandan değil, ama senden hızlı koşsam yeter” diyerek arkadaşına yanıt verir. Bazen gerekli olan sadece, diğerlerinden yeteri kadar iyi olmaktır.

17. İş yapma şeklinizi güncelleyin.

Eğer her gün aynı şeyleri aynı yerlerde yapmanın çalışma etkinliğinizi olumsuz etkilemediğini düşünüyorsanız, bir daha düşünün. Sizin etkinliğinizi bozan şey işin kendisinden ya da iş yapma şeklinizden kaynaklanabilir. Her zaman işleri aynı sıra, yoğunluk ve tempoda yapmanız işten bunalmanıza neden olabilir. Monotonluğun verdiği bu sıkıntıdan kurtulmak için işlerinizin sırasını, yoğunluğunu ve temposunu ya da her üçünü birden değiştirerek kendinizi daha iyi bir havaya sokabilirsiniz. Ayrıca, çalışma yerinizi ve düzeninizi bir süreliğine veya bütünüyle değiştirmek de bu sorunuza bir çözüm sağlayabilir. Lena Horne'un belirttiği gibi, “Sizi altüst eden taşıdığımız yük değil, onu taşıma şeklinizdir.”

18. Model alın.

Benzer hedefleri olan insanlarla yakın ilişkiler içinde olmak, çoğu zaman yalnız başına yalıtılmış bir şekilde çalışmaktan daha etkin sonuçlar verecektir. Ayrıca bizden bir yönüyle daha iyi olan kişilerle kuracağımız iyi ilişkiler ve iş birlikleri, yeni beceriler kazanmamız açısından oldukça faydalı olacaktır. Herkesin birbirinden üstün tarafları ve ilham alınacak yetenekleri vardır. Böylesi insanlarla çalışma fırsatı yakalamak işe olan bakış açımızı bir anda bütünüyle değiştirebilir. Bazen bir kişiyi gözlemleyerek ondan çok şey öğrenebilir, zorlandığımız alanlar için pratik çözümler elde edebiliriz. Daha iyi bir sunum mu

yapıyor, iletişim becerilerini etkili şekilde mi kullanıyor ya da daha farklı bir düşünme şekli mi var? Bu noktada yapacağınız dikkatli bir gözlemin sizlere çok faydası olacaktır. Onun bu üstün becerisini modelleyerek kendi özel yeteneklerinizi geliştirebilir, yaptığınız işteki performansınızı doruk noktalara taşıyabilirsiniz.

19. Yaratıcı olun.

Yaratıcılık, sanatçılara has bir özellik gibi görünse de herkesin içinde bulunan ancak zamanla üstü örtülen gizli bir yetenektir. Yaptığımız işin niteliği yenilikler ve değişik bakış açıları gerektirmese bile, işi yapma şeklinize katabileceğiniz kendinize has bir dokunuş işe olan duygularınızı bir anda pozitif yönde değiştirebilir. Aynı zamanda yaratıcı enerjinizi kullandığınızda kendinizi daha iyi hissedersiniz ve yaptığınız işten keyif aldıkça da o işe karşı tutkunuz ve bağlılığınız artar. Amaç da bu değil midir zaten?

20. ‘Parkinson Yasası’na uygulayın.

Bazı zamanlar bir işin sonuçlanması uzun zamanlara yayılabilir. Bu gibi durumlarda sürecin uzunluğu motivasyon gücümüzü olumsuz yönde etkileyecektir. ‘Parkinson Yasası’na göre bir iş ona ayrılan süreyi dolduracak biçimde genişler. Bu durum aciliyet duygumuzu kaybetmemize ve rahatlık alanında sıkışıp kalmamıza neden olabilir. Bu konuda uygulanabilecek iki yöntem ise, sürecin içine daha fazla ek iş

ekleyerek işi zorlaştırmak ya da süreyi sanki daha erken bitecekmış gibi öne çekerek zamanı kısaltmaktır. Örneğin yıl sonuna yetişmesi gereken bir proje varsa, projeyi daha zor hale getirerek ya da teslim tarihini öne çekerek kendinizi harekete geçirebilirsiniz. Eğer süreyi siz belirleyemiyorsanız ve 1 hafta içinde bitirmeniz gereken üç küçük iş varsa, büyük ihtimalle de o işlerin bitirilmesi 1 haftayı alacaktır. Bu atıl kalan potansiyelinizi kullanmak için, bu üç işin yanına, hepsi bir gün öncesinden tamamlanması gereken dört işi daha üstlenebilirsiniz.

21. Odağınızı değiştirin.

Başlamakta isteksiz olduğumuz işlerdeki kendi içsel konuşmalarımızda hep işin zorlu, güç ve uğraştırıcı yönlerine odaklanıyoruz. Ancak sevdiğimiz işlere başlamak için, tam tersine işin kolay, zevkli ve çekici yönlerine odağımızı çeviririz. Bu noktada, zevkli işlere girişmekte kullandığımız bu odağınızı, zor ve sevimsiz işlere başlamak için de kullanabilirsiniz. Bir dahaki sefere zor ve sıkıcı bir işe girişeceğiniz zaman işin keyifli ve kolay yönlerine odaklanmayı deneyin; böylece kendinizi daha fazla motive edebilirsiniz.

22. Duruşunuza dikkat edin.

Genellikle düşünce, duygu ve davranışlar birbiriyle etkileşim halinde ortaya çıkar. Fiziksel durumunuz düşünce ve duygularınızı etkilerken, düşünce ve duygularınız da davranışlarınızı etkilemektedir. Enerji-

miz azaldığında farkında olmadan, omuzlarımız düşer, başımız öne eğilir, sandalyeye yayılır ve daha yüzeysel nefesler alacak şekilde otururuz. Ancak, başımızı kaldırıp, vücudumuzu dikleştirdiğimizde ve daha derin nefes almaya başladığımızda, kendimizi daha iyi hissetmeye başlarız. Eğer kendinizi miskin, canı sıkıntısı içinde ve keyifsiz bir halde bulursanız, fiziksel duruşunuza biraz daha dikkatli bir gözle bakın. Olduğunuz konumdan farklı hareket edin, derin nefes alıp verin ve şöyle içten şekilde bir gülümseyin; ruh haliniz kısa bir zamanda daha iyi hale gelecektir.

23. En zorları en başa alın.

Genellikle hemen her işte, zor şeylerden kaçınmaya ve keyifli şeyler yapmaya daha fazla yöneliriz. Bu nedenle çoğunlukla sona bırakılan işler bizlere en fazla zorluk çıkaranlar olmaktadır. Yapılacak işler listenizde yer alan ve sizi en çok zorlayacak can sıkıcı bir işi henüz enerjiniz yüksekten en başta yapmayı deneyin. Böylece o işin zihninizi devamlı kurcalayıp gözünüzde büyümesini engeller ve onu aradan çıkartmış olmanın rahatlığıyla sonraki keyifli işlerinize yönelebilirsiniz.

24. Kendinizi öfkelenendirin.

Bazen işlerin bitirilmesi için pozitif duygulara değil, kabarmış dalgalar misali agresif duygulara ihtiyacınız vardır. Bu açıdan kontrollü bir öfke patlaması işinizi görecektir. Öfkenin motive edici etkisinden yararlan-

arak size gereken enerjiyi sağlayabilirsiniz. Belirli zamanlarda size zor gelen işleri başarmak için, kendinizi öfkelenirerek duygularınızı kabartmayı deneyin. Öfkenizin sizi sarmalamasına izin verin. Kendinizi bu hallere sokan işinize sinirlenin. Belki de bu işi son güne bıraktığınız için iyi bir tekmeyi hak ediyorsunuzdur. Ondan daha güçlü olduğunuzu kendinize kanıtlayın. Sonra da oluşan bu yoğun enerjiyi işinizi bitirmekte kullanın.

25. Saatte ne kadar kazandığınızı düşünün.

Çaba ve sonuç arasındaki güçlü ilişki, araya uzun bir zamanın girmesiyle görülmemeye başlanabilir. Zaman zaman bu ilişkiyi size tekrar hatırlatacak bir farkındalığa ihtiyaç duyabilirsiniz. Örneğin maaşlı çalışan biriyseniz, aylık ya da senelik kazandığınız parayı güne veya belki de saate bölerek işinize yönelik pozitif enerjinin yükselmesini sağlayabilirsiniz. Ayrıca bu kısa zamanda elde ettiğiniz parayla kendinize neler sağlayabileceğinizi aklınıza getirip, ihtiyaçlarınızı karşılayan bu işinize daha pozitif bir açıdan bakabilirsiniz.

26. İzleyin, okuyun, dinleyin ve ilham bulun.

Eğer kendinizi oldukça bezgin ve durgun halde hissediyorsanız, sizi motive edecek ve coşku verebilecek bir ilhama ihtiyacınız var demektir. Örneğin sizi motive edebilecek filmler izleyebilir, müzik parçaları dinleyebilir, özlü sözlere göz atabilir ve anlamlı kısa

öyküler okuyabilirsiniz. Belki de ihtiyacınız olan güçlü bir örnektir. Zorluklardan çıkarak büyük işler yapmış birisinin gerçek bir hikayesidir. Tüm bunlar sizi canlandıracak potansiyele sahiptir. Bu amaçla sitemizin filmler, öyküler ve özlü sözlerle ilgili bölümlerine göz atarak size uygun ilhamı bulabilirsiniz.

27. Geçmişte nasıl yaptığımızı hatırlayın.

Bazen daha önce rahatlıkla yaptığımız ya da geçmişte üstesinden geldiğimiz bir işi bugün farklı sebeplerle yapamıyor ya da onu yapmak için aynı hevesi duymuyor olabilirsiniz. Böyle zamanlarda bilinçli bir çabayla geçmişte onu nasıl yaptığımızı anımsamak sizi motive edebilir. Geçmişte aynı durumdayken ne yapmıştınız? Neyi farklı yapmıştınız? Daha önce heyecanla sizi o işi başarmaya sevk eden faktörü hatırlamaya çalışın. O durumda farklı olan şey neydi, sizi motive eden yegane şey neydi? Bunu hatırlayabilirseniz, bugün zorlandığınız benzer ya da farklı bir işte tekrar o heyecanı yakalamanız mümkün hale gelecektir.

28. Beyninize hedefi gösterin.

Günlük hedefler koymak enerjinizi bir noktaya odaklamakta güçlü bir faktördür. Özellikle de bir sonraki gün yapacaklarınızı planlayarak zihninizde bir önceliklendirme yaparsınız. Sonraki gün yapacaklarınızı listeleterek beyninize bir hedef göstermiş olursunuz. Günün sonunda birkaç dakikanızı ayırarak sonraki

gün için yapacağınız günlük planlar yardımıyla, bir sonraki gün işinize daha hızlı ve etkin başlayabilme şansını elde edebilirsiniz. Bunu daha uzun vadeli hedefler için de yapabilirsiniz. Haftalık veya aylık olarak yapabileceğiniz hedeflemeler, önünüzü görmeyinizde ve kendinizi hayatınız üzerinde kontrol sahibi hissetmenizde size büyük fayda sağlayacaktır.

29. Güzel anıyı çekip çıkarın.

Bazen gün boyunca güzel şeyler yaşar, ancak arada yaşadığımız moral bozucu bir olay yüzünden keyfimizin kaçmasına izin veririz. Artık odağımız istemeden de olsa ona kaymıştır ve zihnimizde o olayı sakız gibi çiğner dururuz. Yolundan gitmeyen bir işlem, haksız bir eleştiri veya kötü çıkarılmış bir performans... Her ne olursa olsun, dikkatinizi günün bütününe vermeye ve kendinize *bugün hiç mi güzel bir şey yaşanmadı* diye sorarak, odağınızı olumlu yöne çevirmeye çalışın. Yaşanan bu tatsız durumu değiştiremezsiniz belki, ama dikkatinizi günün geneline yayarak hiç değilse bu durumun moralinizi daha fazla bozmasına izin vermemiş olursunuz.

30. Tamamlanması için direktmeyin.

Herhangi bir durumda bazen hırs yapar ve elimizdeki işi bitirene kadar direktiriz. Bu benzinimiz tamamen bitene kadar arabayı sürmekte ısrar etmekle aynı sonucu verir. Benzininiz biter ve yolda kalırsınız. Belki ısrar ederek niceliği artırabilirsiniz, ancak nitelikten

ödün vermiş olursunuz. Bunu yapmayın! Gün içinde yapmayı düşündüğünüz programa uyun ve şu an yapmakta olduğunuz iş bitmese bile, o işi bırakıp bir sonrakine geçin. Bazen birçok işe sadece başlangıç yapmak bile yeterli gelecek ve moralimiz üzerinde daha fazla olumlu katkısı olacaktır. Aynı zamanda işi olumlu duygularla bıraktığınız için, tekrar başlamakta çok fazla zorlanmayacaksınız.

31. Negatif motivasyonu kullanın.

Çoğu zaman sizi harekete geçiren şey olumsuz sonuçlardan kaçınmaktır. Pek çok insan böylesi durumlarda daha fazla motive olur. Yapılacak şey, işin bitirilmesinin tüm olumsuz sonuçlarını hayal ederek kendiniz üzerinde negatif bir motivasyon etkisi yaratmaya çalışmaktır. Eğer bu konuda bir adım atmazsanız, ne kadar zor durumlara düşebileceğinizi veya hayatınızın çıkmaza girebileceğini gözlerinizin önüne getirmeyi deneyin. Bir grup insan bu tarz bir olumsuz etkiden hoşlanmayabilir ve daha fazla paralize olabilir. Onlar için olumlu sonuçlara odaklanmaya çalışmak daha fazla etkili olacaktır.

32. Reddedilen sizin yaklaşımınızdır.

İşinizle ilgili karşılaştığınız hayır yanıtlarına ne kadar dayanabiliyorsunuz? Pek çok insan bu tür durumları bir meydan okuma olarak görmeyi tercih eder. Eğer istediğiniz şeyden vazgeçmek istemiyorsanız, yaklaşım tarzınızı değiştirmeyi düşünmelisiniz. Einstein'ın

dediği gibi, her zaman aynı şeyleri deneyip farklı sonuçlar almayı beklemek delilikten farksızdır. Karşı tarafın sizden beklentisi basittir; kendisine daha akıllıca yaklaşmanızı ister. Karşılaştığınız olumsuz tepkileri veya yanıtları kişisel algılamamalı ve yaklaşım tarzınızı gözden geçirerek beklentiye yanıt vermelisiniz. Genellikle reddedilen sizin yaklaşımınızdır, siz değilsinizdir!

33. Kendinizi zorunlu bırakın.

Bazen sadece içsel motivasyonumuza güvenerek bazı hedeflere yöneliriz. Başlangıçta enerjimiz ve başarı azmimiz yüksektir. Ancak belirli hedefler uzun soluklu bir çabayı gerektirir ve isteğimizin azaldığı zamanlarda sonunu getirmek çok zor gelir. Böyle durumlarda kendi dışımızdaki itici güçlere de ihtiyaç duyabiliriz. Yaşadığımız toplumsal iklim gereği, kendiliğinden bir şey yapmakta zorlanır hale gelmiş durumdayız. Bu nedenle eğer bir şeyi yapmaya zorunlu olmadığımızı düşünüyorsak, onu yapmamayı kolaylıkla tercih edebiliriz. İşte bu yapımızdan dolayı, isteyerek ve severek başladığımız işlerde zamanla ilgimizi kaybedebiliriz. Kendimizi istesek de istemesek de zorlayacak bir düzen oluşturmadığımızda, özellikle uzun soluklu hedeflerin sonunu getirmek hiç de mümkün görünmemektedir. Kendinizi, hayatın içinde o işi yapmaya zorlayacak etkenler yaratmalı ve bir nevi zorunluluk çemberinin içine almalısınız. Yaşamda belirli görevlerin tamamlanması kurullarla, yasalarla ve zaman sınırlarıyla belirlenmiştir. Ancak

kişisel hedeflerin pek çoğu böylesi zorunlulukları içermemektedir. Dolayısıyla bu gibi durumları da göz önüne alarak dışsal zorunlulukları da hedeflerimiz içinde yer vermeliyiz. Kendimize öyle hedefler koymalıyız ki, o hedefin bitmesi sadece bizim isteğimizle değil, aynı zamanda dışsal zorunluluklar nedeniyle de gerekli hale gelsin.

34. Çevrenizdekilere anlatın.

Hedeflerinizi, hayallerinizi ve yapmak istediklerimizi başkalarıyla paylaşmak, bizim için bir dışsal kontrol süreci yaratabilir. Kendimize sakladığımız hayalleri, ancak biz biliriz. Ancak bu hayalleri başkalarıyla paylaştığımızda, artık süreç daha da ciddi bir hale gelecektir. Yakın çevremizdeki kişilerin hatırlatmaları, belki de zorlamaları ve tatlı alayları istekliliğimiz azaldığında bizim için teşvik edici bir rol oynayabilecektir.

35. Olmak istediğiniz kişi gibi davranın.

Kim olmak istiyorsunuz? Olmak bu istediğiniz kişi, örnek aldığınız ve sizin idealinizdeki gibi biriyse, onun gibi davranmaya, konuşmaya ve düşünmeye şimdiden başlayabilirsiniz. Hayatı onun gözlerinden yaşayın, onun gibi düşünün, onun gibi konuşun. İdealinizdeki kişi gibi davrandıkça o kişiye daha fazla benzemeye başlayacaksınız. Böylece onun aldığı sonuçları zamanla siz de almayı başarabileceksiniz. Bu konuda efsanevi bir öykü anlatılır. Çok eski zaman-

larda ülkenin birinde, bir kral yaşarmış. Ama bu kral kambur olduğu için, halkının önüne utancından çıkamazmış. Bir gün sarayının önüne kendi heykelini yaptırmaya karar vermiş; ancak kendisine hiç benzemeyen, dik duruşlu ve fiziği düzgün bir heykel yaptırmış. Her gün o heykelin önüne gidip ona bakar ve onun gibi görünmeye çalışmış. Aradan uzun bir zaman geçtikten sonra, kral halkının önüne çıkmaya karar vermiş. Halkının karşısına çıktığında bütün halk şaşkınlık içinde kalakalmış. Çünkü, krallarının artık kamburu olmadığını, hatta çok da düzgün bir fiziğe sahip olduğunu gördüklerinde buna inanamamışlar.

36. Seçimlerinizin size ait olduğunu fark edin.

Bazı zamanlar gerçekten canımız bir şey yapmak istemez. Özellikle de istemediğimiz bir işte ya da projede çalışıyorsak. Böyle durumlarda hiçbir şey yapmak istemiyorsanız, bunun sizin seçiminizmiş gibi hareket edin ve gerçekten hiçbir şey yapmayın. Burada çalışmayı ya da çalışmamayı siz seçtiniz ve bu karar size aittir. Dilerseniz çıkıp gidebilirsiniz. Ama yine de kalıp savaşmak da sizin tercihiniz olacaktır. Seçimlerinizin size ait olduğunu fark ettiğinizde kontrolü tekrar ele alabilirsiniz. Kısa bir süre sonra da işinize canla başla sarılmayı tercih edebilirsiniz.

37. Olumlu düşünün.

Willie Nelson'ın deyişle, olumsuz düşünceleri olumlu olanlarla değiştirdiğinde, olumlu sonuçlar almaya başlarsınız. Olumlu düşünmek başınıza gelen en güzel şeylerden birisi olabilir. Yaşadığınız sıkıntılı durumlarda seçme şansınız olduğunu unutmayın. Bir şeyler için üzülerek canınızı sıkmayı tercih edebilir ya da iyi taraflarını görerek enerjinizi yukarı çıkarmayı seçebilirsiniz. Olumlu düşünerek, daha sağlıklı, daha etkili ve daha kararlı bir insan haline gelmeniz mümkündür.

38. Yapamayacaklarınızın yapabileceğinizi engellemesine izin vermeyin.

Bazen bir şeylerin olmasını takıntı haline getirir ve kendimizi bunu gerçekleştirmek için farkında olmadan hırpalar dururuz. Böyle durumlarda gerçekten önemli olan "zaman" ve "enerjimizin" kaybolup gitmesine bir anlamda izin vermiş oluruz. Hayatta istediğimiz şeyleri gerçekleştirmenin bin bir türlü yolu vardır. Ancak koşullarla inatlaştığımızda diğer bütün olası alternatifleri gözden geçiririz. Değişen şartlara uyum sağlayarak hedefe giden yolları değiştirebilme esnekliğini göstermemiz gerekir.

39. Merak uyandırın.

İşinize olan ilginiz, aldığınız sonuçların kalitesini doğrudan belirleyecektir. Çoğu zaman sevdiğimiz

işleri yapma fırsatı bulamasa da yaptığımız işi ilgiyle yapma şansını her daim yaratabiliriz. Bunun için kendimize, bu işi yapmanın öğretici tarafı nedir, şimdi bunu yaparak ne gibi ilgi çekici şeyler öğrenebilirim sorusunu sorabiliriz. Merak uyandırmak, yaptığımız sıkıcı işe farklı bir bakış getirerek ilgi yaratmanın en iyi yollarından birisidir.

40. Düşlerinizi göz önünde tutun.

Düşler hatırlanmak ister. Düşlerinize ait resimleri, nesnelere ve yazıları her an göz önünde tutmaya çalışın. Odanızı, çalışma masanızı ve duvarlarınızı onu hatırlatan şeylerle süsleyin. Bunun için en iyi yöntemlerden birisi de bunları bir arada görebileceğiniz bir "düş panosu" edinmektir. Düş panonuza hayalinizdeki arabayı, okulu veya yaşamı size hatırlatacak her türlü şeyi koyabilirsiniz. Ayrıca geçmişteki başarılarınızı size çağrıştıracak resimler de yine size moral verecektir. Bunun yanında, nereden nereye geldiğinizi size anımsatacak araçlar da burada yerini alabilir. Tüm bunların zamanla artık sizde bir heyecan yaratmadığını fark ederseniz, yenileriyle değiştirebilir ve etkisini canlı tutmaya devam edebilirsiniz.

41. Kendinize “nedenler” bulun.

Yaptığımız şeyler için güçlü nedenlerimiz olduğunda, daha fazla motive oluruz. Bazen yaptığımız şeyleri neden yaptığımızı zamanla unuturuz. Ya da başlamakta zorluk çektiğimiz durumlarla karşılaştığımızda

hatırlatıcılara ihtiyaç duyarız. Kendinize, bir işe başlamak veya onu tamamlamak için olabildiğince çok *neden* bulmaya çalışın. Mümkünse bunları yazıya dökerek listeleştirin. Bulamıyorsanız nedenler yaratın, böylece onu yapmanın kendiniz açısından mantıklı ve gerekli olduğunu kendinize göstermiş olursunuz. Jim Rohn'un deyişyle; yeteri kadar nedeniniz varsa her şeyi yapabilirsiniz.

42. Kendinizi gözlemleyin.

Gün içinde verimimizin doğal olarak yükseldiği veya düştüğü belirli zaman dilimleri vardır. Aynı tempoda çalışmayı sürdürmek genellikle çok zordur. Kendinizi dikkatli bir şekilde gözlemleyerek, daha etkin çalıştığınız zamanları da belirlemiş olursunuz. Bu, sizin "motivasyonel davranış rehberiniz" olarak bir işlev görecektir. Günün hangi saatlerinde, hangi ortamlarda ve hangi işleri yaparken veriminiz ve etkinliğiniz yükseliyor? Bunun farkına vararak gerekli düzenlemeleri yapabilirseniz, performansınızı en üst seviyeye çıkarma şansını da yakalamış olursunuz.

43. Sinerji yaratın.

Benzer işleri yapan kişilerle ilişkiler içinde olmak kişisel motivasyonunuz için de önemlidir. Bu sayede alanınızdaki bilgi birikimini artırabileceğiniz gibi, bireysel yakıtınız bittiğinde sizi işinizde destekleyecek kişilerin olumlu etkisinden de faydalanmış olursunuz. Ayrıca, grup olarak çalışmak iş motivasyonu açısın-

dan isteğin ve coşkunun yaratılmasında pozitif bir etkiye sahiptir. Birlikte çalışmanın sinerjisinden yararlanmak, özellikle bireysel çalışan kişiler için büyük bir öneme sahiptir.

44. Endişelendiğinizde eğlenin.

Tüm moraller sıfıra indiğinde, işinize bir ara verip keyfinize bakmanız en iyi çözüm olabilir. Moraliniz yerine gelmeden kendinizi tekrar işinize tamamıyla veremezsiniz. Bu durumda yapmanız gereken şey, moralinizin düzelmesi için bir süre eğlenceli şeyler yapmak, komik filmler izlemek ya da kendinizi *kahkaha terapisine* almaktır. Komik şeyler izleyin, okuyun, dinleyin ve yapın. Bunlar, dikkatinizi moral bozukluğundan alarak bir süreliğine eğlenceli şeylere yöneltmenizi sağlayacaktır. Ayrıca gülmek, eğlenmek ve keyifli zaman geçirmek, mutluluk hormonlarını harekete geçirerek stresin olumsuz etkilerinden sizleri koruyacak ve bağışıklık sisteminizi güçlendirerek daha sağlıklı kalmanızda yardımcı olacaktır.

45. Olumlu sözleri kendinizden esirgemeyin.

Bazen her şeyi doğru yapsak da olumlayıcı güzel sözleri kendimizden esirger ve bu anları sıradan bir duruma çeviririz. Ancak başkasından duymayı beklediğimiz takdir sözlerine en çok böyle zamanlarda ihtiyacımız vardır. Böylesi sözleri neden başkalarından bekleyelim ki? Bu tür olumlu sözleri kendimize söyleyerek kendimize moral verebiliriz. Bunları elbette

sesli söylemek zorunda değilsiniz, içinizden de söyleyebilirsiniz. Şimdi kendi kendinize başkalarından duymak istediğiniz o güzel cümleleri söyleyin. Kendi içsel iletişiminizi olumlu yönde yapılandırın ve hep o beklediğiniz güzel sözleri kendinizden esirgemeyin.

46. Ne kadarından sorumlusanız, o kadarına sahip olabilirsiniz.

Shakespeare der ki: “Yaptıklarınız bir fark yaratıyormuş gibi davranın. Çünkü yaratıyor.” Bazen yaptığımız işlerin büyük resimle olan bağlantısını kaybedebiliriz. Yaşamda düşündüğümüzden çok daha fazla bir güce sahibiz ve bunun ancak çok az bir kısmını kullanabiliyoruz. Dünyadaki tüm olaylarda ufak da olsa bizim de bir payımız var. Küresel ısınma, kirlilik, türlerin yok olması vb. Tüm bunları düşündüğümüzde dünya için ne kadarından sorumlu olduğumuzu düşünürsak, giriştiğimiz eylemlere o kadar büyük bir anlam yükleriz. Yılda 1 kilo daha az kağıt kullandığınızda ormanların hayatta kalmasında ufak da olsa bir katkı sağlayabilirsiniz. Büyük resme odaklanın ve yaptığımız işlerin dünya için ne kadar bir fark yaratabileceğini aklınızdan hiç çıkarmayın.

47. Önce sağlık gelir.

Eğer kendinizi yeterince sağlıklı ve iyi hissetmiyorsanız, çalışmanızdan verim almanız çok zor olacaktır. Bedenen ve zihnen sağlıklı olmanız, kendinize dikkat etmeniz sadece işleriniz için değil hayatınızın geneli

için de oldukça önemlidir. Yaşayacağınız en ufak bir soğuk algınlığı bile sizi işlerinizden alıkoyabilecek potansiyele sahiptir. Böyle bir durumda, bütün enerjiniz ve dikkatiniz iyileşmeye ayrılacağı için tek yapabileceğiniz sağlığınıza tekrar kavuşmak olacaktır. Kendinizi bir an önce toparlayıp ondan sonra daha güçlü ve verimli bir şekilde işlerinize dönebilirsiniz.

48. Beslenmenize önem verin.

Beslenme tarzınız sandığınızdan çok daha fazla şekilde motivasyon gücünüzü belirlemektedir. Yediğiniz yemekler, bunları ne sıklıkta tükettiğiniz ruhsal durumunuzu ve fiziksel gücünüzü büyük ölçüde etkilemektedir. Özellikle yetersiz ve düzensiz beslenme ile vücut için gerekli vitamin ve besinlerin düzenli şekilde alınmaması çalışma etkinliğinizin yanında sağlığınızı da bozguna uğratabilir. Örneğin en basit şekilde B1 ve B12 vitaminlerinin eksikliği konsantrasyon bozukluğuna ve hafızanın zayıflamasına yol açarken, potasyumun eksikliği sinirlilik haline ve zihin karışıklığına neden olmaktadır.

49. Giyiminize dikkat edin.

Nasıl görüldüğümüz, başkaları için olduğu kadar, hatta daha fazla şekilde kendimiz için de önemli bir faktördür. Bazen aceleden dolayı giyimimize çok fazla özen göstermeyiz. Ancak dış görünümümüz kendimizi nasıl hissettiğimizi belirleyen güçlü bir etkiye sahiptir. Rahat olduğu kadar şık bir kıyafet,

ihtiyacımız olan morali ve özgüveni bizlere sağlayabilir. O gün tercih ettiğiniz giyim tarzı, çevremizdeki kişilerde yaratmak istediğimiz imajı ve izlenimi doğrudan belirleyecektir. Araştırmalar, çekici ve şık bir kıyafetle birlikte özgüvenli davranışların başkalarının size olan davranışlarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

50. Kafanızı ‘gerçekten’ boşaltın.

Zihininiz gereksiz düşüncelerle doluyken ve dikkatiniz dağınıkken performansınızı gerçek anlamda yansıtmamanız çok zor olacaktır. Düşüncelerinizi yapacağınız işe odaklamanızın bir yolu da kafanızı meşgul eden düşüncelerinizi somut bir cisme benzetmektir. Gözlerinizi kapayın ve konsantre olun. Tüm o düşünceler bir cisme benzeseydi tam olarak bu nasıl bir şey olurdu? Kafanızı meşgul eden bu cismin şeklini, rengini ve diğer özelliklerini ayrıntılarıyla belirlemeye çalışın. Daha sonra bunu kafanızın içindeymiş gibi hayal edin. Sonra kafanızı açtığınızı ve bu cismi kafanızın içinden çıkardığınızı gözlerinizin önüne getirin. Bu cismi ellerinizin arasına alın ve tümüyle hissedin. En sonunda onu fırlatın gitsin! Artık o gittiğine göre, orada olmayan düşünceler kafanızı eskisi gibi meşgul edemeyecektir.

51. Kendinize “motivasyon mektupları” yazın.

Gelecekte ne yapmak, ne olmak ve neye sahip olmak istiyorsunuz? Kendinizi on yıl sonrasında, istediğiniz şeye sahip olmuş olarak hayal edin ve o anki halinizden şimdiki kendinize mektuplar yazmayı deneyin. Bunu nasıl başardınız, neleri iyi yaptınız da istediğiniz şeyleri elde ettiniz. Kendinize o kişinin gözünden önerilerde bulunun. Neleri doğru yaptı, hangi adımları attı ve bunları yaparken nelere dikkat etti de bu başarıyı elde etti.

52. Onlara sorun.

Yaşamımızda örnek aldığımız ya da hep onlar gibi olmak istediğimiz kişiler vardır. Bu insanlar yaşamıyor dahi olsalar, onları hayal ederek size ne söyleyebileceklerini ya da bu durumda ne yapacaklarını tahmin edebilirsiniz. Bazen kararsız kalır ya da bazı durumlarda ne yapacağımızı bilemeyiz. Onlar bu durumda kalsalardı ne yaparlardı, nasıl düşünürlerdi? Onlar gibi düşünün, hissedin ve onların dünyasından kendi durumunuza bakın. Size ne söyler, neyi tavsiye ederlerdi?

53. Vazgeçebilmek de bir erdemdir.

Yaşamımızı büyük bir hedefe yönelttiğimize, tüm benliğimizle ona odaklanmayı tercih etmiş oluruz. Enerjimizi ve kaynaklarımızı o hedefe yöneltmek demek, büyük bir enerjiyi serbest bırakmak anlamına

gelir. Onu başarmak için onu desteklemeyen veya onunla ilgili olmayan eskimiş hedefleri aklımızdan ve yaşamımızdan çıkarmamız gerekir. Vazgeçtiğimiz her bir durumda yeni bir yaşam için kendimize izin vermiş oluruz. Vazgeçmenin erdemi, bizi özgür bırakmasındadır..!

54. Güçlü sorular sorun.

Odağınız problemlere ve geçmişteki hatalara kaydı-ğında etkin sonuçlar almanız neredeyse imkansızdır. İşte böyle durumlarda kendinize yöneltebileceğiniz güçlü bir soru odağınızı yeniden çözüme ve şimdiye çevirecektir. Bir dahaki sefere neyi farklı yapabili-
rim? Kendimi bu durumda nasıl harekete geçirebili-
rim? Gelecekteki hedefime ulaşmak için şimdi hangi güçlü adımı atabilirim? Tüm bu güçlü sorular, dikka-
timizi yaratıcı bir şekilde etkin olabileceğimiz yöne odaklayarak daha iyi sonuçlar almamızı sağlayacak ve bizleri fazlasıyla motive edecektir.

55. Şimdi değilse ne zaman, burada değilse ne- rede?

Yaşam, tek tek ‘an’ların toplamından oluşur ve kocaman bir “şimdi”nin içinde yol alır gideriz. Yapmak istediğimiz şeyler için en uygun zaman "şimdi" ve en uygun yer "burası"dır. Sonrasında onu gerçekleştirmek için bir fırsat olmayabilir, çünkü sonrası bizim kontrolümüzün dışındaki bir an'dır. Yaşam öyle bir şeydir ki, yaptığımız şeylerin pişmanlığı zaman

geçtikçe unutulabilir, ancak yapmadığımız şeylerin acısı asla aklımızdan çıkmaz ve bizimle yaşamaya devam eder. En azından denemiştim demek bile, bir deneyim olarak bizlere büyük katkı sağlar. O halde neden *şimdi* ve *burada* bir fırsat yaratarak bunu değerlendirmeyelim, neden daha sonrasına erteleyelim?

**"GÜNEŞ SANA GELMİYORSA,
SEN GÜNEŞE GİDERSİN."**

Tayfun Topaloğlu



Yazar Hakkında

Yaşamını motivasyon bilimi ve sanatına adanayan Tayfun Topaloğlu, Dokuz Eylül Üniversitesi SBE İşletme programında doktorasını (PhD) tamamlamış ve akademik çalışmalarında genel olarak motivasyon bilimini konu almıştır.

2009 yılının ilk günlerinde, Türkiye'nin Motivasyon Adresi e-motivasyon.net sitesini yayın hayatına kazandıran Topaloğlu, başta e-motivasyon.net olmak üzere, çeşitli gazete ve akademik dergilerde yayımlanan birçok makale ve yazıyı kaleme almıştır. Dalgaları Aşmak adlı ilk kitabını 2011 yılında çıkaran Topaloğlu son olarak 2018 yılı aralık ayında yayımlanan Motivasyon Dâhisi adlı kitabını kaleme almıştır.

Topaloğlu halen, bireylere ve kurumlara yönelik motivasyon eğitimleri düzenlemekte, kurumsal motivasyon yönetimi danışmanlığını yürütmekte ve Türkiye'de öncülüğünü yaptığı motivasyon koçluğu bireysel hizmetini sürdürmektedir. Tayfun Topaloğlu son olarak hayata geçirdiği e-motivasyon.com Online Akademi ile motivasyon yönetimi sistemini online platforma taşımıştır

Bir Kitaptan Çok Daha Fazlası

Kitap Hakkındaki Görüşlerinizi Paylaşmak ve
Daha Fazlasına Ulaşmak için Kitabın Web Adresini
Ziyaret Edebilirsiniz.

e-motivasyon.net/dus-pesine.html

Tayfun Topaloğlu ile İletişime Geçmek ve Çalışmalarımı
Takip Etmek için Web Sayfasını Ziyaret Edebilirsiniz.

tayfuntopaloglu.com

twitter.com/demiandreamer
[instagram.com/demiandreamer](https://www.instagram.com/demiandreamer)
[facebook.com/tyfntopaloglu](https://www.facebook.com/tyfntopaloglu)
[youtube.com/tayfuntopaloglu](https://www.youtube.com/tayfuntopaloglu)

E-Motivasyon ile Motivasyon Adresiniz Cebinizde

e-motivasyon.net
e-motivasyon.com
motivasyonkocu.com

twitter.com/emotivasyon
[instagram.com/e_motivasyon](https://www.instagram.com/e_motivasyon)
[facebook.com/emotivasyon](https://www.facebook.com/emotivasyon)
[youtube.com/emotivasyon](https://www.youtube.com/emotivasyon)

MOTİVASYON DĀHİSİ

Kişisel Motivasyon Yönetimi



TAYFUN TOPALOĞLU

Tayfun Topaloğlu'nun Motivasyon Dahisi kitabı
motivasyondahisi.com ve tüm kitapçılarda.

Dalgaları Aşmak

Motivasyonun Kutsal Kitabı



Tayfun Topaloğlu

Tayfun Topaloğlu'nun Dalgaları Aşmak kitabı
dalgalariasmak.com ve tüm kitapçılarda.

