

Motivated

SİZE İLHAM VERECEK BİR DERGİ!...

BASAMAKLAR

Engeller,
aşmak içindir

13'Ü VURAN SAAT

Sadece bir adam
masumiyetini
kanıtlayabilirdi

KÜLLERİN GÜZELLİĞİ

Acı çekmenin bir
amacı olabilir mi?

İSTİRİDYE

Denemelerin hazinelere
dönüşmesi

SAYI 4

13'ü Vuran Saat

Sadece bir adam masumiyetini
kanıtlayabilirdi.....3

Basamaklar

Engeller, aşmak içindir.....4

Küllerin Güzelliği

Acı çekmenin bir amacı olabilir mi?..6

Gülelim Biraz

Ressam.....7

Kendinize Evet Deyin!

Daha iyi hissetmek için daha iyiyi
düşünün.....8

İstiridyeye

Denemelerin hazinelere dönüşmesi..10

Sorularımıza Cevaplar

Neden acı çekiyoruz?.....11

Dikkate Değer Sözler

Harekete Geçin!.....12

Lütfen bizle irtibat kurunuz:

F.E.S.
MBE 101 Spring Giz Plaza No. 9
Maslak 80670, İstanbul

Email:
motivated@oasiscreations.net

Web Sitemizi Ziyaret Edin:
www.oasiscreations.net

Sayı 3
© 2002 Motivated
All Rights Reserved

baş yazar

Hayatın, iniş ve çıkışları vardır, ancak bazen hayat sadece sorunlarla doluymuş gibi görünür – kazalar, sevdiklerimizi kaybetmek, mali sorunlar ve liste böyle uzayıp gider. “Burada bir hata yok mu?” diye kendimize sorarız bazen. “Neden tüm bu problemler?”

Bu soruların cevapları da hemen hemen karşılaştığımız sorunlar kadar çeşitlidir, fakat Tanrı her zaman, iyi bir sebep için bunların olmasına izin verir. Bazen bu sorunlar kişiliğimizi güçlendirmemize yararlar. Bazen bize zorluklar, sıkıntılar karşısında sabretmeyi veya olumlu yaklaşmayı öğretirler. Bazen zihnen ve ruhen daha güçlü olmamızı sağlarlar. Bazen gözümüzü açıp, gerçeği görmemizi sağlar. Bazen şükran duymamız gereken, sahip olduğumuz diğer şeylerin ve varlıkların değerini bilmemize ve olası bir sürü sorunun başımıza gelmemiş olmasına şükretmemize yardım eder. İster inanın, ister inanmayın sorunlara sahip olmanın birçok iyi sebebi vardır!

Elbette bunların çoğu, bizim hayattaki sorunları ve güçlükleri nasıl karşıladığımızı bağıdır. Motive Olmak serisinin bu sayısı, size her sorununuza daha olumlu yaklaşmanızda ve her zorluğau inancın gözleriyle bakmanızda, ve her sorunu bir engel olarak değil de bir basamak olarak görmeyizde yardımcı olacaktır.

Motivated Dergisi
Başyazarı

Yıllar önce İngiltere'nin Plymouth kasabasında geceyarısıydı. İki adam kasaba meydanındaki büyük saatin yanında duruyordu. Saatin gongu durduğunda, her ikisi de kasabanın yabancıları olan adamlar, saatin oniki yerine onüç kere gong vurduğunu söyledi. Bu adamlardan biri Kaptan Jarvis adlı beydi.

Bu olaydan kısa bir süre sonra Kaptan Jarvis bir sabah erkenden uyanı, giyindi ve evinin ön kapısına gitti. Kapıyı açtığına şaşkınlıkla seyisinin orada durduğunu, atının da eyerlenmiş ve dizginlenmiş, binmeye hazır vaziyette orada olduğunu gördü.

Seyis, "Atınızı isteyebileceğiniz duygusuna kapıldım Efendim" diye bir açıklama yaptı. Bu duygunun çok güçlü olduğunu, bu yüzden yatakta daha fazla kalamadığını, kalkıp atı hazırlaması gerektiğini söyledi.

Bu garip bir durumdu. Daha önce hiç böyle bir şey olmamıştı. Ama madem ki at hazır, o da atına binip uzaklaştı. Gideceği özel bir yer olmadığı için atı kendi haline bıraktı. Çok geçmeden at onu nehir kıyısına, bir sahil teknesinin yolcuları karşı kıyıya geçirdiği noktaya getirdi.

Bu erken saatte teknesiyle birlikte kendisini karşı kıyıya geçirmek için bekleyen reisi gördüğünde Kaptan Jarvis'in

düştüğü şaşkınlığı tahmin edebilirsiniz. Neler oluyordu?

"Nasıl oluyor da bu kadar erken bir saatte buradasın ahbab? "diye sordu Kaptan.

"Yatağında yatamadım Efendim, çünkü birisini karşı kıyıya geçirmem için bana ihtiyaç olduğu duygusuna kapıldım. "

Kaptan ve at tekneye bindi ve çok geçmeden karşı kıyıya vardılar. Şimdi ne olacaktı? Kaptan yine yön tayinini ata bıraktı. Bir süre sonra büyük bir sayfiye kasabasına geldiler. Ve yoldan geçen birini görünce kaptan ona kasabada ilginç bir şeyler olup olmadığını sordu.

"Hayır Efendim.

Katillikle suçlanan bir adamın mahkemesinden başka bir şey yok. "

Bu garip yolculukta aklında gitmek istediği bir yer olmadığından Kaptan neler olup bittiğini görmeye karar verdi. Atını mahkemenin yapıldığı yere sürdü, atından indi ve binaya girdi.

Tam içeri girerken hakimin tutukluya, "Söyleyeceğin bir şey var mı - herhangi bir şey?" diye sorduğunu duydu.

Tutuklu da şöyle konuşuyordu, "Masum olduğumdan başka söyleyecek hiç bir şeyim yok Efendim. Bu

dünyada benim masumiyetimi kanıtlayacak bir tek adam

(devamı 7. sayfada)

13'ü Yuran Saat

Engelleri,

Şairler, filozoflar, ve romantikler her zaman hayatı dağlardan denize akan bir nehre benzetmişlerdir. Bu nehir bazı yerlerde genişlerken bazı yerlerde daralmaktadır. Hoş vadilerden ve ovalardan geçmektedir. Dingin zamanlar, gürültülü ve çalkantılı akışlara ve onlar da parıldayan kristal gölcüklere dönüşmektedir. Nehrin suları böylece akar da akar, ta ki açık deniz tarafından yutulana kadar.

Ancak, birçok turisti, fotoğrafçıyı, ressamı ve benzerlerini en çok çeken nedir? İnsanları huşu içinde bırakan nedir? Ovanın üzerinde esen nazik ve sessiz rüzgar mı? Hayır. Nehrin kendisini derin ve kayalarla çevrili bir kanyona tamamen bıraktığı muhteşem şelaledir. Orada, daha yakından bakarsanız şelalenin buğusunda bir gökkuşağı görürsünüz. Hepimiz, bu hoş vadi ve ovaları çok severiz ve hatta bazen sonsuza dek oralarda kalmayı isteriz. Ancak hayat akıp gitmektedir. Bir sonraki dönüşün ardında ne olduğunu Tanrı bilmektedir ve karşımıza dar boğazlar çıkınca, beyaz sular hızlandıkça ve, evet, kalpleri durduran şelalelerle karşılaştıkça O, bize rehberlik edecektir. Hayatınız, onun ellerindeyken, hayatın sorunlarının ve tehlikelerinin sadece üstesinden gelmekle kalmayacak, bunlara meydan okumaktan büyük heyecan duyacaksınız.

Bu nedenle, mali konularda baş ağrılarınız veya sağlıkla

ilgili endişeleriniz varsa, veya duygusal olarak sıkıntılı bir dönemdeyseniz, umutsuzluğa kapılmayın. Evliliğinizde veya ebeveynlerinizle, çocuklarınızla veya arkadaşlarınızla, patronunuzla veya iş arkadaşlarınızla, ilişkilerinizde sorunlarınız varsa, umutsuzluğa kapılmayın! Fiziksel olarak eski halinize gelemeyecekseniz, umutsuzluğa kapılmayın! Gerek sosyal durumunuzdan, gerekse yeterli öğrenim görmemiş olmanızdan veya gerekse yeterli iş beceriniz olmamasından ötürü bütün hayatınız boyunca mücadele vermeye mahkum olduğunuzu düşünüyorsanız, umutsuzluğa kapılmayın! Hiçbir zaman olmak istediğiniz kadar akıllı veya güzel veya yakışıklı veya etkileyici olamayacağınızı düşündüğünüz için kendinizden mutlu değilseniz umutsuzluğa kapılmayın! Sevdikleriniz veya arkadaşlarınız sizi anlamıyorlarsa veya sizinle aynı fikirde değillerse, umutsuzluğa kapılmayın!

Her ne kadar içinde bulunduğunuz durumlar değişmese de – en azından hemen – Tanrı mevcut durumunuzun üzerine çıkmanıza yardımcı olacaktır. Engeller, önünüzden kalkmıyorlarsa O, bu engellerin üzerinden veya altından geçmenize veya etrafından dolaşmanıza yardımcı olacaktır. Belki bütün zorlukları ortadan kaldırmaz, fakat onları aşmanıza yardımcı olabilir.





Kontrol Tanrı'nın elinde

Karşınıza çıkan her şeyin sizin iyiliğiniz için gelişeceğine inanabileceğiniz gibi, hiçbir şeyin inananların karşısına “tesadüfen” çıkmadığına da inanabilirsiniz, Karşınıza çıkan her olay, Tanrı'nın sizin hayatınız için belirlediği size özel planın bir parçasıdır. Ve, bu planı yerine getirmek için ne tür deneyim ve öğrenime ihtiyaç duyacağımızı da O, tam olarak bilmektedir. Karşımıza çıkan kriz ve felaketlerin bazılarını kendimiz yaratırız. Bunlar kendi dikkatsizliklerimizin, hatalarımızın, ve yanlış seçimlerimizin sonuçlarıdır. Bazıları ise diğer insanların hatalarının sonuçlarıdır. Ancak sebep ne olursa olsun, hayatımızın ve kaderimizin Tanrı'nın kontrolünde olduğu inancına sahip olabiliriz. O'nun izni olmaksızın bize hiçbir şey olamaz.

Tanrı, hayatımızla çok yakından, en ince detayıyla ilgilidir. Zor anlarımızda düşünebileceğiniz en rahatlatıcı şeylerden biridir bu.

İyi Şeyler Düşünün ...

Kalplerimiz, üzüntülerimizle, korkularımızla, endişelerimizle veya acılarımızla ağırlaştığında, kayıplarımız ve sorunlarımız üzerinde üzüntü duymaktansa şükredeceğimiz şeyleri düşünmek daha iyi olacaktır. Ailemiz

ve arkadaşlarımızın sevgisini düşünebiliriz. Şükredeceğimiz başka herhangi bir şey düşünemiyorsak, en azından başımıza gelebilecekken, Tanrı bizi kurtardığı için başımıza gelmeyen bütün sorunlar, sıkıntılar ve hastalıklar için Tanrı'ya şükredebiliriz.

Aydınlık tarafa bakalım. İyi şeyler üzerinde düşünelim. Bu bizim, başkalarının da benzer sorunlar yaşamış olabileceğini düşünmemize ve sorunlarımıza daha bütünsel bir açıdan bakmamıza yardım eder.

Engellerinizden Faydalanın

İster doğuştan, ister bir kazanın veya illet bir hastalığın sonucu olsun, fiziksel bir engel insanın karşılaşılabileceği en zor deneyimlerden biridir. Geri alınamaz bir kayıp, sınırlamalar, başkalarından farklı olma duygusu, en basit şeyler için bile başkalarına bağımlı olmanın yarattığı aşağılanma hissi, - "Neden ben? Neden bu?"- tarzı büyük sorular! Yaşamamış olan birinin asla anlayamayacağı bir durum.

Eğer bu sizseniz, cesur olun! Neler geçtiğinizi tam olarak gören ve anlayan biri var. O, asla tahmin edemeyeceğinizden bile daha fazla sizi düşünüyor ve dopdolu, mutlu, üretken bir hayat yaşamamanızı , ve etrafınızdaki diğer insanların yaşamlarına dokunarak, zenginleştirmenizi

Basamaklara Dönüştürme

—“Obstacles Are
for Overcoming!”’den
Yazar Shannon Shyler

istiyor.

Acı çekmenin insanları daha iyi veya daha sert yaptığı söylenir. Kayıpları üzerine düşünen insanlar muhtemelen daha sert olacak ve sonunda fiziksel olarak kaybettiklerinden daha fazlasını kaybedeceklerdir.

Ancak aynı trajedi ve engellerle cesurca yüzleşen insanlar da vardır. Bu insanlar vazgeçmeyi reddederler, aksine bütün güçleriyle gayret ederler. Güçlükleri yenerler. Hepimiz için ilham kaynağı olurlar.

Şöyle bir söz vardır, “Tanrı kapıyı kapattığında, her zaman bir yerde, bir pencereyi açık bırakır.” Sorunuz her ne ise, sizin çıkış notkunuz olabilir. Hatta bu sizin en değerli şeyiniz olabilir. Kişiliğinizi güçlendirebilir ve ruhunuza esneklik kazandırabilir. Sizi teşvik edebilir. Yeni şeyler için esin kaynağı olabilir. Daha derin, daha anlamlı, daha mutlu ilişkilere yol açabilir. Her ne olursa olsun, herşey size bağlı olacaktır. Sorularınıza, bir engel olarak mı yoksa kılık değiştirmiş bir fırsat olarak mı bakıyorsunuz?

Sonuç Olarak

Evet, hayat bir mücadeledir. Ancak Tanrı sizi izlemektedir ve hayatınızın her bir ayrıntısını planlamıştır. Bu nedenle, herşey karanlık, karmaşık ve bulanık görüldüğünde, gözlerinize yaşlar dolduğunda ve umut kalbinizi terketmeye hazırlandığında, kendinizden ve bu dünyanın acılarından uzaklara, yukarıya bakın. Sizi seven ve şefkat gösteren Tanrı’ya bakın O’nda ve O’nun size verdiği sözlerde huzuru bulun. Size verdiklerine bakın ve bunun için O’na şükredin. Ve sonra da sizi ileride daha nelerin beklediğine bakın – sebat edenler ve vazgeçmeyenler. İçin söz verdiği ödüllere ve nimetlere bakın. Engelleri aşan biri olun ve her engeli bir basamağa dönüştürün. ■

Küllerin

Tatlılığı ortaya çıkartmak için biraz acı çekmek gerekir. Ateşin güzelliğini ortaya çıkartmak için küllerin olması gerekir. Bazı şeylerin küllere dönüşmesi gerekir! Nimetler, acı çekmekten, güzellik küllerden gelir. Dev bir elin bir bal peteğini alıp sıkması ve balı çıkarması gibi. Güzel bir çiçeğin ezilerek, bu çiçekten parfüm elde edilmesi gibi. Veya bir kuşun gırtlığından sanki acı çekmiş cesine dökülen o güzel melodiler gibi. Her ne kadar kuşun şarkısı hüznü olsa da, çok tatlıdır. Bu inilti, şikayet değildir, Tanrı’ya söylenen ilahilerdir, hüznü, tatlı bir şarkı. Büyük İngiliz şair Percy Shelley’nin bir zamanlar söylediği gibi “En tatlı şarkılarım, en hüznü düşünceleri anlatırlar.”

David Fontaine

Karanlıkta olmadığınız sürece ışığı takdir edemezsiniz. Hastalanmadıkça sağlığınızın değerini anlayamazsınız. Üzüntüyü tanımadıkça asla neşeyi bilemezsiniz. Adaletsizliği yaşamadıkça Tanrı’nın merhametini takdir edemezsiniz. Tanrı’dan bulduğumuz teselli ile biz de başkalarını teselli ederiz.



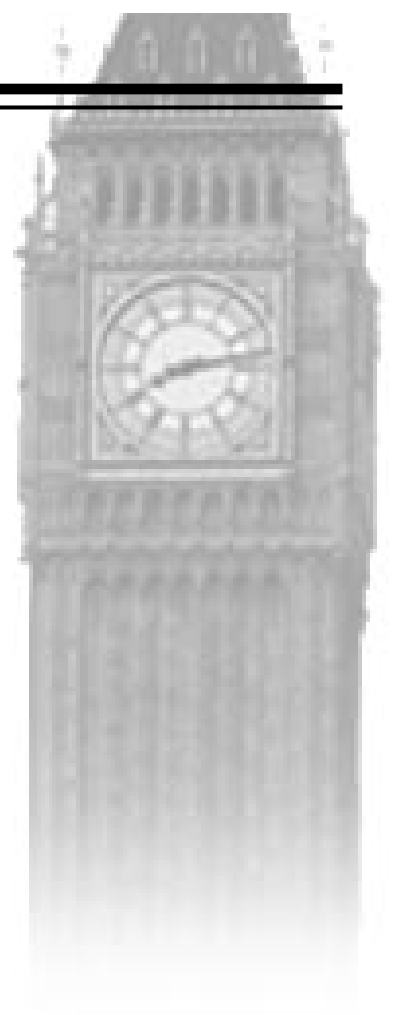
(3. sayfanın devamı)

var ama ne adını biliyorum, ne de nerede oturduğunu. Birkaç hafta önce geceyarısı Plymouth kasabasında birlikteydik. İkimiz de kasaba meydanındaki büyük saatin oniki yerine onüç kere gong çaldığını duyduk ve birbirimize geceyarısında saatin onüç kere gong çalmasının ne kadar garip okluğunu söyledik. “

“Buradayım! Buradayım!” Kaptan salonun arkasından bağırıyordu. “Geceyarısı Plymouth’daki büyük saatin yanında duran ve oniki yerine onüç kere gong çaldığını duyan o adam bendim. Tutuklunun söyledikleri tamamen doğrudur. Onu, o kişi olarak teşhis ettim. Cinayet gecesi, cinayetin işlendiği tam da aynı saatte o adam benimle birlikte Plymouth’daydı ve birbirimize saatin geceyarısında onüç kere gong çalmasının ne kadar garip olduğunu söyledik!”

Suçlanan adam, kaptanın tanıklığıyla masumiyeti kanıtlanarak hemen serbest bırakıldı!

Düşünün! Dünyada sadece bir tek adam o tutuklunun masumiyetini kanıtlayabilirdi. Melekler, seyisi ve reisi uyandırarak ve onlarda anlayamadıkları bir telaş duygusu uyandırarak - ve ata yol göstererek - tek adamı, kendisine ihtiyaç olunan adamı tam da o anda mahkeme salonuna getirmişlerdi! ■



Gülelim Biraz

**Mizah duygusu,
hayatımızın büyük
bir varlığıdır.**

Genç ressam ve karısı bir partiye katılırlar ve bu partideki konuklardan biri ressama hayatını kazanmak için ne iş yaptığını sorar. “Ben boyama sanatıyla uğraşırım” diye yanıtlar genç adam.

“Mükemmel!” der konuk olan kişi. “Evimin duvarlarının yeni bir kat boyaya ihtiyacı var. Bu işi yaparsanız size bir buçuk milyar lira veririm.”

“Fakat anlamıyorsunuz,” der ressam. “Ben bir ressamım. Yani, Michelangelo gibi.”

“Bu ne anlama geliyor?” diye sorar konuk..

Ressamın karısı hemen araya girer, “Bir buçuk milyar lira dediniz değil mi?”

“Evet, doğru”..

“Yani,” der genç kadın, “kocam tavanınızı da boyamaktan memnuniyet duyacağını söylüyor.”

Yazar Joseph T. Martorano ve John P. Kildahl, adapte edilmiş.

DAHA İYİ HİSSETMEK İÇİN DAHA İYİYİ DÜŞÜNÜN.

Hikaye klasiktir – Sürekli seyahat eden bir satıcının arabasının tekerleği karanlık ve ıssız bir yolda patlar ve satıcı tekerleği değiştirmeye çalışırken krikosunun olmadığını fark eder. İleride bir çiftlik evinde bir ışık görür. Eve doğru yürürken aklından çeşitli düşünceler geçer: Ya kapıyı kimse açmazsa, ya bir krikoları yoksa, ya adam krikosu varsa bile benim kullanmama izin vermezse. Aklı daha çok çalıştıkça, daha çok endişelenip, tahrik olmaya başlar ve kapı açıldığında çiftçiye bir yumruk atıp bağırır “O aptal krikon senin olsun!”.

Bu hikaye, bizi gülümsetir, çünkü insanı kendi kendine komik bir şekilde yenik dürüren çok yaygın bir düşünce tipine dokundurma yapmaktadır. “Hiçbir şey planladığım gibi gitmiyor” “Asla bitiş tarihine yetiştiremeyeceğim...işleri hep berbat ediyorum.” sözlerini söylerken kendinizi kimbilir kaç kez duymuşsunuzdur.

Bu tür bir kendi içinizdeki konuşma başka herhangi bir güçten daha fazla hayatınızı şekillendirir. Hoşunuza gitsin ya da gitmesin, bir gezgin misali tüm hayatınız boyunca düşüncelerinizle birlikte seyahat edersiniz. Bu düşünceler karamsarsa ve felaket haberleri veriyorsa, yolunuz o yöne gidiyor demektir, çünkü kasvetli sözler destek ve teşvik edici olacağı yerde kişinin kendine güvenini sabote eder.

Basitçe söylemek gerekirse, kendinizi daha iyi hissetmek için daha iyi düşünmeniz gerekmektedir. Bu da şu şekilde gerçekleştirilebilir:

DÜŞÜNCELERİNİZİ AYARLAYIN.

Susanna, yeni arkadaşına “Biliyorum, bana yardım edemezsin. Ben tam bir ümitsiz vakayım. İştaki durumum kötü, ve eminim ki işimi kaybedeceğim. Daha dün patronum benim başka yere tayin edildiğimi söyledi. Ona göre bu bir terfi imiş. Ancak ben işimi iyi yapıyorsam neden beni tayin ediyor ki?” Daha sonra yavaş yavaş Susanna’nın hikayesi iyice kötümser bir hal almaya başladı. Fakat MBA derecesini iki yıl önce bitirmişti ve mükemmel bir maaş alıyordu. Bu pek de öyle bir başarısızlık gibi gözüküyordu.

Susanna’nın arkadaşı kendisine düşüncelerini bir kağıda not almasını, özellikle uyku sorunu çektiği gecelerde bunu

yapmasını söyledi. Bir sonraki buluşmalarında Susanna’nın listesinde “Gerçekten akıllı değilim.” “Bu raporu asla zamanında yetiştiremeyeceğim.” “Yarın bir felaket olacak. Daha önce hiç bir toplantıya katılmadım.” “Patronum bugün çok sinirli gözüküyordu. Ne yaptım ki?” gibi sözler vardı.

Hatta Suzanna”Sadece bir günde yirmi altı tane olumsuz düşünce yazdım. Neden sürekli yorgun ve bezgin olduğuma şaşmamalı.” diye kendisi itiraf etti.

Kendi korkularını ve önsezilerini yüksek sesle okuyarak Susanna hayal ettiği felaketler için ne kadar fazla enerji harcadığını fark etti. Eğer kendinizi kötü hissediyorsanız, kendi kendinize olumsuz mesajlar veriyor da

olabilirsiniz. Kafanızın içinde dolaşan kelimeleri dinleyin. Bu kelimeleri yüksek sesle tekrarlayın veya hatırlamanız için yardımcı olacaksa bir yere not edin.

Pratik yapılarak düşüncelerin ayarlanması otomatik hale gelebilir. Sokakta yürürken veya araba kullanırken kafanızın içindeki sessiz yayını duyabilirsiniz. Kısa zaman içinde düşünceleriniz isteklerinizi oluşturacaktır. Ve bu oluştuğunda da hisleriniz ve eylemlerinizi de değiştirecektir.

YIKICI KELİMELERİ İZOLE EDİN.

Fran'ın kendi içindeki ses her zaman ona "sadece bir sekreter olduğunu" söylüyordu. Mark'ın içindeki ses de onun "yalnızca bir satıcı" olduğunu söylüyordu. Bu "sadece" veya "yalnızca" kelimeleri yaptıkları işin önemini ve dolayısıyla da kendi önemini azaltıyordu. Olumsuz kelimeleri ve tamlamaları izole etmek suretiyle kendinize verdiğiniz hasarı azaltabilirsiniz. Fran ve Mark için "sadece" ve "yalnızca" kelimeleri suçlu kelimelerdi. Bu kelimeler elimine edildikten sonra "Ben bir satıcıyım" veya "Ben bir sekreterim" demenin herhangi bir yıkıcı yanı kalmamıştır. Her iki ifade de olumlu neticelere zemin hazırlar, "Ben artık yolumu aldım, merdivenleri bir bir yukarıya tırmanıyorum." gibi.

DÜŞÜNCEYİ DURDURUN.

Olumsuz mesajları, aklınıza gelip gelmez "Dur!" komutuyla durdurun. "Peki ne yapacağım ben, eğer...?" Dur!! Teoride durdurma, basit bir tekniktir. Uygulamada ise söylendiği kadar kolay değildir. Durdurma işleminde başarılı olabilmek için güçlü ve azimli olmalısınız. Komutu verdiğinizde sesinizi yükseltin. Kendinizi bu içinizdeki korku ve kaygı içeren sesi bastırırken gözünüzün önüne getirin.

Üniversite mezunu, 20 yaşlarında, oldukça çalışkan bir genç olan Vincent, büyük bir şirkette yöneticilik kadrosundaydı. Gençken annesi ölmüş, kendisini babası büyütmişti. Birlikte oldukça uyumluydular, ancak babası oğlunu çok fazla koruyordu ve Vincent'in kafasını kaygı dolu düşüncelerle doldurmuştu. Bunun farkına varmadan Vincent, bu düşünceleri

yetişkinlik çağına kadar taşıdı. İçindeki ses babasının yerine geçti. Vincent çok kaygı birisi olup çıkmıştı.

Departmanında çalışan bir iş arkadaşı ile arasında geçen bir olaydan dolayı üzüntü duyuyordu ve kendisinin bazı yorumları nedeniyle onu kırdığını düşünüyordu. Kaygıları, harekette bulunmasını engelliyordu: "Söylediklerimden dolayı bana çok kırgın. Özür dilemem için artık çok geç." gibi.

Vincent, kendi iç sesini durdurduğunda ve iş arkadaşıyla konuşmaya gittiğinde, aslında hiç korkulacak birşey olmadığını farkına vardı.

OLUMLU DÜŞÜNCENİN ÜZERİNDE DURUN.

Bir kişi, bunalımlı bir ruh hali ise her şey bunalım sebebi olarak görünebilir. Bu nedenle bir durdurma çağrısı ile olumsuz düşünceleri bir kere engelledikten sonra bu olumsuz düşüncelerinizi iyi düşüncelerle değiştirmelisiniz.

Bir kişi, süreci şu şekilde açıklamıştır: "Her gece kafamda bir sürü düşünce cirit atarken uyku tutmuyor, öylece yatıyordum: Çocuklara karşı çok mu sertim? O müşteriyi geri aramayı unuttum mu?"

"Sonunda artık ne yapacağımı şaşırılmış durumdayken, kızımın hayvanat bahçesinde geçirdiğim o muhteşem günü düşündüm. Şempanzelere nasıl güldüğünü hatırladım. Kısa zaman sonra kafam mutlu hatıralarla doldu ve uyuyakaldım."

Kendinize önceden düşünecek birşeyler bularak, hazırlıklı olun. Aldığımız terfiyi veya ormanda geçirdiğiniz mutlu bir yürüyüşü hatırlayın. "İyi olan neyse... güzel olan neyse... doğru olan neyse... bu şeyleri düşünün."

KENDİNİZİ YENİDEN YÖNLENDİRİN.

Günün sonlarına doğru kendinizi yorgun ve keyifsiz hissettiğiniz bir saatte, hiç birisi size, "Hadi dışarı çıkalım" dedi mi? Sizi nasıl birden toparladığını hatırlıyor musunuz? Düşüncenizin yönünü değiştirmiştiniz ve keyifsizliğiniz dağılmış, ruh haliniz aydınlanmıştı.

Kendinizi şu anda yeniden yönlendirin. Gerginsiniz, çünkü haftanın sonuna kadar

Hafta sonu da arkadaşlarınızla alışverişe gitmeyi planlıyorsunuz. “Hafta sonunun iş yükü”nden “hafta sonu eğlencesi”ne yönlendirin kendinizi.

Eziyet veren gerginliğin yerine, aktif problemleri çözen bir yapıya geçme tekniğini geliştirin. Örneğin uçmak sizi korkutuyorsa, uçağınız sanki kalkıyor veya iniyormuş gibi havaalanı kenarındaki ışık ve yolların tasarımına kendinizi alıştırmaya çalışın. Uçuş sırasında yerdeyken sizi oyalayıp, eğlendiren çeşitli aktiviteler hakkında düşünün.

Tekrar yönlendirme ile kendinizi ve etrafınızdaki dünyayı farklı görmeyi öğrenirsiniz. Bir şeyi yapabileceğinizi düşünüyorsanız bu şeyi yapma şansınızı arttırmışsınız demektir. İyimserlik sizi harekete geçirir. Karamsar

düşünceler ise sizi sıkar ve hareket kabiliyetinizi engeller, çünkü keni kendinize “Ne yararı olacak ki?” diye düşünürsünüz.

Kendinizin en iyi halini, olmak istediğiniz “siz”i düşünmeyi bir alışkanlık haline getirin. Özellikle, iltifatlar aldığımız şeyleri hatırlayın. O, gerçek sizsiniz. Bu, hayatınızın temel referansı olsun.– sizin en iyi olduğunuz anın bir resmi. Yeniden yönlendirmenin bir miknatıs gibi çalıştığını göreceksiniz. Kendinizi, hedeflerinize ulaşıyor hayal edin ve miknatısın sizi kendisine doğru çektiğini hissedeceksiniz.

Yıllar boyunca insanların farklı düşündüklerini, farklı hissettiklerini ve farklı hareketlerde bulduklarını keşfettik. Tamamı, düşüncelerinizi kontrol etmeye yöneliktir. Seçim sizindir.

İstiridye

Okyanusun dibinde bir istiridye, güzelim suların yıkaması için kabuğunu iyice açtı. Su hızla geçerken solungaçları sudaki yiyecekleri toplayarak midesine gönderdi.

Aniden, yakındaki kocaman bir balık kuyruğunun bir hareketiyle bir kum ve mil bulutu oluşturdu.

Kum! Aman Allahım, istiridye kumdan nasıl da nefret ederdi. Bu kum denilen şey çok sertti, hayatı tatsız ve hoş olmayan bir hale sokuyordu ve bu kumlardan biri kabuğunun içine girince nasıl da zorlu bir sınav oluyordu.

İstiridye çabucak kabuğunu kapadı ama çok geç kalmıştı. Pürtüklü, sert bir kum tanesi içeri girmiş ve iç derisi ile kabuğunun arasına yerleşmişti. Bilemezsiniz! O kum tanesi istiridyeyi nasıl da rahatsız ediyordu.

Ama hemen o anda Tanrının ona kabuğunun içini örtmesi için vermiş olduğu özel salgı bezleri, o rahatsız edici kum tanesini düzgün, güzelim ve parlak bir örtüyle örtmek için çalışmaya başladılar.

Yıllar yılı istiridye küçük kum tanesinin üzerini kat kat

daha örttü, ta ki çok değerli, güzel , pırlıl pırlıl bir inci tanesi oluşturana kadar.

Bazen bizim sorunlarımız da biraz o kum tanesine benzer. Bizi rahatsız ederler ama aslında bunlar bize Tanrı'nın birer Lütfudur, eğer izin verirse, sorunlarımız ve zayıf yanlarımızdan mucizeler yaratır. Daha alçakgönüllü, daha verici, dualarımızda daha yakarıcı, Tanrıya daha yakın, daha bilge oluruz ve sorunlar karşısında daha fazla dayanma gücü kazanırız. Kılık değiştirmiş lütuflar başımıza geldiğinde, kendi kendimize neden bu kadar zor durumda bırakıldığımızı ve tedirgin edildiğimizi sorar dururuz. Fakat istirideyenin öyküsünde olduğu gibi çok geçmeden Tanrı hayatımızdaki pürüzlü kum tanelerini alır ve onları değerli güç ve kudret incilerine dönüştürüp birçoğumuz için ümit ve esin kaynağı yaratır. ■

SORULARINIZA CEVAPLAR

SORULARINIZA CEVAPLAR

S

Dünyada neden bu kadar çok acı var? Neden bazı şeyler gün geçtikçe kötüleşiyor? Neden binlerce masum insan, dünyanın birçok yerinde korkunç ve insanlık dışı çatışmalar nedeniyle ölüyor veya sevdiklerini kaybetmenin acısını yaşıyor?

C

Muhtemelen bu ebedi soruya verilecek cevapların tümünü biz bilmiyoruz, sadece Tanrı biliyor ve O'nun yöntemleri de bizimkilerden farklıdır.

Buna çok uygun bir örnek, yeraltında gerçekleşen korkunç bir patlamanın ardından bir kömür madenini ziyaret eden Dr. Handley Moule tarafından verilmiştir. Ocağın ağzında, ocakta kalan madencilerin aile bireyleri

ile sevdiklerinden oluşan büyük bir kalabalık vardı.

“Bizim için Tanrı'nın neden bu kadar hazin bir trajedinin oluşmasına izin verdiğini anlamak oldukça zordur. Evde annemin bana verdiği eski bir kitap ayracım var. Bu ayraç, ipekle örülmüş ve ters tarafından bakıldığında karmaşık örgülerin haricinde hiçbir şey göremiyorsunuz. Büyük bir hata gibi görünüyor!

Birisi, bu kitap ayracını yapanın ne yaptığından haberi olmadığını bile düşünebilir. Ancak ters çevirip öbür yüzüne baktığımda güzelce işlenmiş kelimeleri görüyorum, ‘TANRI SEVGİDİR!’ Bugün biz bu trajediye yanlış taraftan bakıyoruz. Birgün bir başka bakış açısından bakacağız ve o zaman anlayacağız.”

Tanrı'nın her ne kadar biz hep doğru taraftan göremesek de hayatlarımıza ilişkin her zaman bir amacı ve planı olmuştur. Eğer bu amaç ve planı bugün anlayamıyorsak ileride mutlaka anlayacağımıza güvenmemiz lazım. Sınırlı bilgimize ve anlayış yeteneğimize rağmen güvенеbileceğimiz tek bir şey var ve o da O'nun bize karşı duyduğu süregelen sevgisi ve özeni. ■

Harekete Geçin
Harekete Geçin
Harekete Geçin
Harekete Geçin
Harekete Geçin



Harekete Geçin
Harekete Geçin
Harekete Geçin



En iyi planlar, siz onları hayata geçirene kadar sadece hayallerimizde kalır.

Bir hata, en azından birisinin birşey hakkında konuşmayı harekete geçtiğinin kanıtıdır.

Kötünün zafere ulaşması için gerekli olan tek şey iyi insanların hiçbir şey yapmamasıdır.

Yapabileceğini yaparsan, Tanrı senin yapamadığını yapacaktır.

Bir şeye inanıyorsanız onu yaparsınız.

Yarın için planlanan iyilik bugün için sayılmaz.

Bir şeyin yapılması gerektiğini görüyorsanız, yapın!

İnandığınız ve uğruna dua ettiğiniz konuda hareket edin.

İstediğiniz ismi verin: İlham, karizma, coşku, duygu, kişilik.— Sizi hayata getirecek, eyleme teşvik edecek, hareketli olmanızı sağlayacak bir şeylere sahip olmanız gerekiyor!

Her şeyi bir kerede yapamayız ancak bazı şeyleri bir kerede yapabiliriz.

En küçük iyi eylem, en büyük niyetten daha iyidir.

Varolmaktan fazlasını yapın – yaşayın! Bakmaktan fazlasını yapın – gözlemleyin! Okumaktan fazlasını yapın – Yutun! Duymaktan fazlasını yapın – dinleyin! Dinlemekten fazlasını yapın – anlayın! Düşünmekten fazlasını yapın – yansıtın! Konuşmaktan fazlasını yapın – bir şeyler söyleyin! Planlamaktan fazlasını yapın – Harekete geçin!

Harekete Geçin

Harekete Geçin

Harekete Geçin

Harekete Geçin

Harekete Geçin

Harekete Geçin

Harekete Geçin

Harekete Geçin

Harekete Geçin