

# Motivated

SİZE İLHAM VERECEK BİR DERGİ

## **FARK YARATABİLİR -SİNİZ!**

Dünyayı yaşanacak daha iyi bir yer haline getirmek için neler yapabilirsiniz?

## **YARDIM ELİNİZİ UZATIN**

“Bu sevgi zinciri sizde kopmasın.”

## **HABERLER VE GÖRÜŞLER**

Her Şey Tavrınıza Bağlı

## **İNSANLARLA ANLAŞMAK**

İşbirliği Yapma Yolları

## **DİKKATE DEĞER SÖZLER**

Motivasyonun anahtarları

SAYI 1

<b>YARDIM ELİNİZİ UZATIN</b> “Bu sevgi zinciri sizde kop- masın.”.....	3
<b>FARK YARATABİLİRSİNİZ!</b> Dünyayı yaşanacak daha iyi bir yer haline getirmek için neler yapabilirsiniz?.....	4
<b>HABERLER VE GÖRÜŞLER</b> Her Şey Tavrınıza Bağlı.....	6
<b>SORUN SÖYLEYELİM</b> İletişim Sağlamanın Püf Noktaları.....	8
<b>İNSANLARLA ANLAŞMAK</b> İşbirliği Yapma Yolları.....	9
<b>BİRAZ GÜLELİM</b> Daha datemel!.....	10
<b>SÖYLESENE, SEVGİ NEYE BENZER?</b> Bir yudum sevgi dağları aşar!.....	11
<b>DİKKATE DEĞER SÖZLER</b> Motivasyonun anahtarları.....	12

F.E.S.

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

E-mail:  
motivated@oasiscreations.net

Web Sitemizi Ziyaret Edin:  
www.oasiscreations.net

## baş yazı

Motivated Dergisine Hoş Geldiniz!

Motivated nedir? Üreğinin sesine göre tasarlanmış bir dergidir! Yeni fikirleri olduğu kadar zaman içinde doğruluğu kanıtlanmış fikirleri, seçkin ve başarılı insanların değişlerini, yaşamış ve yaşama yakın coşkulu öyküleri ve sıkça sorulan soruların yanıtlarını da bu dergide bulacaksınız.

Neden Motivated? Şunu kabul etmeliyiz ki hepimiz, evimizde, iş yerimizde ya da sosyal yaşantımızda karşılaştığımız sorunlar ve durumlarla ilgili olarak bize pozitif enerji sağlayacak kısa yanıtlar ararız. Motivated sizlere motivasyon ve pozitif enerji, sosyal beceri ve teknikler kazanma olanakları sağlayacağı gibi, yaşamınızı değiştirecek düşünce sistemleri ve davranışlar geliştirmenizi de sağlar. Motivated derginizde iletişim, diğer insanlarla ilişkiler, yalnızlık, stresle başa çıkma, engelleri aşma, güncel olaylar, arkadaşlık, evlilik, aynelik ve babalık, geleceğin nelere gebe olduğu gibi bir çok konuyla ilgili yazılar bulunacak!

Motivated size neler kazandıracak? Sizlere anında bir başarı sözü vermiyoruz, ama Motivated derginizde okuyacağımız ilkeleri ve fikirleri kendiniz pratiğe uyguladıkça daha iyiye doğru bir değişimi garanti edebilirsiniz. Böylece, birey olarak daha büyük bir doyuma ulaşacaksınız. Diğer kimselerle olan ilişkilerinizdeki gelişmelere şahit olacak ve yaşama ve çağdaş yaşam tarzına çok daha olumlu bir gözle bakma cesaretine sahip olacaksınız.

Davetimiz hepimize: Bırakın Motivated dergisi sizleri pozitif harekete yönlendirsinsin!

Motivated Dergisi  
Başyazarı

# Yardım Elinizi Uzatın

## - "Bu sevgi zinciri sizde kopmasın."

Yol kenarında duran zor durumdaki yaşlı bayanı neredeyse göremeyecekti. Oysa şimdi, akşamın alacakaranlığında bile bu kadıncağızın yardıma ihtiyacı olduğunu fark edebiliyordu. Arabasını kadının Mercedes'inin önüne çekip durdu ve arabadan indi. Yaşlı kadının yanına yaklaşırken Pontiac'ı hala homurtular çıkartıyordu. Yüzündeki gülümsemeye rağmen kadın endişelenmişti. Çünkü son bir saatte hiç kimse yardım etmek için durmamıştı.. Acaba bu adam ona zarar mı verecekti? Pek tekin birine benzemiyordu. Fakir ve aç bir görünüşü vardı. Adam, kadının orada soğukta beklerken korktuğunu fark etti. Neler hissettiğini anlamıştı. Bu üşüme, sadece korkunun içinize salabileceği türden bir titremeydi. "Size yardıma geldim hanımefendi," dedi. "Neden arabanın içinde sıcakta beklemediniz? Bu arada, benim adım Bryan."

Aslında tüm sorunu patlak lastikti, ama yaşlı bir hanımefendi için bu yeterince kötü sayılırdı. Bryan krikoyu destekleyecek bir yer bulabilmek için arabanın altına doğru sürünürken parmaklarının derisi bir iki yerinden soyuldu. Kısa sürede lastiği değiştirebilmişti. Fakat bunun için üstünün başının kirlenmesi ve ellerinin yaralanması gerekmişti. Cıvataları sıkıştırırken yaşlı kadın pencereyi açıp onunla sohbet etmeye başladı. Ona St. Louis'den olduğunu ve oradan geçmekte olduğunu anlattı. Yardımına koştuğu için ona yeterince teşekkür edemediğini söyledi. Bryan, arabanın bagajını kapatırken hafifçe gülümsedi.

Yaşlı kadın borcunun ne kadar olduğunu sordu. İsteyeceği ücrete itirazının olmayacağını da ekledi. Eğer Bryan orada durmamış olsaydı, başına gelebilecek bütün kötü durumları enine boyuna düşünmüştü. Bryan hayatında hiç bir zaman parayı dert etmemişti ve Tanrı biliyordu ki, geçmişte kendisine de bir çok kişi yardım elini uzatmıştı. Bütün yaşamı bu şekilde geçmişti ve hiçbir zaman aksi şekilde davranmamıştı.

Yaşlı kadına, kendisine olan borcunu gerçekten ödemek istiyorsa, bir dahaki sefere yardıma ihtiyacı olan birilerini gördüğünde, onlara istedikleri yardımı

yapmasını söyledi. "Ve," diye ekledi Bryan, "aklına beni getir." Kadın arabasını çalıştırıp gidinceye kadar bekledi. Soğuk ve yıpratıcı bir gün olmuştu, ama evine doğru akşamın karanlığında kaybolurken kendini çok iyi hissediyordu.

Yaşlı kadın yolun bir kaç mil aşağısında küçük bir cafe gördü. Bir şeyler atıştırmak, ve evine varmadan önceki son etaba başlamadan biraz ısınmak için içeri girdi. Salaş görünümlü bir restorandı. Dışarıda iki eski benzin pompası vardı. Çevre kendisine tamamen yabancıydı. Kasa ise, işsiz kalmış bir aktörün telefonuna benziyordu; fazla sesi çıkmıyordu.

Garson kız, yaşlı kadının saçlarını kurulaması için elinde temiz bir havluyla çıkageldi. Tatlı bir gülüşü vardı; bütün gün rk etti, ama bu gergin durumunda bile kızcağız neşesinden bir şey yitirmiyordu. Yaşlı kadın, bu kadar az şeye sahip bir insanın nasıl olur da bir yabancıya bu denli kibar davranabildiğine şaşıtı. O anda aklına Bryan geldi.

10'uncu sayfada devam ediyor

Büyük insanların yaşamları bizlere  
Hayatımızı değerli kılabileceğimizi  
anımsatır

Ve ayrılırken aramızda  
Zaman kumlarının üstünde kalır ayak  
izlerimiz.

Belki de bir başka kıtsal amaca  
Yelken açacak o ayak izlerimiz,  
Umutsuz ve tenkedilmiş kardeşlerimizi  
Yüreklendirir yeniden belki de.

-Henry Wadsworth Longfellow

# FARK

Hiç cesaretinizi kaybedip vazgeçecek gibi oldunuz mu? Hiç arada sırada gidişattan bunalıp, hiç bir şeyi değiştiremeyeceğinizi hissettiğiniz oldu mu? Aşağıdaki yaşanmış öykünüzün size cesaretinizi yeniden kazandıracaklarını umuyoruz.

1913 yılında 20 yaşlarında genç bir adam kırlarda gezintiye çıkmıştı. Çevre, ağaçların ölçsüzce kesilmesi nedeniyle neredeyse çorak hale geldiği için adeta çıplak ve bomboş görünüyordu. Yağmur sularını tutacak ağaçlar olmayınca da yağın yağmurlar toprağı sürükleyip götürmüştü. Tüm bölge çıplaklaşmış ve kuraklaşmıştı.

Toprağın kötü durumda olması nedeniyle çok az tarım yapılabiliyordu. Etraf köylerin hepsi eskidiler ve yıpranmışlardı ve köylülerin çoğu arazilerini terk etmişlerdi. Hatta yabancı yaşam bile oralardan uzaklaşmıştı, zira ağaçlar olmayınca beslenecekleri alanlar azalmış, yiyecek zor bulunur olmuş ancak birkaç dere kalmıştı.

Genç gezgin bir akşam, bir çobanın mütevazı kulübesinde kaldı. Çoban, grilemiş saçlarıyla elli küsur yaşlarında olmasına rağmen, hala güçlüydü ve kuvvetli bir bünyesi vardı. Çobanın konuk-severliğinden çok hoşlanan genç adam geceyi ve sonraki birkaç günü orada geçirdi.

Konuk genç, çobanın lamba ışığı altında saatlerce yemiş seçmesini merakla izledi bunlar her türden kabuklu yemişlerdi: cevizler, fındıklar ve diğerleri. Çoban bunları dikkatle inceliyor, kötü olanları ayırıyor ve gecenin ilerleyen saatlerinde işini bitirdiği zaman seçtiği yemişleri sırt çantasına dolduruyordu.

Ertesi gün koyunlarını otlamak üzere bıraktıktan sonra bu yemiş çekirdeklerini yol

boyunca ekiyordu. Koyunlar bir tarafta otlarken, çoban değneğini alıyor, birkaç adım ileriye gidiyor ve sopanın ucunu yere batırarak yerde bir delik açıyordu. Daha sonra elindeki kabuklu yemişlerden birini bu deliğe koyuyor ve ayağıyla deliğin ağzına toprak itekleyerek deliği kapatıyordu. Sonra aynı şeyi birkaç adım ileride yeniden yapıyor, kuru yerde bir delik açtıktan sonra bir başka yemişi ekiyordu. Koyunlarını otlattığı günler boyunca, sabahtan akşama kadar günlerini bu şekilde geçiriyor, her seferinde az ağaçlı değişik bir alanda çalışıyordu.

Bunları ilgiyle izleyen genç adam bu çobanın ne yapmaya çalıştığını merak ediyordu. Bir gün ona sordu. “Sevgili genç arkadaşım,” diye yanıtladı çoban, “ağaç dikiyorum.” “Ama neden?” diye sordu konuğu. “Bu ağaçlar senin işine yarayacak hale gelinceye dek yıllar geçecek. Belki de sen bunların büyüdüklerini göreceksin kadar yaşamayacaksın bile!” Çoban cevap verdi, “Evet, ama bir gün birilerine faydaları olacak ve ayrıca, bu kurak toprakların iyileşmesine de yardım edecekler. Ben hiç görmeyebilirim, ama herhalde çocuklarım görür.”

Genç adam çobanın ileri görüşlü-lüğüne, kendisini düşünmeyişine, yaptığı işin sonucunu asla göremeyecek ve meyvelerini kendisi toplayamayacak olsa bile, gelecek kuşaklara bu toprakları hazırlamak istemesine hayret etti.

Yirmi yıl sonra, kırklı yaşlarını sürerken, gezgin adam aynı yöreyi bir kez daha ziyaret etti ve gördükleri karşısında hayretler içerisinde kaldı. koskoca vadi her türden ağaçlarla bir ormana dönüşmüştü.

Bunlar elbette genç ağaçlardı, fakat ne olursa

olsun, hepsi de ağaçtı. Vadinin her tarafından yaşam fişkırıyordu! Çimenler daha da yeşillenmiş, yabancı yaşam ve fundalıklar geri dönmüş, toprak yeniden nemlenmiş ve çiftçiler yeniden mahsul alır olmuşlardı.

Acaba yaşlı çobana ne oldu diye merak etti, ve beklediğinin aksine onu sağlıklı ve dipdiri olarak buldu. Hala eski kulübesinde yaşıyordu ve hala her akşam dikeceği tohumları ayıklıyordu.

Gezgin adam kısa süre önce başkentten bir hükümet delegasyonunun bu yeni ormandaki ağaçları incelemek üzere gelmiş olduğunu, ve bu ormanın mucize kabilinden oluşmuş doğal bir orman olduğu görüşüne vardıklarını öğrendi. Akıp giden yıllar boyunca, bütün bu ağaçların koyunlarını otlatırken bir çoban tarafından dikilmiş olduklarını da öğrenmişlerdi. Sonuçta, tüm vadi genç ve güzel ağaçlarla ve fundalıklarla dolmuştu. Hükümet temsilcileri çobanın yaptıklarından oldukça etkilenmişler ve çobana, tek başına bu araziye yeniden ağaçlandırdığı için minnettar olmuşlar, ona özel emekli aylığı bağlamışlardı.

Ziyaretçi bu değişiklikten büyülenmişti; onu büyüleyen yalnızca güzel ağaçlar değil, aynı zamanda yeniden canlanan tarım, yenilenen yabancı yaşam ve güzelim çimenler ve fundalıklardı. Küçük çiftlikler geliyor ve köyler yeniden hayata dönmüş görünüyordu. Yirmi yıl önce buraları ziyaret ettiğinde gördüğü yoksul ve terk edilmiş köyler neredeydi, şimdi gördükleri nerede!

Şimdi her şey yeniden canlanıyordu ve bunların hepsi ileri görüşlü, azimli, sabırlı,

fedakar ve sadık bir adamın neler yapabileceğini görmek istemesiyle, gün be gün, yıllar boyu süren çalışmayla meydana gelmişti.

Bu öyküyü okuduktan sonra kendinize şu soruyu sorabilirsiniz, “Peki ben nasıl bir değişim yaratabilirim? Dünyayı daha güzel kılmak için neler yapabilirim?” Yapılacak iş gözünüzde büyüyebilir, sorunlar çok zormuş gibi görünebilir. Ara sıra, gerektiği kadar yetkin olmadığımızı hissedebilir ya da elimizde yeterince güç olmadığını düşünebiliriz. Ancak, hepimizin, her birimizin sahip olduğu bir şey var ve o şey de etkilemektir. Herkes birilerini etkilemektedir ve içinde yaşadığı dünyayı geliştirmek ve değiştirmek isteyen bir tek iyi niyetli kişi diğerlerini etkisi altına alabilir ve onların da aynı mücadeleyi vermesini sağlayabilir.

Kendi dünyanızdaki değişimi, kendi yaşantınızı geliştirerek başlatabilirsiniz. Bundan sonra diğerlerinin yaşamlarında değişiklikler yapmaya başlayabilir ve kısa süre içinde hem kendinizdeki hem de etrafınızdaki değişiklikleri görebilir, dünyanın nasıl daha güzelleştğine tanık olabilirsiniz. Aslında tek bir yaşamı, yani kendi hayatınızı değiştirmiş olsanız bile, dünyanın bir bölümünü değiştirmiş olursunuz ve bir gün dünyanın tamamının da değişebileceğine olan inancı artırırız.

Gerçekten de bir fark yaratabilir-siniz!



# YARATABİLİRSİNİZ!

# Bütün Mesele...

## TAVIR



### TAVRINIZI DÜZELTİN

Hataları düzeltmek, dünyayı düzgün bir yer haline getirmek ve davanızda birleşmek istiyorsanız, tavrınızın doğru olması gerekir. Kalbinizi temiz tutun. Olduğunuz ve yaptığınız her şey, sizin hayatınız boyunca takındığınız tavrın ürünüdür.

Doğru tavır, başarılı bir yaşantının temel taşıdır. Bugün olmanız ve yapmanız gereken tek şey, çünkü tavrılarınızın ve düşüncelerinizin bir toplamıdır. Yarın, aklınızın ve yüreğinizin bugün yürüdüğü yollarda yürüyor olacaksınız. Aklınızın ekranlarına yansıyan düşünceler, düşler ve anlayışlar, yarınlarınızı inşa edecek planlardır.

### ETRAFIMIZI DEĞİŞTİRMEK

İşte değiştirilmiş bir hayat tutumu: Kendi tutumumuzu sadece değiştirmekle kalmaz, bunu her türlü koşul altında yapma yetisine kavuşuruz.

### İŞLER KÖTÜYE GİDİNCE

Yaşamınızdaki işler kötüye gidecek gibi. Hayat böyledir zaten. Tüm yaşamınız bir dizi yanlış olgu ve çözümler gereken sorunlardan ibarettir. Sanki labirentten çıkmaya çalışan bir fare gibisinizdir. Girilecek ve çıkılacak bir yer vardır, ama bunun yanında aşmanız gereken bir sürü çıkmaz sokak ve duvar da bu iki nokta arasındadır. Bir duvara rast geldiğinizde, tavrınızı değiştirmeniz yeterlidir; yüreğiniz ve davranışlarınız bunu doğru şekilde yapmanızı sağlayacaktır. Eğer yolunuzu değiştirmeyecek olursanız, kafanızı duvarlara vurmaya devam edersiniz. Çünkü duvar yerinden kıpırdamaz.

Yaşamınızı değiştirmek size bağlıdır. İşlerin sarpa sardığı noktada gidişatı düzeltmek de sizin elinizdedir -- Ve ihtiyacınız olan gücü Tanrı size bahşetmiştir.

### BÖZÜLMÜŞ DÜNYADA DOĞRU YAŞAMAK

İç dünyanızda ihtiyaç duyacağınız şey, yolunuza çıkan olumsuzluklar ne olursa olsun, şu anda bunu yapamıyor olsanız bile, Tanrının izniyle sorunlarınızı bir gün mutlaka yeneceğinize sarsılmaz bir inanç duymanızdır. Hayatta kazanmanız gereken tek zafer, sorunlarınızı yenmenizdir.

Kendinizi bunun aksine inandırmaya ne kadar çalışsanız da, hayattaki mutluluğunuz ve doyuma ulaşmanız etrafınızdaki gerçekler tarafından değil, kendi tavrılarınız tarafından belirlenmektedir.

### TAVRINIZI NASIL DEĞİŞTİRİRSİNİZ?

İçinde bulunduğunuz her türlü duruma şükretmeyi nasıl öğrenebilirsiniz? Hayattaki bu önde gelen amaca nasıl kavuşabilirsiniz?

Yanıt basittir: Yapabileceğinize inanın.

### YAŞAMINIZI ÜZELLEŞTİREBİLİRSİNİZ

Tavrınızı değiştirebileceğinize ve her türlü koşulda tatmin olabileceğinize inanınca, değişmeye karar vermelisiniz.. Gerçek şudur; değişmeye azmedebilirsiniz. Yaşamınızı güzelleştirebilirsiniz! Değişmeyi isterseniz de istemeseniz de azmedebilirsiniz.

Bir zamanlar yapılmış bir gözleme göre, “İnsanlar ancak kendi tercihleri oranında mutlu olabilirler!” Sizce de bu doğru sayılmaz mı? Çok farklı insanların arasında her zaman diğerlerinden daha mutlu olanlar bulunur. Neden? Çünkü bu kişiler hayatta karşılaştıklarına diğer insanlardan daha fazla bir sorumluluk hissiyle yaklaşırlar. Bu kişilerin yaşamları kontrol altındadır. Çünkü azmettikleri istediklerinden daha yücedir.

### KARŞILAŞTIRMA DOYUMU LDÜRÜR

Doyuma ulaşma, büyük ölçüde elde ettiklerinizle mutlu olup, diğerlerinin sahip olduklarını dert etmemektir. Yaşam bu tür şeylerle doludur. Sizin de muhtemelen sizden daha fazla para kazanan bir arkadaşınız vardır. Herhalde sizinkinden daha büyük bir evde oturuyor ve sizinkinden daha iyi bir arabaya biniyordur (her ne kadar sizin daha akıllı ve daha yetenekli olduğunuz su götürmüyorsa da). Bu farkı nasıl karşılayacağınız tavrınıza bağlıdır. Eğer hiç durmadan kendi durumunuzu diğer insanların durumlarıyla karşılaştırıyorsanız, daima tatminsiz olursunuz. Zamanınızın tümünü kendinize acıyarak ve mutluluğunuzla birlikte doyuma ulaşmanızı da mahvederek geçireceksiniz demektir. Buna karşın, diğerlerinin iyi şanslarını neşeyle karşılamayı tercih edebilir ve “koşullar ne olursa olsun”, neşeli ve mutlu bir yaşam sürebilirsiniz.

## YENİDEN GÖZDEN GEÇİRME - DEĞİŞİMİN OLLARINDAN BİRİ DAHA

Düşüncenizi değiştirmenin bir yolu da etrafınızda gelişen olayları algılama şeklinizi onları daha pozitif bir biçimde algılayana kadar ve olumlu yönlerini görene kadar yenilemektir. Sanatçı, sıradan görünen bir resmi alıp etrafına renkleri uyumlu dekoratif bir çerçeve takarak resmi tamamen değiştirebilir. Gözden geçirilen resme bakıp “Aman Allah’ım, çerçevelenene kadar resmin ne kadar güzel olduğunu fark etmemişim!” diye düşünebilirsiniz. Bu sanatçının dehasıdır. Sanatçı eserini en çok beğenilecek şekilde sergilemeyi öğrenmiştir. Hayat da yeniden gözden geçirilebilir! Onları en iyi oldukları şekilde görene kadar etrafınızdaki şeyleri yeniden gözden geçirin.

## İSTER KULLANIN İSTER KAYBEDİN

Kolunuzu kol askısına koyar ve hareketsiz bırakırsanız bir süre sonra güçsüzleşir ve işlevini yitirir. Mamut Mağarasındaki balıklar kördür çünkü gözlerini kullanmazlar. İnanarak hareket etmeyi bırakırsanız inanç ölür. Ümit etmeyi bırakırsanız ümit ölür. İster kullanın ister kaybedin; işte mesaj budur.

Eşimden ve çocuklarımdan övgüyle bahsettiğim zaman onlara karşı takdirim daha da artıyor. Başkasının çıkarlarını kendi çıkarlarımdan üstün tutmak için çaba gösterdiğimde o insana karşı iyi niyetim daha da artıyor. Bu nedenle, sahip olmak istediğiniz özellikleri uygulayın ve kısa bir süre sonra böyle olduğunuzu fark edeceksiniz.

## HISSETTİĞİNİZDEN DAHA İYİ DAVRANIN

Her zaman yapmanız gerekeni yapmayı istemek harika olmaz mıydı?

Eğer hayat böyle olsaydı bu kadar çok sorunuz olmazdı. Fakat, hayatın hissettiğinizden daha iyi davranmanızı gerektiren olayların içine sokan esrarengiz bir yanı vardır.

Ayrıca, duyguların patlayıp ortaya dökülmesi ve yıkıcı sonuçlara neden olması da çok kolaydır. Ancak iyi haberlerimiz de var: Hissettiğinizden daha iyi hareket ederek yolunda gitmeyen şeyleri düzeltebilirsiniz.

## B AŞARANA KADAR ROL YAPIN

“Hissettiğinizden daha iyi davranmak ikiyüzlüktür” diye düşünebilirsiniz. Fakat, asıl ikiyüzlülük başkalarını asla olmak istemediğiniz bir şeyle kandırmaaktır. Aksine, istediğiniz asil özellikleri kazanmak içi hayat sahnesinde biraz rol yapmak ikiyüzlülüğten değil gerçek hislerden kaynaklanır.

ikiyüzlülüğten değil gerçek hislerden kaynaklanır.

Alkol Bağımlıları Derneği Üyeleri başarmak için birbirlerini cesaretlendirmek amacıyla şu sloganı kullanırlar: “Başarana kadar rol yapın!” Emin olun bu insanlar “rol yapın” sözünü taklitçilik veya ikiyüzlülük anlamında kullanmıyorlar. Amaçları başarmak. Amaçları bir gün içmeme isteğini duyuyormuş gibi hareket etmek. Alkol bağımlılığından “kurtulmuş gibi davranarak” hakikaten bu duyguyu başarana kadar kendilerini ayık kalma yönünde yönlendirirler.

## MOTİVASYON BEKLENİR Mİ?

Motivasyonun gelmesini beklerseniz asla yapmanız gerekeni yapamama olasılığınız çok yüksektir. Bir İngiliz müzik eleştirmeni, Ernest Newman, “Büyük besteciler ilham geldiği için değil çalışırken ilham aldığı için işe başlarlar. Beethoven, Bach ve Mozart nasıl ki bir muhasebecinin her gün düzenli olarak rakamlarının başına geçerse her gün işlerinin başına geçerlerdi. Onlar ilham bekleyerek zamanlarını boşa harcamamışlardır!”

## B AŞKALARINA YARDIM EDİN

Bir gün biri sorar, “Çıldırılmaya başladığınızı düşünseniz ne yapardınız?”

Cevap verir karşısındaki, “Dışarı çıkar ve yardıma muhtaç birini bulurdum!” Sizden daha fazla sorunu olan insanlara yardım edince hayat daha fazla anlam kazanıyormuş gibi görünür. Başkasına yardım eden olmak size yardım edilmesinden daha güven vericidir. Mesela, yol kenarında oturan bacakları olmayan bir adamın yanından geçerken avucuna biraz para koyarsınız veya ondan bir kalem satın alırsınız ve ondan uzaklaşırken “Beterin beteri var” diye düşünürsünüz.

Görüyorsunuz ki iyi ilişkiler birbirine yardım etmekle başlar. Başkalarına yardımcı olduğunuz zaman aynı zamanda kendinize de yardımcı olursunuz. Tek yapmanız gereken dışarı çıkıp yardım etmek.

*Bazı gemiler Doğu'ya yelken açar, bazıları Batı'ya*

*Aynı rüzgarlar eserken.*

*Açılan yelkenlerdir, onları dolduran rüzgar değil,*

*Nereye gidileceğini belirleyen.*

*Havadaki rüzgarlar gibidir kaderin cilvesi Yol alırken hayatta.*

*Ruhumuzdur amacımızı belirleyen, Fırtına ve çekişmeler değil.*

*Ella Wheeler Wilcox*

## S Açılıp iletişim kuramayan birine nasıl yardımcı olabilirim?

**C** Sessiz ve içine kapanık olan insanların çoğu aslında böyle olmak istemezler. Konuşkan olmaları gerektiğini bilirler ve ördükleri duvarın arkasında kalmak istemezler fakat başkalarına açılmalarında onlara yardımcı olacak kadar anlayışlı ve ince davranacak birine ihtiyaçları vardır.

Bunu yapmanın bir yolu soru sormaktır: “Kötü bir gün geçirmiş gibi görünüyorsun? Her şey yolunda mı?” Eğer onlar “Hayır ama bu beni ilgilendirir.Bu konuda konuşmak istemiyorum” diyecek olurlarsa “Gerçekten bana söylemeni isterdim çünkü eğer elimden gelirse gerçekten yardım etmek isterim” gibi bir şey söyleyebilirsiniz. Pek çok insana, eğer samimi olarak onlarla ve yaptıkları şeylerle ilgilendiğinizi gösterirseniz sonunda içlerini dökecekler ve ayrıntıları anlatacaklardır. Bunu yapmayı gerçekten isterler ama sadece yardıma ihtiyaçları vardır.

Bazı insanlar çocukluktan itibaren duygularını göstermemenin veya duyguları hakkında fazla konuşmamanın daha iyi olduğu inancı aşılınarak yetiştirilir ve neticede başka biriyle anlamlı bir konuşma yapabilme yetisini

geliştiremezler. Başka biriyle açıkça bir takım şeyleri nasıl paylaşacaklarını öğrenmemişlerdir ve söyleyecekleri sözcükleri bulmakta güçlük çekerler. Bazıları hissettikleri veya düşündükleri ile yüz yüze gelmekten korkarlar. Eğer başkası onlarla aynı fikri paylaşmadığında reddedilme veya incinme riskini üstlenmek istemezler.

Bazıları ise konuşmanın hiçbir işe yaramadığı tavrına sahiptir ve öyleyse neden zahmete girsinler? Bu kişiler bir hususta başka birine yardım etmeye çalışmış, netice alamamış ve denemeyi tamamen bırakmış olabilirler.

Bazı insanlar da başkalarına verecek hiçbir şeyleri olmadığına inanırlar. Fikirlerinin değerli olduğunu düşünmezler. Kendi fikirlerini küçümserler ve yorumlarını ve özel duygularını kendilerine saklarlar. Takıntılar ve korkular vb. yüzeysel ilişki sürdürmemize neden olur. Fakat özen, anlayış, sabır ve karşındakini dinleme bizi kurtarabilir ve bu tür negatif tavırların üstesinden gelmemize yardımcı olur ve böylece daha derine daha anlamlı düzeye ilerleyebiliriz.

-- Maria Fontaine



**G**ümüş tepside sunulanlardan ziyade kendi ürettiğiniz fikirleri gerçekleştirmeye daha çok istek duymuyor musunuz? Eğer öyleyse, kendi fikirlerini başkalarına zorla kabul ettirmeye çalışmamak daha iyi olmaz mı? Öneride bulunup diğer insana seçim şansı bırakmak daha akıllıca değil mi?

Tanınmış bir belediye bakanının ofisinde üç yıl çalışan bir adam, bu süre esnasında başkanın hiç kimseye doğrudan bir emir verdiğine şahit olmadığını ifade etmiştir. “Hiçbir zaman emir vermez, öneride bulunurdu. Asla “Bunu yap” “Şunu yap” demez “Bunu deneyebilirsin” veya “Bunun işe yarayacağını düşünüyor musun?” demeyi tercih ederdi. Mektup yazdırdıktan sonra sık sık söylediği şey “Mektup nasıl olmuş?” olurdu. Asistanlarından birinin mektubunu gözden geçirirken “Bunu şu şekilde ifade etsek daha iyi olur” derdi. İnsanlara bir takım şeyleri kendileri yapabilmeleri için fırsat tanırdı. Asistanlarına işlerini nasıl yapmaları gerektiğini söylemek yerine kendilerinin yapmalarına

ve hatalarından ders almalarına izin verirdi.

Böyle bir yöntem insanın hataları düzeltmesini kolaylaştırır. Karşı koymak yerine insanları işbirliği ile karşı karşıya getirir ve buna teşvik eder.

Soru sorarak sadece bir direktifi daha hoş hale getirmekle kalmaz aynı zamanda soru sorulan kişinin yaratıcılığını harekete geçirirsiniz. İnsanlar, genelde tartışmalarında yer aldıkları ve sonucunda bir düzenlemeye gidilen kararı daha çok benimseme eğilimi gösterirler.

Etkileyici bir lider doğru-dan emir vermek yerine soru sorar: “Şunları şunları yapsak daha iyi olmaz mı?” veya “Şunları şunları yapmaya ne dersin?” yada “Bu konuda ne yapabiliriz sence?” Her zaman insanlara seçim hakkı tanıyın ve mümkünse, bunun gönüllü olarak seçilmesine özen gösterin.



şekilde gelmeye başlamış: “Sadakat, dürüstlük, girişimcilik, iyimserlik, ekip çalışması, günde 8 saat şevkle çalışma.” Toplantı, yeni bir cesaret ve ilham kaynağı olmuş ve o kişi, bana bu olaydan sonra satışların inanılmaz bir biçimde arttığını bildirdi.

“Çalışanlar benimle bir tür pazarlık yaptılar.” dedi ve ekledi “Ben kendi payıma düşeni gerçekleştirdiğim sürece onlarda kendi paylarına düşeni yerine getirmeye kararlıydılar. İstekleri ve dilekleri konusunda onlara danışmak ihtiyaç duydukları desteğin ta kendisiydi.”

Dale Carnegie

**B**ir otomobil galerisinde satış müdürlüğü yapan derslerime katılan öğrencilerden biri, aniden kendisini şevki kırılmış ve dağınık bir satış grubuna coşku aşılama mecburiyeti ile karşı karşıya bulmuş. Satış grubunu toplantıya çağırarak çalışanlarının kendisinden tam olarak ne beklediklerini

söylemeleri için ısrar etmiş. Onlar konuşurken ortaya attıkları fikirleri tahtaya yazmaya başlamış. Daha sonra demiş ki: “Benden istediğiniz tüm bu özellikleri sizlere vereceğim. Şimdi bana benim sizden hakkım olarak beklemem gerekenleri söylemenizi istiyorum” Cevaplar çabuk ve hızlı bir

ayakta kalmasına karşın yüzünden silinmeyene türden bir gülüş. Yaşlı hanımefendi, garson kızın hamileliğinin son bir veya iki ayında olduğunu fark etti, ama bu gergin durumunda bile kızcağız neşesinden bir şey yitirmiyordu. Yaşlı kadın, bu kadar az şeye sahip bir insanın nasıl olur da bir yabancıya bu denli kibar davranabildiğine şaşıtı. O anda aklına Bryan geldi.

Yaşlı hanım yemeğini bitirince, hesabı ödemek için bir yüzlük verdi. Garson paranın üstünü getirmek için içeri geçince, yaşlı kadın kapıdan dışarı süzüldü. Garson kız masaya geri döndüğünde o çoktan otoparktan çıkıp gitmişti. Yaşlı hanımın nereye gitmiş olabileceğini düşünürken, peçetenin üzerine yazılmış bir şeyleri fark etti. Peçetenin altında ise, dört adet yüz dolarlık banknot daha vardı. Yaşlı hanımın yazdıklarını okuyunca gözyaşlarını tutamadı. "Bana bir şey borçlu değilsin. Ben de bunları yaşadım. Benim

sana yardım ettiğim gibi, bir başkası da bana yardım etmişti. Eğer bana olan borcunu gerçekten ödemek istiyorsan, yapacağın şeyi söyleyeyim: Bu sevgi zincirinin sende kopmasına izin verme."

Aslında temizlenecek daha bir çok masa, doldurulacak bir sürü şeker kasesi ve hizmet edilecek insanlar vardı, ama garson kız bunları bir başka güne bıraktı.

O gece işten eve dönüp yatağına uzandığı zaman, geçirdiği günü ve yaşlı kadının yazdıklarını düşünüyordu. Yaşlı kadın, kendisinin ve kocasının ihtiyacı olanı nasıl bilmişti? Gelecek ay bebek doğduğunda durumları çok zorlaşacaktı. Kocasının nasıl tasalandığını biliyordu, ve onun yanına doğru uzanırken onu yavaşça öptü ve kulağına şunları fısıldadı, "Her şey düzelecek, seni seviyorum Bryan."

Yazarı Bilinmiyor



# Gülelim Biraz

Bir yoldan geçen ve gideceği yönü bilmeyen bir yabancı, etraftaki yeşilliklerde koyunlarını otlatan, yol kenarında yatmış uzanan genç bir çoban görür. Adam çocuğa yaklaşıp gideceği yönü sorar. Çocuk başını bile kaldırmadan umursamaz bir şekilde kolunu uzatarak, 'Şuradan.' diye göstermiş.

Yabancı, çocuğa teşekkür etmiş ama demiş ki, 'Evlad, bu yaptığından daha tembelce bir şey yaparsan sana bir milyon lira vereceğim.'

Çocuk yine başını bile kaldırmadan demiş ki: 'O milyon lira cebime koy.'

# Söylesene, Sevgi neye benzer?

Genç Bayan Benson çok üzülüyordu! Kocası, çalıştığı firma tarafından “hizmet içi eğitim” almak üzere uzak bir yere gönderilmişti ve evlilik hayatında ilk defa evde tek başına kalıyordu. Karım, onu neşelendirmek için ziyaretine gitmişti. Bayan Benson’ın yüzünde gülümsemeye karşılması, onu şaşırtmıştı. “Başka bir misafirim gelmişti,” diye açıklamış ve devam etmiş: “Gelen misafirim beni çok utandırdı ama buna memnunum.” Karım, Bayan Benson’ın ne demek istediğini tam olarak anlayamamış.

“Misafirim köşede oturan kadındı. Kocası, kısa bir süre önce bir trafik kazası geçirerek öldü ve kadın üç kız çocuğuyla tek başına kalakaldı. Düşünebiliyor musun, kadın bu derdinin arasında kalkıp benim nasıl olduğumu görmeye gelmiş! Birden bire kendimi dünyanın en şanslı kadını gibi hissettim” diye anlatmış.

Bayan Benson bir süre susmuş. Sonra hemen konuşmasına devam etmiş: “Sanırım bir şey öğrendim. Belki de kendi mutsuzluğumuzdan kurtulmanın tek yolu mutsuz olan başka insanlara yardım etmektir.”

Francis Gay

Sevgi neye benzer? Sevginin başkalarına yardım etmek için elleri vardır. Yoksul ve muhtaç insanların yardımına koşmak için ayakları vardır. Sefalet ve üzüntüyü görececek gözleri vardır. İnsanların iç çekişlerini ve kederlerini duyacak kulakları vardır. İşte sevgi buna benzer.

Doğru zamanda gösterilen bir güler yüz, kapalı tomurcuğu açtıran güneş ışığı gibi etki edebilir-yaşamda verilen mücadeleler için dönüm noktası olabilir.

Yaklaşık 200 yıl önce, çok bilinen bir ansiklopedi beş satır kullanarak “atom”u anlatmış ancak “sevgi”yi anlatmak için beş sayfa ayırmıştı. Aynı ansiklopedinin son baskısında ise, “atom” a beş sayfa ayrılmış “sevgi” bölümü ise çıkarılmış. Modern

değerler üzerinde ne kadar üzücü bir değerlendirme!

Stephen Grellet, Fransa doğumlu olup 1855 yılında vefat edene kadar ABD’de yaşamıştır. Ancak, kendisinden geriye kalan kısa bir dua olmasaydı Grellet dünyada tanınmayacaktı. Pek çok insana esin kaynağı olan satırlar ise şunlardır: “Bu dünyaya yalnızca bir defa geliyorum. İnsanoğluna yapabileceğim iyilik ve gösterebileceğim yakınlığı şimdi yapmalıyım, yarına bırakmamalıyım Zira, bir daha fırsatım olmayabilir.”

Yaptığımız en ufak şeyler bile bir çok anlam gelebilir: Bir yudum sevgi dağları bile aşar! Tebessümünüzle yayılan ışık, yüzünüzdeki neşe ve tecrübeleriniz çoğu insana ışık saçabilir ve en az etkilenebileceğini düşündüğünüz insanlar üzerinde bile inanılmaz bir etki uyandırabilir. İnsanlar, onları umursadığınızı ve bunun tanrının sevgisinden kaynaklandığını söylediğiniz zaman, “Belki oralarda bir yerlerde beni seven biri vardır” diye düşünebilir!” Bu onların dış dünyaya bakış açılarını değiştirebilir ve daha ileriye bakmalarını sağlar!

İnsanlar, her yerde bir umut ışığı, bir yerlerde parlayan bir noktaBiraz umursama, biraz merhamet, bir nebze huzur bulabilecekleri bir yer- arıyorlar! Eğer onlara sevginin hala var olduğunu gösterebilirseniz onlar da tanrının var olduğuna, çünkü “Tanrının sevgi olduğuna” inanabilirler!”

David Fontaine

Bir tek kalbi korusam  
kırılmaktan,  
Boşa yaşamış olmam;  
Bir tek yaşamı kolaylaştırmış olsam özlemi  
Veya bir tek acıyı hafifletsem,  
Veya düşen bir serçeyi  
Yuvasına geri koysam  
Boşa yaşamış olmam.

Emily Dickinson

## DİKKATE DEĞER SÖZLER

İnsanlara olmaları gerektiği yerdeymiş gibi davranın ve onların gelebilecekleri en iyi yere gelebilmeleri için yardımcı olun.

Yüksek sesle övün; sessizce yerin.

“Seninle gurur duyuyorum” karşınızdakileri önemseydiğinizi göstermek için kullanabileceğiniz en değerli sözlerden üçüdür.

İnsanların dış görünüşüne baktığımız gibi içine de bakmalısınız.

Dünyada pek çok insanın kulağına hoş gelebilecek en tatlı nağme kendi isimleridir ki bu da çok doğaldır zira birinin onları isimlerini hatırlayacak kadar sevdiğini, onların varlığını bilecek kadar umursadığını gösterir!

Bir çok insanda, işlenmemiş elmas gibi, kaba görünüşlerinin ardında parıl parıl parlayan özellikler vardır.

Takdir etmen gereken yerde takdir et!

Herkes önemli olduğunu hissetmek ister. İnsanlar övgüye muhtaç, içten takdire hasrettir.

Çok az şey insana sorumluluk vermekten ve onlara güvendiğinizi göstermekten daha yararlı olabilir.

Bir insanı, sadece arkasını sıvazlamak suretiyle de rahatlatabilirsiniz.

Hepimiz başkalarından teşvik görmeye ihtiyaç duyarız.

Evlilikte, çocuk yetiştirmede, işte, herhangi bir toplulukta bir nebze övgü, içten takdir, davranış veya özellik, genellikle, bulacağınız bir sürü hatadan daha çok işe yarayabilir. Eğer ararsak, en umulmayan, tahmin edilmeyen ve en aciz insanda bile takdir edilip teşvik edilecek bir yön bulabiliriz.

# Motivasyonun

# Anahtarları