

Motivated

SİZE İLHAM VERECEK BİR DERGİ

KAZANAN

Bir futbol maçı üzerine düşünceler

BASKI ALTINDAMISINIZ?

Stresten kurtulmak için atılacak adımlar

AH ŞU BASİT HAYAT!

Önemli olan nedir?

YAVAŞLAYİN

Oraya Daha Hızlı
Varacaksınız

Sayı 6

KAZANAN

Bir futbol maçı üzerine düşünceler

BASKI ALTINDAMISINIZ?

Stresten kurtulmak için atılacak adımlar

ÇILGIN KOŞUŞTURMA

21. yüzyılda yaşam üzerine bir yorum

YAVAŞLAYIN

Oraya Daha Hızlı Varacaksınız

SORUNLARINIZA CEVAPLAR

Nasıl daha fazla şey yapabilirim?

AH ŞU BASİT HAYAT!

Önemli olan nedir?

BÜYÜK KAYALAR

Sizin hayatınızda ki büyük kayalar nelerdir?

KIRLARDA

Bir Şiir

DIKKATE DEĞER SÖZLER

İyi iş çıkartmak için dinlenmek şart

Lütfen bizle irtibat kurunuz:

F.E.S.

MBE 101 Spring Giz Plaza No. 7
Mastak 80670, İstanbul

Email:

motivated@oasiscreations.net

Web Sitemizi Ziyaret Edin:

www.oasiscreations.net

Sayı 6

© 2002 Motivated
All Rights Reserved

Dünyanın gittikçe hızlandığını ve kontrolden çıkan bu hızlı dönüşün bizi de içine çektiğini hissettiğiniz hiç oldu mu? Önceki nesiller asla bizim kadar hızla yarışmak ve baskılarla başa çıkmak zorunda kalmadılar.

Hala süre gelen korkunç çarpışmalarda, savaşın tahrip ettiği dehşet verici şartlarda, inanılmaz baskılar altında yaşamak zorunda kalanları duyuyor, görüyoruz. Güvensiz bir geleceğin, aile fertlerinin yaralanacağı, hatta öleceği endişesi, senelerdir özenle meydana getirdikleri bütün varlarını yoklarını kaybetme korkusu gibi korkunç baskıların altında yaşamaya dayanmak neredeyse tamamen olanaksız.

Biz daha barışsal ortamlarda yaşıyor olsak da, orada da başka baskılar var. İş güvensizliği, pazarlarda ki rekabet, fabrikada ki işçiden tutun, yöneticilere kadar üretimde ki herkesi baskı altına sokuyor. Gittikçe daha çok insan iki yakalarını bir araya getirebilmek için birkaç işte birden çalışmak zorunda kalıyorlar – ve iş günü sona erdiğinde baskı sona ermiyor. Her gün ev ile iş yeri arasında gidip gelenler, sınırları harap eden yoğun trafikte veya kalabalık toplu taşıma araçlarında saatler geçiriyorlar. Bazı çalışan ebeveynler evlerine, kendi ebeveynlerinin asla tahmin edemeyeceği bir mücadele vermek üzere dönüyorlar. Çocuklarının gelecekteki iş imkanları ve mutlulukları, onların sürekli artan bilgileri toplayarak, iyice öğrenmelerine ve sersemletici bir süratle ilerleyen teknolojiye yetişmelerine bağlı. Sonra filmler. TV; müzik ve hemen herkesin kendinden başka biri olmak – daha zengin, daha alımlı, daha başarılı, daha güçlü, daha meşhur biri olabilmek için çılgınca çaba sarfettiği reklamlar, ilanlar var. Bugünlerde bir çok insanın stresli olmasına şaşmamalı!

Eğer bunlar yeterli değilse, daha bizi bağlayacak “ikinci el” stres olanakları da var, Arkadaşlar, iş arkadaşları,, aceleci alış veriş edenler, usandıran pazarlamacılar, ve arkamızda streslerini bizimle paylaşmaya son derece istekli sürücüler. Kendileri bu kulvarda hızlı koşmayanlar için, koşanlar tarafından kulvar dışı bırakılma korkusu vardır. Bakıldığında stres yaratan bu olayların bir sonu yok gibi görünüyor.

Yukarıda söz edildiği gibi stresler altında iseniz ve çözümler arıyorsanız, o zaman okumaya devam edin, çünkü bazı şeylerin böyle olması gerekmiyor, çünkü bazı şeyler değişmeli. Her tür stresten kurtulmanın kesin ve basit bir yolu var. Kendinizi daha huzurlu, daha iyi, daha sağlıklı hissedeceksiniz, daha verimli olacaksınız, daha rahat uyuyacaksınız, daha mutlu olacaksınız, hayattan daha çok şey alacaksınız ve verecek daha çok şeyiniz olacak – yalnızca her gün birkaç dakikanızı, aşağıdaki denenmiş önerileri uygulayarak!

Christina Lane

Motivated

Motivated Sayı 6

BÜYÜK KAYALAR

Zamanlama konusunda bir uzman, bir grup işletme öğrencisi ile bir söyleşi yapıyordu. Başarı düzeyi yüksek öğrencilerin karşısında durarak, eline bir galonluk, ağız geniş bir kavanoz aldı ve önündeki masanın üzerine koydu. Sonra yumruk büyüklüğünde bir düzine kadar kayayı çıkartıp göstererek, bunları birer birer, dikkatlice kavanoza yerleştirdi. Kavanoz başka kaya parçası sığmayacak şekilde tepesine kadar dolduğunda, onlara sordu, “Bu kavanoz dolu mu?”

“Evet” dedi sınıfta ki herkes bir ağızdan.

“Gerçekten öyle mi?” dedi sonra ve masanın altından bir kova çakıl çıkardı. Kavanozun içine biraz çakıl boşalttı, çakıl taşlarının aşağıda büyük kayaların arasındaki boşluklara yerleşebilmesi için kavanozu salladı. Sonra gruba bir kere daha sordu, “Kavanoz dolu mu?”

Bu sefer artık sınıf onun bir şeyler çevirdiğini anlamıştı. “Belki değildir,” diye cevap verdi içlerinden biri.

“Güzel!” diyerek, masanın altına uzanarak, bu defa bir kova kum çıkardı. Kovada ki kumu kavanoza boşaltmaya başladı ve kum içeride kayaların ve çakılların arasında kalan bütün boşlukları doldurdu. Yine bir kez daha sordu aynı soruyu, “Bu kavanoz dolu mu?”

“Hayır!” diye bağırdı bütün sınıf.

Bir kez daha “Güzel!” dedi konuşmacı. Sonra eline bir sürahi su alarak, kavanoz ağızına kadar doluncaya kadar boşalttı.

Sonra sınıfa şöyle bir baktı ve sordu, “Bu örnekle anlatmak istediğim nokta nedir?”

Hevesli bir öğrenci elini kaldırdı ve şöyle dedi, “Anlatmak istediğiniz, programınız ne kadar dolu olursa olsun, eğer gerçekten sıkı çaba gösterirseniz, her zaman için

araya daha fazla şeyler sığdırabilirsiniz!”

“Hayır,” diye yanıtladı konuşmacı, “ anlatmak istediğim nokta o değil. Bu örneğin bize öğrettiği gerçek şudur: Eğer büyük kayaları içeri ilk önce koymazsanız, daha sonra asla koyamazsınız.”

Sizin hayatınızda ki “büyük kayalar” nelerdir? İlk önce onları yerleştiriyor musunuz? ■

**Sizin
hayatınızda
ki büyük
kayalar
nelerdir?**

KAZANAN

BİR FUTBOL OYUNU ÜZERİNE DÜŞÜNCELER

Futbol oynayan küçük çocukları seyrediyordum. Bu çocuklar yalnızca beş ya da altı yaşlarındaydılar, fakat gerçek bir futbol maçı oynuyorlardı, ciddi bir maç. İki takım, takımların koçları, formalar ve anne babalar, her şey tamamdı. Ben hiç birini tanıımıyordum, o yüzden kazanmak veya kaybetmek kaygısı olmadan maçın keyfini çıkarabilirdim. Yalnızca anne, babaların ve koçların da böyle yapabildiğini isterdim. Takımlar birbirleriyle oldukça denk düzeydeydiler. Ben onlara kısaca Birinci Takım ve İkinci Takım olarak nitelendirdim.

İlk yarıda kimse sayı yapmadı. Çocuklar çok neşeliydiler. Ancak çocukların olabileceği kadar doğal, sakar, ve içtendiler. Kendi ayaklarına takılıp düşüyorlar, topa takılıp tökezliyorlar, topa tekme atarken kaçıyorlardı, fakat bunlar onların umurlarında değildi.—Onlar eğleniyorlardı!

İkinci yarıda, Birinci Takım'ın koçu, takımın as oyuncularını olduklarını düşündüğüm oyuncuları çıkardı ve yedekleri oyuna soktu, yalnızca en iyi oyuncusunu kalede bıraktı. Oyun çok dramatik bir duruma dönüştü. Sanırım kazanmak, beş yaşında da olsanız önemli bir şey, çünkü İkinci Takım'ın koçu en iyi oyuncularını çıkarmadı ve Birinci Takım'ın yedekleri onlarla kesinlikle denk düzeyde değildiler.

İkinci Takım oyuncuları, kaledeki küçük çocuğun etrafında kümeleniyorlardı. Beş yaşına göre bayağı üstün bir sporcuydu, fakat kendisiyle aynı düzeyde iyi, üç veya dört kişiyle denk düşemezdi. İkinci Takım sayı yapmaya başladı.

Küçük yalnız kaleci her şeyini ortaya koyuyordu, gözü kara bir şekilde kendini atılan topları üstüne atıyor, cesurca onları durdurmaya çalışıyordu. İkinci Takım hızla iki sayı birden öne geçti. Bu genç çocuğu çileden çıkardı. Hırs manyağı olmuştu, bağılıyor, koşuyor, atlıyor, pike yapıyordu. Var olan tüm dayanma gücünü toplayarak, nihayet gole yaklaşan oğlanlardan birinin önünü kesti, fakat oğlan topu yirmi adım ilerideki başka bir oğlana attı ve genç kaleci tekrar yerini alana kadar artık çok geçti. Üçüncü golü attılar.

Çok geçmeden kalecinin anne, babasının kimler olduğunu öğrenmiştim. İyi, efendi görünüşlü insanlardı. Babasının kravatı ve kıyafetiyle doğrudan işten çıkıp geldiği belliydi. Bağırarak çocuklarına cesaret veriyorlardı. Sahada oğlanı, yan çizgide de anne, babasını izlemeye tamamen kendimi kaptırmıştım. Üçüncü golden sonra çocuk değişti. Boşuna uğraştığımı görebiliyordu, onları durduramazdı. Vazgeçmedi, fakat sessizleşti, umutsuzluğa düştü. Boşuna diye düşündüğü bütün yüzünden okunuyordu.

Babası da değişti. Oğlunun daha çok uğraşması, hızlanması, harekete geçmesi için elinden geleni yapıyor, bağırarak tavsiye ve cesaret veriyordu. Fakat sonra değişti; kaygılı bir hal aldı. Orada dayanmakla iyi yaptığını söylemeye çalıştı, Oğlunun duyduğu acı yüzünden, büyük üzüntü duyuyordu.

Dördüncü golden sonra, ne olacağını biliyordum, daha önce de görmüştüm. Küçük oğlanın fena halde yardıma ihtiyacı vardı, fakat ortada alabileceği bir yardım yoktu. Topu fileden aldı ve onu hakeme verdi



Hayat maçında her gün hepimiz goller yiyoruz. Çok uğraşıyoruz. Gözümüz kara, her yana koşturuyoruz. Öfkeleniyoruz, hırslanıyoruz. Var gücümüzle çabalıyoruz. Gözlerimizden yaşlar geliyor, çaresizce dizlerimizin üzerine çöküyoruz. Fakat Allah bizi gözetiyor, bütün insanların önünde, bütün alay eden, kahaahayla gülen dünyanın önünde! O her zaman bize cesaret vermek ve yardım etmek için orada. Ve çünkü hayat maçının sonucunu O tayin ettiğine göre, biz vazgeçemediğimiz sürece, O bizi galip ilan edecektir.

ve sonra ağladı. Gözlerinden akan kocaman gözyaşları iki yanağından aşağı dökülürken orada öylece kaldı. Dizlerinin üstüne çöktü, sonra babasının sahaya girmek üzere olduğunu gördüm. Karısı onun bileğini kavrayarak, “Yapma Jim, onu mahçup edersin.” dedi.

Fakat oğlanın babası elini ondan çekerek kurtardı ve sahada koşmaya başladı. Bunu yapmamalıydı, çünkü maç hala devam ediyordu. Takım elbise, kravat, şık ayakkabılarla falan, öylesine sahaya daldı ve oğlunu kaldırdı, böylece herkes görecekti, işte bu onun oğluydu! Ve ona sarıldı, öptü, onunla birlikte ağladı! Hayatımda hiçbir insanla bu kadar gurur duymamıştım.

Onu kucağında sahanın dışına taşıdı, yan çizgiye yaklaşırlarken şöyle dediğini duydum, “Oğlum seninle çok gurur duyuyorum. Orada harikaydın. Herkesin benim oğlum olduğunu bilmesini istedim.”

“Baba,” diye oğlan hiçkırkırdı, “onları durduramadım. Denedim baba, denedim, denedim ama gollerini yedim.

“Scotty, kaç tane gol atmış olmaları önemli değil. Sen benim oğlumsun, ve ben seninle gurur duyuyorum. Şimdi sahaya dönmeni ve maçı bitirmeni istiyorum. Biliyorum bırakmak istiyorsun, fakat bunu yapamazsın. Ve oğlum gene gol yiyeceksin, fakat hiç önemli değil. Şimdi git ve oyna.”

Bu bir fark yarattı. Yarattığını söyleyebilirim. Yapayalnız olduğunuzda, gol yediğinizde ve onları durduramadığımızda, bunun sizi sevenler için hiçbir öneminin olmadığını bilmek çok şey ifade eder. Küçük adam koşarak sahaya geri döndü. İkinci Takım iki kere daha gol attı, fakat önemli değildi. ■

Baskı Altında mısınız? Baskı Altında mısınız? Baskı Altında mısınız?

Stresin kurtulmak için atılacak adımlar

Yapılacak çok şey var, fakat bunları yapmaya yetecek kadar zaman yoksa, veya içinde bulunduğumuz durum, hedeflerimize ulaşmamızı engelliyorsa, baskı altına girmek çok kolaydır. Yeteri kadar iş yapamadığımızı veya yeteri kadar hızlı yol alamadığımızı düşünür ve kendimizi daha zorlarız. Fakat esasında bunu yaptığımız zaman, genellikle daha az işe yarıyor ve hatta daha az şey yapmış oluyoruz.

Stres bizi bir çok şekilde engelliyor: Sinir sistemimizi fazladan zorlayarak, zihinsel kapasitemizi azaltıyor. Çok acele hareket etmek istememize neden oluyor, dolayısıyla, gerektiği kadar dikkatli olamıyor ve kolaylıkla hatalar yapıyoruz. İnsanın istekliliğini, ilhamını bastırıyor. Bizi sinirli yapıyor ve diğerleri için birlikte çalışılması zor bir kişi haline getiriyor. Gerçekten yaşama sevincini yok ediyor! Kendimizi baskı altına sokmaya müsaade etmek, verimliliğimizi, üretkenliğimizi her yönden ters etkiliyor.

Baskı mı? – Yoksa Huzur mu?

Baskı altına girmek üzere olduğumuzun farkına varmak ve bu hisse karşı olumlu adımlar atmak, herhalde edinmemiz gereken en önemli alışkanlıklardan biridir.

İlk olarak, baskı nedir? Eğer işin gerçekten özüne inecek olursak, baskı korku veya kaygıdır diyebiliriz – hedefimize ulaşamayacağımız veya bitiş tarihine yetişemeyeceğimiz kaygısı; gerekli finansmanı sağlayamayacağımız kaygısı; İnsanları hayal kırıklığına uğratacağımız kaygısı; gelecek korkusu; sosyal baskı korkusu; v.b.

Geçenlerde birisi şöyle bir espri yaptı, “Bana kaygının bir işe yaramadığını söyleme! Tecrübelerimden biliyorum. Kaygı duyduğum şeyler asla başıma gelmiyor!” Kulağa komik geliyor, fakat aslında oldukça gerçek, çünkü çoğu kez gereksiz yere kaygı duyarız, bu da vadesi gelmeyen dert için faiz ödemeye benzer.

Baskı gerçekten de üretkenliğin tam olarak karşıtıdır! Bu neden böyledir? Çünkü baskı duygusu kaygı ve gerilim yaratarak, enerjimizi büyük ölçüde tüketir ve baskı altındayken genelde ilk olarak en çok ihtiyacımız olan şeyi – yani sessizlik içinde derin düşünme zamanımızı – program dışı bırakırız. Eğer her gün sessizlik içinde geçirebileceğimiz küçük bir zaman ayırmayı ihmal edersek, bu bizi olumsuz yönde etkiler.

Stres be baskı yaratan birçok nedenler vardır ve muhtemelen herkesin sorumluluklarının yarattığı bu stres ve baskıyı diğerlerinden çok daha yoğun hissettiği zamanlar olmuştur. Son yapılan tıbbi bir raporda,

bu baskı ve kaygı duygusunun vücudun savunma mekanizmasını zayıflatarak, bulaşıcı hastalıklara yakalanma olasılığını arttırdığı öne sürülüyor. Kalp rahatsızlıkları, yüksek tansiyon, artirit(mafsal iltihabı) ve mide ülserlerinin başlıca nedeni, kaygı, gerilim, stres ve korku!

Bu yüzden sağlıklı olmanın ve kendini iyi hissetmenin anahtarı, stres ve baskıdan kaçınmaktır. Kendimizi biraz zorlamak ve kendimizden yeteri kadarını beklemek iyidir, fakat aynı zamanda sınırlarımızı bilmeli ve zamanımızı gerçekçi hedefler doğrultusunda organize etmeliyiz. Günlük çalışma zamanımızı organize ederken, biraz zaman ve düşünceye yer ayırırsak, işlerin gidişatı çok daha rahat olacaktır. Bu, baskı duygusunu ortadan kaldıracaktır.

Bazen elimizdeki iş *gerçekten* fazla gelmeye ve bizi zorlamaya başlarsa, bir müddet için – sadece bir iki saatliğine bile olsa - her şeyden uzaklaşmak çok yardımcı olacaktır. Biraz ara verebilir ve tamamen değişik bir şeyler yapabiliriz. Bu bizim sorumluluklarımıza yenilenmiş bir vizyonla dönmemize yardımcı olacaktır. Aynı şekilde, zindelik veren beden egzersizleri yapmak da, özellikle açık havada ve güneşte yapılabilirse, stresi atmaya çok yardımcı olacaktır. Egzersiz yapmak, gerginliği ve stresi atmakta gerçekten çok yardımcı olmaktadır.

Korku ve kaygının – ve bunların neticesinde oluşan stresin – en büyük iki kaynağı, geçmiş ve gelecektir – geçmişe duyulan pişmanlık ve geleceğe duyulan korku! Geçmiş unutmak ve gelecek hakkında endişe duymamak, mutlu olmak ve kaygılarımızın çoğundan kurtulmak için uyulması gereken en önemli iki kuraldır.

Bize zarar veren kaygılardan kurtulmak için, modern okyanus yolcu gemilerindeki sistemden ders alınabilir. Bu gemiler o şekilde inşa edilmişlerdir ki, kaptan bir düğmeye basarak su geçirmez bir bölümü bir diğerinden ayıran çelik kapıları indirebilir ve eğer bir felaket sırasında geminin teknesi delinirse burasını kapatarak geminin batmadan yoluna devam etmesini sağlayabilir. Aynı şekilde, hayatlarımızın “gemilerinde de” bu böyle olmalıdır. Dün ve onun hataları, başarısızlıkları hakkında duyduğumuz kaygıların önünü kesecek kapıları indirmeyi öğrenmeliyiz, aynı zamanda başka bir kapıyı da indirmeli ve gelecekle ilgili gereksiz korkularımızı da dışarıda bırakmalıyız. Aksi halde kaygılarımız bizi batırabilir.

Geçmiş değiştiremeyeceğimizi kendimize hatırlatmamız iyi olacaktır, fakat gelecek için kaygı duyarak ve kendimizi gereksiz yere baskı altına sokarak, gayet iyi olan şimdiki zamanı mahvetmemizin mümkün olduğunu da unutmamalıyız. Eğer sessice derin düşünebileceğimiz anlara hayatımızda yer vermeyi öğrenebilirsek, bunun omuzlarımızdaki yükleri hafifleteceğini ve sorunlarımızın çözüleceğini, meselelerin hallolacağını, işlerin daha rahat, daha hızlı ve daha verimli yürütüleceğini göreceğiz. Bütün hayatımız değişecek! ■

AH ŞU BASIT HAYAT!

...Önemli olan nedir?

Amerikalı iş adamı, içinde tek bir balıkçının bulunduğu küçük bir tekne kıyıya yanaştığında, Meksika'daki küçük bir kıyı kasabasının iskelesinde duruyordu. Teknede bir sürü büyük, sarı yüzgeçli ton balığı vardı. Amerika'lı, Meksika'lıyı balıklarının kalitesi için övdü ve bu balıkları tutmanın ne kadar sürdüğünü sordu.

Meksika'lı cevap verdi: "Çok az."

O zaman Amerika'lı neden denizde daha uzun kalıp daha fazla balık tutmadığını sordu. Balıkçı, ailesinin acil ihtiyaçlarını karşılayacak kadar balık tuttuğunu söyledi. O zaman Amerika'lı şöyle sordu: "Peki geriye kalan zamanında ne yapıyorsun?"

Balıkçı şöyle dedi: "Geç yatarım, biraz balık tutarım, çocuklarımla oynarım, karım Maria ile siesta yaparım. Sonra her akşam kasabanın merkezine iner, dostlarımla biraz şarap yudumlarım ve gitar çalarım. Dolu ve meşgul bir hayatım var bayım."

Amerika'lı dalga geçti: "Harvard'dan master derecem var ve sana yardım edebilirim. Balık tutmak için daha fazla zaman ayırmalısın ve kazandıklarınla daha büyük bir tekne almalısın. Bu daha büyük tekneyle kazanacağın paralarla bir sürü tekne alabilirsin. Sonunda bir balık teknesi filosuna sahip olursun. Tuttuğun balıkları bir aracıya satacağına doğudan onları işleyen kişilere satarsın ve nihayetinde kendi fabrikamı açarsın. Ürünü, üretimi ve dağıtımı sen kontrol edersin. Sonra bu küçük kıyı kasabasından taşınıp Mexico City'e, ardından Los Angeles'a ve en sonunda kendine ait bir firmayı işleteceğin New York City'e taşınman gerekir.

Balıkçı şöyle sordu: "Peki bayım, tüm bunlar ne kadar zaman alacak?"

"On beş veya yirmi yıl."

"Peki sonra ne olacak, bayım?"

Amerika'lı güldü ve şöyle dedi: "Hikayenin en güzel kısmı bu. Zamanı geldiğinde şirket hisselerini halka satarsın ve çok zengin olursun. Milyarların olur."

"Milyarlarımı bayım? Peki sonra ne olacak?"

Amerika'lı şöyle dedi: "Sonra emekli olursun ve geç yatacağın, biraz balık tutacağın, torunlarınla oynayacağın, karın Maria ile siesta yapacağın ve akşamları kasabanın merkezine inip dostlarına şarap yudumlayacağın ve gitar çalacağın küçük bir sahil kasabasına taşınırsın." ■

SORULARINIZI CEVAPLARINIZI

Düşün

Düşünün ki, bir bankanız var ve her sabah hesabınıza 86,400 dolar geçiyor, fakat her akşam bakiyeyi iptal ediyor. Ne yapardınız? Elbette bütün paranızı son kuruluşuna kadar geri çekerdiniz! Sizin de böyle bir bankanız var ve adı da Zaman. Her sabah hesabınıza 86,400 saniye yatıyor, her akşam, iyi amaçlar için yapılmamış yatırımlar – kaybedilmiş – sayılıyor. Onun için zamanınızı doğru yatırımlarda kullanın!

S: Nasıl daha fazla iş yapabilirim? Sanki bir günün saatleri yeterli gelmiyor, yapmam gereken bir çok önemli işi bırakmak zorunda kalıyorum.

C: Eğer hedeflerinize ulaşmanızı, işleri daha sonraya ertelemek engelliyorsa, o zaman zamanınızı planlamak ve programlamak, onlara ulaşmanızı hızlandırabilir. Zamanınızı daha iyi idare etmeyi öğrenmeniz gerekiyor olabilir. Plan yapmak zaman alır, fakat uzun vadede hem zaman, hem işten tasarruf edersiniz. Ayrıca, önceliklerin yerine getirildiğini bildiğiniz için, kafanız çok daha rahat olur. Aşağıdaki ip uçları denenmiş ve ispatlanmıştır:

Hızlı ve verimli çalışma: En verimli olmak için, listenizde ki *en* önemli işi seçin ve *ilk önce* onu yapın. Zamanınızı kullanma konusunda doğru seçimler yapmak, etrafta yapılması gereken herhangi bir işi verimli olarak yapmaktan daha önemlidir.

Öz-disiplin: Akıllı çalışma, düşünce, öz-disiplin ve değişim özverisi gerektirir. Tavırlarınızı ve çalışma alışkanlıklarınızı dikkatle gözden geçirmeye ve hangi düşünce veya davranış sizi engelliyorsa bunları değiştirmeye istekli olmalısınız.

Hedeflerle Yönetim: Bu, prosedür veya kurallar gereği değil, belirlenmiş hedefler doğrultusunda düşünmek demektir. Sorular sorun. “Tam olarak neyi başarmaya çalışıyoruz?” Bunu neden yapmak zorundayız?” “Daha iyi bir yolu var mı? Başarıyı elde etmek için birkaç şey, hedef belirlemeyi öğrenmekten ve o hedeflere ulaşmak için formüller üretmekten daha önemlidir. Hedeflerinizi yazmak – uzun vadede, orta vadede ve kısa vadede – sizin açık ve kesin olmanızı gerektirir. Bu ilk adımdır.

Gerçekçi olun: Hedeflerinizi pratik ve ulaşılabilir tutun. Ve unutmayın, bazı hedefler onları belirlediğinizde gerçekçi olabilirler, fakat hayat ve şartlar değişebilir. Gerektiğinde hedefinizi veya planınızı değiştirmek durumunda kalırsanız, “başarısız” olmuş sayılmazsınız.

Büyük Beşler: Önceliklerinizi belirlemek ve onlara bağlı kalmak için, kendinize yardım etmenin bir yolu, ilk beş hedefinizin listesini yapmak ve bunları başarmak için atılacak gerekli adımların ana hatlarını belirlemektir. Bu listeyi aynanıza yapıştırın, veya çalıştığınız yerde, her gün görebileceğiniz emin olduğunuz bir yere iliştin. İkinci bir kopyasını çıkartarak, cebinizde veya cüzdanınızda saklayın.

Derin düşünmek: Başarıya ulaşmanın gerçek sırrı, derinlemesine düşünmek ve bir sonraki etapta neyin üzerinde çalışacağınıza karar vermekte gizlidir. İş yapmak için ihtiyacınız olan akıllı, fikri ve gücü, derin düşündüğünüz o sessiz anlarda bulacaksınız.

Denemeye devam edin! Hepsi bir anda olmazsa, ümitsizliğe kapılmayın. Eski alışkanlıklar zor ölümler, fakat her gün, bir öncekinden daha iyisini yapmak için yeni bir şansdır!

Bu gün başlayın! Beklemek niye? ■

Bu çağ, öyle bir çağdır ki,
Yarısı okunmuş sayfanın
Ve hızlı karmaşanın
Ve çılgın koşuşturmanın.
Aydınlık gecenin
Gergin sınırların.
Uçak birden havalanır
Ve duruşu çok kısadır.
Lambalarda kısık ışık
Zaman çok sıkışık
Kodamanlar
Hep iyi noktadalar.
Beyinler zonklar,
Kalplerde sızılar,
Ve kediler uyur
Baharlar açana kadar –

Çılgın Koşuşturma!



21. Yüz
Yılda
yaşam
üzerine
bir
yorum,
ilk baskı
Saturday
Evening
Post
1949.

KIRLARDA

*Beni üzen ufak tefek kaygıları,
Dün kaybettim,
Kırlarda gezerken onları.
Oynaşan rüzgarlar arasında,
Kuzular, koyunlar otlarken,
Hışırdayan ağaçlarda,
Kuşlar cıvıldaşırken
Ve arılar vızıldarken.*

*Bütün aptalca korkularımı olabilecekler için,
Fırlatıp attım hepsini birden,
Yonca kokan otların arasında gezinirken.
Yeni biçilmiş sapsarı samanların,
Uzun mısır yapraklarının yanında dinlenirken
Ve boynunu bükmiş gelincikler uyuklarken,
Kötü düşünceler yok olup, iyileri doğarken,
Kırlarda Allah'la birlikteyken!*

Elizabeth Barrett Browning

Katır ve eşekler bize ders vermek için yaratılmış olsalar gerek!

Onlar, pek akıllı olmayan ancak çok çalışkan hayvanlardır; onlar çok yavaş ancak atlardan daha dayanıklıdır ve daha fazla yük taşıyabilir. Onlar dağ başının “Yük Beygirleri”dir. Onlar, atların ölmeden geçemeyeceği dar ve dik patikaları aşabilir, atların özellikle de yarış atlarının asla taşıyamayacağı yükleri kilometrelerce taşıyabilir.

Yarış atları pist etrafında birkaç turu hızla koşabilir, hepsi bu kadar! Onlar, gergin ve sinirlidir, onlar yük beygiri değildir. Onlar, sebatla çalışkan ve yük taşıyan hayvanlar değildir. Ama katır ve eşekler öyledir ve çok inatçılardır. Onlarla yavaş olmanız, zamanlamayı onlar yaparlar. Onlar, yavaş yavaş ilerler, ama sonunda başarılar, istediği yere ulaşırlar. Bu, kaplumbağa ile tavşanın hikayesine benziyor: Kaplumbağa yavaş hareket ediyordu, ancak hedefe ulaşıyordu!

Taksi şoförlerine kaç kereler “Yavaş gidin ve uzun yaşayın. Hızlı yaşarsanız, genç ölürsünüz.” dediğimi hatırlamıyorum bile. Doktorlar ve sağlık uzmanları, baskı ve stresin insanları öldürdüğünü ve günümüzün hastalıklarının çoğunun baskı, stres veya düzensiz beslenmeden kaynaklandığını söylüyorlar. Baskı ve hız, insanlarda kalp sorunları, sinir hastalıkları ve yüksek tansiyon ortaya çıkarıyor ve ölümü ne neden oluyor.

Allah’ım, yavaş ilerlememize yardımcı ol! Zamanı boşa harcamamalıyız, ancak acele hareket edip sabırsız olmak yerine Allah’a güvenmeliyiz. Sabırlı olmak, sebatla, azimle çalışmak ve zamanı boşa harcamamak, telaşlı ve kaygılı olmamak ve hedefe yavaş yavaş ulaşmaktır. Sabırsızlık ise hız, acele, tez canlılık, baskı ve stres çağrıştırır! Sabırda inanç vardır. Sabırsızlık ise inanç eksikliğine delalettir. Sabırsızlık, acele etmediğimiz, arkasından itmediğimiz sürece bir işin gerçekleşeceğine inanmadığımızı gösterir.

Fakat eğer imanımız varsa, sabredebiliriz, yavaş gider ve erken varırız!

YAVAŞLAYIN

ORAYA DAHA HIZLI VARACAKSINIZ



*Yapmak istiyorsan elinden gelenin en iyisini,
asla ihmal etmemelisin dinlenmeyi!*

Hayat bir yarış değil, aksine her adımından tat alınacak bir yolculuktur.



Hayatın içinden koşarak çok hızla geçerseniz, yalnızca nereden geldiğinizi değil, nereye gideceğinizi de unutursunuz



İnsanlar pillere çok benzer; dinlemeye, yeniden enerji toplamaya gereksinim duyarlar, çok fazla güç harcamaya dayanamazlar.
Kendinize dikkat etmelisiniz.



Düzgün beslenmek, düzgün egzersiz yapmak, düzgün dinlenmek ve düzgün yaşamakla hemen herkes sağlıklı kalabilir.



Yorgunsan, dinlenmelisin. Yorgunsan, bir adım geri çekilmeli ve değneği diğerlerine bırakmalısın. Ne zaman gitmek ve ne zaman durmak, ne zaman vermek ve ne zaman tutmak, ne zaman çalışmak ve ne zaman dinlenmek, ne zaman devam etmek ve ne zaman durup düşünmek gerektiğini bilmelisin.



Yalnız kalmak için zaman ayıran insanların genellikle bir derinlikleri vardır, yaratıcı olurlar ve huzurlu bir güven duygusuna sahiptirler.



Ölümüne çalışmayın!



Hiçbir iş, durup birkaç dakikalığına ilham almak ve dinlenmek için zaman ayıramayacak kadar çok önemli olamaz.



Her zaman, içimizde iman ve inanç oluşturan, güven ve huzur veren bir ruhun yakınında olmaya ihtiyacımız vardır, bu diğer insanlarda da huzur ve güven yaratmayı sağlar, çünkü ruh halimiz bulaşıcıdır.



Bir tek Allah, evrene bir anlam, gezegenlere bir amaç, kalbimize sevgi, aklınıza zindelik, bedeninize sağlık, içinize huzur, hayatımıza mutluluk ve ruhunuza neşe verebilir!