

Motivated

SİZE İLHAM VERECEK BİR DERGI

Karşılaştırma

Mutluluğun Dostu mu, Düşmanı mı?

Mutluluk...

Haberler ve Görüşler

90/10 Prensibi



Çatlak Çömlek.....	3
Karşılaştırma	
Mutluluğun Dostu mu Düşmanı mı?....	4
Kalbin Sesiyle Çocuk	
Büyütmek	
İş Oyuna Dönüşünce.....	6
Gülümse!	8
Mutluluk	9
Haberler ve Görüşler	
90/10 Prensibi.....	10
Sorularınızın Yanıtları	
Bazı İnsanlar Gerçekten “Herşeye Sahip” ler mi?	11
Gönül Sözü	
Kilim.....	12

Editör:

Christina Lane
Souad AbuhalmDizayn:
Trishna Brooks
Jon Archer

Lütfen bize ulaşın:

info@aileegitimdergegi.org

www.aileegitimdernegi.org

Motivated Cilt 2, Sayı 4

© 2008 Motivated
All Rights Reserved

Son zamanlarda tüm yaşamımı değiştiren bir bilgelik cevherine rastladım. Bu sözleri bana uymaz diyerek rahatlıkla bir kenara atabilirdim ancak böyle yapmadığım için çok mutluyum. Şu anda beni hayrete düşüren şey ise bu fırsatı ne kadar kolay bir şekilde kaçırmış olabileceğimdir.

İşler beklenmedik bir yöne sapana dek kendimi mutlu ve başarılı hissetmekteydim. Yaşamımdan ve yaşamımın gidişatından memnundum. Sorunlar üzerime yıkıldı ve bütün hayatım altüst oluverdi.

Sonra o sözler benim dayanak noktam haline geldi ve sonraki birkaç zorlu ayı atlatmamda bana yardımcı oldu. “Şayet hepimiz yaşamlarımızda bulunduğumuz yerlerden memnuniyet duysaydık ve ne daha azını ne de fazlasını istiyor olsaydık, çok mutlu olurduk. Ancak bazen memnuniyetsizlik duyarak kendimizi üzeriz, çünkü içinde bulunduğumuz herhangi bir durumdan mutlu olmayı henüz öğrenmiş değiliz.”

Ancak elbette ki bu, kötü alışkanlıklarımızı sürdürmekten ya da daha iyi insanlar olma uğraşısına son vermekten mutluluk duymamız gerektiği anlamına gelmiyor. Ayrıca içinde bulunduğumuz koşullar olabilecekleri ya da olmaları gerektiği gibi değilse de yenik bir tavır içine girmememiz gerekir. Ancak bu küçük tavsiye, yaşam şartlarım aniden değişmiş olsa da bunun hayatımdaki en değerli şeyleri değiştirmede fark etmemi sağladı.

Bu değişim benliğimi ya da esas amaçlarımı değiştirmedeği gibi aileme ve dostlarıma duyduğum ya da Tanrı'nın bana duyduğu sevgiyi de değiştirmede. Bu nedenle, koşulların değişmesinden önce hissetmiş olduğum mutluluğu da elimden almamalıydı.

Peki ya mutlu son? Bu zorlu süreci, yitirdiklerime değil hala sahip olduklarıma odaklanarak atlattım ve sonunda daha mutlu olmayı başardım.

Umarım Motivated'ın bu sayısındaki yazılar da aynısını sizin için yapar.

Christina Lane
Motivated için

ÇATLAK Çömlek

Bir zamanlar iki büyük çömleği olan bir sucu varmış. Bunların her biri omzunun üzerinde taşıdığı sırığın birer ucuna asılmış. Bu çömleklerden birinde bir çatlak varmış ve diğer çömlek mükemmel bir durumdayken ve nehirde efendisinin evine kadar olan uzun yürüyüş sonunda suyu bütünüyle dolu olarak taşımaktayken, çatlak çömlek ancak yarısı dolu şekilde gelirmiş.

Tam iki yıl boyunca bu durum her gün sürüp gitmiş ve sucu efendisinin evine yalnızca bir buçuk çömlek su taşıyabilmiş. Elbette ki kusursuz çömlek bu başarısından, yapılış amacına kusursuz uyduğundan dolayı gururluymuş. Ancak zavallı çatlak çömlek bu kusurundan dolayı utanç içindeymiş ve yapılış amacının ancak yarısını gerçekleştirebildiği için perişan bir haldeymiş. Acı bir başarısızlık olarak gördüğü yıllar sonunda nehir kıyısında dileyip gelip sucuya şöyle demiş:



"Kendimden utanıyorum ve senden özür dilemek istiyorum."

"Neden?" diye sormuş sucu. "Neden utanıyorsun?"

"Şu geçen iki yıl içerisinde yükümün ancak yarısını taşıyabildim çünkü yan tarafımdaki şu çatlak efendinin evine giden yol boyunca suyun sızmasına neden oluyor. Benim bu kusurum yüzünden çok çalışmana rağmen çabalarının karşılığını bütünüyle alamıyorsun." demiş çömlek.

Sucu bu eski çatlak çömleğe acımış ve tüm şefkatiyle şöyle demiş: "Efendinin evine dönerken, yol üzerindeki güzel çiçeklere dikkat etmeni istiyorum."

Tepeye tırmanırken eski çatlak çömlek gerçekten de yolun kenarındaki güzel kır çiçeklerini ısıtan güneşi fark etmiş ve bu onu da olsa neşelendirmiş. Ancak patikanın sonuna geldiklerinde kendini hala kötü hissetmekteymiş, çünkü yükünün yarısını sızdırmış ve gene suçudan bu kusuru için özür dilemiş.

Sucu çömleğe şöyle demiş: "Diğer çömleğin değil de yalnızca senin bulunduğu tarafta çiçeklerin olduğunu fark ettin mi? Bunun nedeni sendeki bu çatlakın her zaman farkında olmamı ve ben de bundan faydalandım.

Yolun senin bulunduğu tarafına çiçek tohumları ekтім ve sen de biz nehirde dönerken her gün onları suladın."

"Bu sayede iki yıl boyunca bu güzel çiçekleri toplayıp efendimin masasını süsleyebildim. Sen şu anki durumunda olmasaydın, efendimiz de evini süsleyen bu güzellikten mahrum kalacaktı."

Her birimizin kendine has "kusurları" vardır. Hepimiz bu çatlak çömlekten ders çıkarabiliriz. Kusurlarımızdan korkmayalım. Onları kabullenelim ve onlardan yararlanmasını bilelim. Böylece bizler de üzerinde yürüdüğümüz yolu güzelleştirebiliriz.

—Anonim

Karşılaştırma

Mutluluğun Dostu
mu, Düşmanı mı?

Yazan Maria Fontaine

Kendimizi başkalarıyla karşılaştırmak! Hepimizin şu veya başka şekilde yapmakta olduğumuz bir şeydir bu. Daha iyi, daha güçlü, daha güzel ve daha yetenekli olmak isteriz. Karşılaştırma yapmak ve rekabete girmek insan doğasının bir parçasıdır ve bu bazıları için derine işlemiş bir alışkanlık halini almıştır.

Karşılaştırma yapmak her zaman kötü bir şey değildir. Bazen bu, bir şeyi öğrenmek ya da iç yüzünü kavramak adına bir durumu ya da diğer insanları gözlemlemek ya da analiz etmek için gerekli olmaktadır ve eğer sahip olduğumuz lütufları saymamızda ve olumlu bir zihin yapısına kavuşmamızda bize yardımcı olursa, olumlu bir şeydir. Ancak başkalarının aleyhine olacak şekilde tecrübelerimizi, sorunlarımızı ve nimetlerimizi ölçmemiz bizleri olumsuz, eleştirel, memnuniyetsiz ya da kendini beğenmiş kılar, bu gerçekten de çok kötü bir şey olur!

İnsanlar farklı nedenlerle ve farklı ölçülerde karşılaştırma yaparlar. Bazı insanların mücadele ettikleri yalnızca bir tane "kriz bölgesi" bulunur, kendileriyle ilgili olarak sevmedikleri şeyler gibi. Diğerleri ise başkalarının daha yetenekli, daha güzel, daha ayrıcalıklı oldukları ya da istedikleri başka bir şeye sahip oldukları hissiyle sürekli mücadele etmek durumunda kalan kronik mukayesecilerdir. Durum ne olursa olsun, yaşamımızdaki neşeyi ve memnuniyeti çalan bu olumsuz zihniyetin üstesinden gelmemize yardımcı olunması mümkündür.

Tanrı'nın her birimizle farklı bir şekilde ilgilendiğini anlamamız önemlidir. Bazen bir kimse için iyi olan bir şey bir başkası için iyi olmayabilir. Dolayısıyla neden bazı insanlar istediklerini kolayca elde ederken diğerlerinin edemediğini merak edip bir karşılaştırma yapmamız doğru olmaz. Tanrı'nın insafı ve adil olduğunu, hepsinin ötesinde sevgi dolu olduğunu biliyoruz. Bizim için neyin en iyi olduğunu O bilir.

Her birimiz Tanrı'nın muhteşem ve devasa planının gerekli parçalarıyız. Bazen yaşam örgüsüne ne şekilde dahil olduğumuzu ve evrenin dengesini kendi bakış açımızla göremeyebiliriz, ancak bir gün gelecek tüm bunların ne kadar kusursuz olduğunu kavrayabileceğiz ve şükran duyacağız.

Ne Ararsanız Onu Bulursunuz

Bunların büyük bir kısmı bizim bakış açımızla ve neyi aradığımızla ilgilidir – tıpkı yarım bardak su hikayesinde olduğu gibi. Bardağı yarısı dolu olarak mı yoksa yarısı boş olarak mı görmektediriz?

Eğer yalnızca kendi yaşamımıza ilişkin olarak bardağımızın ne kadar “boş” olduğuna bakıp sonra da diğerlerinin bardaklarının ne kadar “dolmuş” olduğunu görürsek elbette mutsuz oluruz. Bu ilk anda bariz bir şekilde görülmeyebilir ancak başkalarının da sorunları ve üzüntüleri bulunmaktadır. Kimsenin mükemmel bir yaşamı yoktur. Belki başkaları bizim istediğimiz şeylere sahiptirler, ama belki de biz onların istediklerine sahibizdir. Belki çok özel bir şeye sahiptirler, ama belki de onu elde etmek için nice zorluklardan geçmişlerdir. İnsanlar genelde başkalarında bulunan bir şeyi isterler ancak sadece onun parıltılı kısmını – yani faydalarını ve avantajlarını görürler; sıkıntılı yanlarını ise görmezler yani diğerlerini buldukları konuma getiren fedakarlıkları ve verdikleri zor kararları.

Tanrı'nın her birimize ihtiyacımız olanı verdiğini biliriz. Bu her zaman bizim istediğimiz bir şey olmayabilir ya da istediğimiz şekilde gelmeyebilir, ancak Tanrı'nın muazzam sevgisine duyduğumuz inanç ve güvenle bize gönderdiklerini kabullenmemiz daha kolay olacaktır.

O an için bir lütuf ya da bir yük olarak görünsün ya da görünmesin, her bir nitelik ve her bir tecrübe bir ihсандır ve sonuçta bunlar birbirlerini dengeleyeceklerdir.

Benliğimizden ve sahip olduklarımızdan hoşnut olduğumuzda, eskiden olduğu kadar manevi mücadelede bulunmayız. Ne durumda olduğumuzu görebilmek adına sürekli karşılaştırma, gözlem ve analiz yaparsak, genelde oldukça üzücü sonuçlara ulaşırız ve bu durum da bizim mutlu bir yaşam sürmemize engel olur. İlk olarak kendimize ve içinde bulunduğumuz koşullara karşı olumsuz bir tutum takınmamız yalnızca kendimizi sefil hissettirmekle kalmaz ayrıca başkalarını da çevremizden uzaklaştırır ki bu durum, bizim olumsuz duygularımızı açığa çıkarır ve böylece bu döngüyü sürekli bir hale getirir.

Karşılaştırma yapmak işleri allak bullak edebilir ancak bir çıkış yolu bulunmaktadır: Tanrı'nın bizleri başkalarıyla kıyaslamadığını ve ne olursa olsun bizi sevdiğinin farkına varmak, imrenme ve kıyaslama nedeniyle ortaya çıkan sorunlarımızı hafifletmek yolunda dev bir adımdır. Daha sonra, gerçek öneme sahip şeyler daha büyük bir anlam ifade etmeye başladığında yaşamımızın önemsiz unsurları – görünüşümüz, vücudumuz, becerilerimiz ve kabiliyetlerimiz- yavaş yavaş geri planda kaybolacaktır.

“Mutluluk Oyunu”

Çözüm gerçekten bu kadar basittir, ancak genelde söylemek yapmaktan daha kolaydır; özellikle kendimizi diğerleriyle ya da durumumuzu diğerlerinininkiyle olumsuz bir şekilde karşılaştırmak gibi derine işlemiş bir alışkanlığımız varsa. Zaman içerisinde yeni ve daha olumlu bir bakış açısı geliştirmek için Tanrı'nın da yardımıyla, muhtemelen bilinçli bir çaba sarf edilmesi gerekecektir.

Yapabileceğimiz en iyi alıştırmalardan birisi de kendimizi, bizden daha kötü bir durumda bulunan başka insanlarla olumlu bir çerçevede kıyaslamak ve “mutluluk duyacağımız” şeyleri saymaktır.

Sorunlarımız ya da içinde bulunduğumuz durumdan şikayet etmeye her meylettığımızda, hemen her zaman bizden kötü durumda insanlar bulmak kolaydır. Genelde en kötü sorunlarımız karşısında bile bizden daha büyük sorunlara sahip sayısız insan düşünebiliriz. Durumumuz ne kadar kötü olursa olsun, birçok insandan her zaman daha iyi

durumdayızdır.

İşte meseleye bu şekilde bakmamız gerekir. Eğer olumlu kıyaslamaya ilişkin bu küçük alıştırmaya zaman ayırırsak, diyebilirim ki istisnasız olarak kendimizi daha iyi hissedeceğiz. Bu, başımızdaki sorunlara hemen bir çözüm getirmeyebilir ancak bizleri, mutlu ve müteşekkik kılar ve gerçekten de moralimizi düzeltir!

Ne kadar “sıkıntıda” olursak olalım, Tanrı'nın koşulsuz sevgisinin de güvencesiyle, dünya üzerindeki en mutlu insanlar arasındayız! Şundan emin olabiliriz ki dertlerimizin bile bir yararı dokunur ve bunların en nihayetinde yaşamlarımıza iyilik getireceğini bilerek mutlu olmak için bir neden bulabiliriz.

O halde olumlu yaklaşımı benimseyelim ve “Mutluluk Oyunu” nu oynayalım!

İş oyuna

DÖNÜŞÜNCE



Çocuklar bizlere yardımcı olmaktan keyif alır ve gurur duyarlar

Catherine Neve (1951-2003) yaşamı boyunca gönüllü işlerde çalışmıştır. İki çocuğunu kendi başına yetiştirmiş ve hayatı boyunca daha birçok çocuğa da eğitim vermiştir. 2003 Şubat'ında kendisine kanser teşhisi konulmuş ve bundan dört ay sonra etrafı kendisini sevenlerce sarılmış bir şekilde son nefesini vermiştir.

Yazan, Catherine Neve

İster inanın ister inanmayın, küçük çocuklar size yardımda bulunmak isterler. Bu doğrudur! Onlara aksi "öğretilene" dek çocuklar yardımcı olmaktan keyif alır ve gurur duyarlar. Yardımcı olma çabası ancak başkalarının ya da yaşça büyük kardeşlerin şunu ya da bunu "yapmak zorunda" olduklarına dair söylenmelerini duyduktan sonra sıkıcı bir iş haline gelir.

Eğer olumlu bir şekilde yaklaşılsa, yardımda bulunma daha çok bir oyun gibi görünebilir. Bu ayrıca, çocuğa okulda ve yaşantısı boyunca önemli ölçüde yararı dokunacak özsaygının oluşturulmasını ve öz disiplini, öncelik alma, çalışkanlık, azim, özgüven ve sorumluluk sahibi olma gibi diğer niteliklerin aşılmasını adına yol kat edilmesini sağlayacaktır.

Bu "oyun gibi çalışma" prensibini geniş çaplı olarak kullanan en az bir eğitim sistemi mevcuttur. Çocuğun doğal ilgi alanlarından faydalanma lehine geleneksel eğitim yöntemlerinden ayrılan Maria Montessori (1870-1952) İtalya-Napoli gettolarında yaşayan okul öncesi dönemdeki en disiplinsiz çocukları, yüksek motivasyona sahip, yaratıcı ve başarılı öğrencilere dönüştürmüştür. Montessori eğitiminin "pratik yaşam" adı verilen bir yönü çocuklara günlük yaşamlarında gereksinim duyacakları giyinme, temizlik ve yemek



hazırlama gibi temel becerileri kazandırmaya ilişkindir. "Kendi başıma yapabiliyim!" tavrına sahip iki yaşındaki çocuklar pratik yaşam eğitimi için mükemmel bir yaşta dırlar ancak her yaş dönemi ve araba kullanmayı öğrenmekten ev idaresine kadar olan gelişim aşamasına ilişkin birçok pratik yaşam güçlükleri bulunmaktadır.

Çocuklarımla başarı gösterebilecekleri, takdir ve övgü alabilecekleri durumlar yaratmaya özen gösterdim. İlk kez anne olan yoğun bir kişi olarak, küçük işleri çocuğuma öğretmek yerine kendim yapmayı daha hızlı ve kolay buluyordum. Ancak kısa sürede fark ettim ki öngörülü değilmişim. Benim yardıma, çocuklarımla da "yetişkin" gibi davranmayı ve hissetmeyi öğrenmek için fırsatlara ihtiyacımız vardı. Daha sonra, kendiminkilerin dışında başkalarının çocuklarının bakımına yardımcı olurken, kendilerine uygun şekilde yaklaştığım takdirde, yaramaz çocukların bile bitip tükenmez enerjilerini benim için ufak tefek işleri yapmaya kanalize etmekten genelde mutlu olduklarını fark ettim.

Mutfak, bu yardım işleri için harika bir yerdir. Okul öncesi dönemdeki çocuklar



Tuzak Çukuru Dikkat Et!

sebzeleri yıkamak, sandviçlere fıstık ezmesi sürmek ya da kurabiye veya kek hamurunu karıştırmaktan başlayarak basit yemek hazırlıklarında yardımcı olabilirler. Sofranın kurulması, toplanması ve üzerine dökülenlerin silinmesi gerekir. Küçük çocuklar el süpürgelerini ve faraşları kullanmaktan keyif alırlar ve biz yetişkinlerin erişmekte zorlandığı masa altlarına ve diğer yerlere girmeye bayılırlar. Ufaklıklar ayrıca bulaşıklar yıkayıp kurulandıktan sonra çatal-bıçak takımını ayırıp yerleştirebilirler (ya da kırılmaz tabakları, kaseleri ve bardakları). Eğer bu işlerin eğlencesini sürdürebilsek ve onları övgü ve takdirle ödüllendirsek, çocuklar bizim yanımızda bulaşık yıkayıp kurulamaya ve en nihayetinde bu işleri tek başlarına yapmaya "terfi etmekten" büyük heyecan duyacaklardır.

Ve bu işler mutfakla sınırlı kalmak zorunda değildir. Yürümeye yeni başlayan çocuklar bile odalarını düzenlemeye, eşyalarını kaldırmaya, pijamalarını katlamaya ya da çamaşırlarının yıkanmasına yardım edebilirler.

Ayrıca bu faaliyetler çocuk okul çağına geldiğinde sona ermek zorunda da değildir. Elektrikli süpürgeyi kullanacak yaş ve sorumluluğa gelmiş kabul edilmeleri

benim çocuklarım için bir dönüm noktası olmuştu. Bazı çocuklar banyo lavabolarını temizlemekten ve ev havlularını değiştirmekten hoşlanırlar. Bazıları yaprakları tırmıklamaktan, çimleri biçmekten ya da arabanın yıkanmasına yardım etmekten hoşlanırlar. Daha büyük yaşta ki kimi çocuklar ise düğme dikmekten ya da diğer basit tamir işlerinden keyif alırlar. Eğer çevremize şöyle bir bakacak olursak bu liste bu şekilde uzayıp gider.

Ev işlerine oyun isimleri takmak iyi bir "pazarlama stratejisi"dir. Çocuklarım küçükken onlara öğrettiğim bu tarzda ilk oyun "Karınca Tepesi" idi. Karınca olduklarını farz ediyorlardı ve etrafta koşuşup durarak, dışarıda bırakılan her bir oyuncak, legoyu ya da pelüş hayvanı "Karınca Tepesi"ne (ait oldukları yere) taşıyorlardı. Bebekler bile bu oyunu oynamayı öğrenebilirler, kucağımızda veya yanımızda otururken sırayla oyuncak blokları ya da diğer küçük oyuncakları bir kutuya koyabilirler – ve ardından övgü, övgü, övgü!

- Eğer verilen iş çocukların kabiliyetini ya da ilgi süresini aşarsa hem ebeveynler hem de çocuklar için can sıkıcı olabilir, bu yüzden çok fazla şey beklememeliyiz.
- Çocuğun verilen işi ve bunu en iyi ne şekilde yapabileceğini kavradığından emin olmaksuretiyle çocukların başarıya ulaşmalarını kolaylaştırmayı denemeliyiz.
- Mümkün olan durumlarda yardımdabulunma işini gönüllü hale getirin ya da çocuğa işler arasında seçim yapma şansı tanıyın böylece işin eğlence kısmını sürdürmüş olursunuz ve çocuklar da daha hızlı bir şekilde bu işleri yapmaya gönüllü olurlar.
- Bu konuda tutarlı davranmalıyız. Eğer devamlı çocuklarımızın yardımına bağımlı olduğumuzu hissettirirsek, yardım istediğimizde ayak direme ihtimalleri azalacaktır.
- Bu, özellikle verilen işin çocuğun gözünü korkutucu ya da can sıkıcı görüldüğü durumlarda, birlikte bu işi yaparken eğlenceli şeylerden bahsetmek ve aynı anda takım koçluğu, takım arkadaşlığı ve amigoluk kısmını tek bir noktada birleştirmenin yararı dokunacaktır.
- İş iyice zorlaşana dek ya da çocuğun neşeyle bu işle başa çıkamayacak kadar yorulmasını beklememeliyiz.
- Eğer bir çocuk belirli bir işi yaparken tek başına bırakılacak yaşa gelmişse, dönüp yanına gittiğimizde onu başka bir işle meşgul bulursak şaşırılmamalıyız; başlarında bulunulmadığı zamanlarda çocukların dikkati kolaylıkla başka yerlere yönelebilir. Nasıl gittiğine bakmak için işin sonuna kadar beklemeyin.
- Hayal kırıklığımızı ifade ederken dikkatli davranmalı ve her zaman sevgi ve güven aşılayarak karşılık vermeliyiz. Olumlu kalalım!

GÜLÜMSEYİN

GÜLÜMSEYİN

Dünya bir ayna gibidir: Ona kaş çatarsanız, o da size çatar; ona gülümserseniz o da gülümser. — Herbert Samuels

Tebessümlerin birçoğu bir başka tebessümle başlar.— Frank A. Clark

Eğer gülümsemenize başvurmuyorsanız, siz bankada milyonlarca doları olan ama bir çek defteri bulunmayan bir insana benziyorsunuz demektir. — Les Giblin

Bir tebessüm yüzün aydınlatma, kalbin ise ısıtma sistemidir. — Barbara Johnson

Bir tebessüm kalbin evde olduğunu gösteren ruhun penceresindeki bir ışıktır. – Anonim

Gülümseyin ve dostlarınız olsun; kaşınızı çatin ve kırışıklıklarınız olsun. Şayet dünyayı birbirimiz için daha az güç kılmayacaksak ne için yaşıyoruz ki? — George Eliot

Mutlu bir tavır takının! O sizin teşhir tezgahınızdır – sergi vitrininizdir, en iyi reklamınızdır! — David Fontaine

Gülümse. Bu ücretsiz bir terapidir. — Doug Horton

Kimse verebilecek bir tebessümü olmayanlar kadar tebessüme ihtiyaç duymaz. — Anonim
Bir tebessüm ya da nazik bir söz bile hayırseverlik olarak kabul edilir — Anonim

Mutlu bir yürek yüze yansır.

Bir birinize gülümseyin, karınıza gülümseyin, kocanıza gülümseyin, çocuklarınıza gülümseyin, tekrar birbirinize gülümseyin – kime olduğu önemli değil – ve bu birbirinize karşı daha büyük bir sevgi duymanızı sağlayacaktır. – Rahibe Teresa

Güneş ışığı çiçekler için ne ise, tebessümler de insanlık için odur. – Joseph Addison

Bir tebessüm binlerce sözcüğe bedeldir. – Anonim

Kırışıklıklar yalnızca tebessümlerin bulunduğu yerleri göstermelidir. – Mark Twain

Tebessümler aşkın dilidir. – David Hare

Dünyada yüzlerce lisan bulunmaktadır ancak bir tebessüm bunların hepsini konuşabilir. – Yazarı bilinmiyor

Gönül fetheden bir tebessüm hepimizi muzaffer kılar. – Anonim

Bir kimseye gülümsediğinizde, her on seferin dokuzunda o kimse gülümsemenize karşılık verecektir ve böylece iki insanın hayatını daha aydınlık ve daha güzel kılmış olursunuz. – Anonim

Mutluluk...

Kariyerlerinde oldukça başarılı olmuş bir mezunlar grubu eski öğretmenleri olan profesörü ziyaret etmek için bir araya gelmişler. Sohbet kısa sürede, iş ve yaşamlarındaki stresten yakınmalara dönüşmüş.

Misafirlerine kahve ikram eden profesör mutfağa gitmiş ve büyük bir demlik içerisinde kahve ve kimi sade, kimi pahalı kimi de zarif görümlü porselen, plastik, cam ve kristalden çeşit çeşit fincan getirmiş ve onlara diledikleri gibi kahve alabileceklerini söylemiş.

Tüm öğrencileri ellerine bir kahve fincanı aldıktan sonra profesör şöyle demiş: "Eğer fark ettiyseniz güzel görümlü pahalı fincanların hepsi alındı ve geriye sıradan görümlü ve ucuz olanlar kaldı. Kendiniz için sadece en iyi olanı istemeniz olağandır ancak sorunlarınız ve stresinizin kaynağı da budur. Emin olun ki fincanın kendisi kahveye kalite katmaz. Çoğu durumlarda bu fincan sadece daha pahalıdır ve hatta bazı durumlarda da içtiğimiz şeyi saklar.

Hepinizin gerçekten istediği şey kahveydi, fincan değil, ancak sizler bilinçli olarak en iyi fincanlara yöneldiniz... Ve sonra da birbirinizin fincanlarında göz gezdirdiniz.

Şimdi şunu düşünün: Yaşam kahvedir; meslekler, para ve toplumdaki konumlar da fincanlardır. Bunlar sadece yaşamı içerisinde tutan araçlardır ve elimizdeki fincanın çeşidi yaşadığımız hayatı tayin edemeyeceği gibi kalitesini de değiştiremez. Bazen yalnızca fincana odaklanarak Tanrı'nın bize bahşetmiş olduğu kahvenin tadını çıkarmayı ihmal ederiz.

Tanrı bize kahveyi verir, fincanları değil....O halde hadi, kahvenin tadını çıkaralım! ■

"En mutlu insanlar her şeyin en iyisine sahip değillerdir. Sadece ellerindeki en iyi şekilde kullanırlar."



Haberler ve Görüşler



Stephen Covey'in yazısından uyarlanmıştır

90/10 prensibi

Bu prensip nedir? Yaşamın %10'u başımıza gelen şeylerden oluşur ve kalan % 90'ına da verdiğimiz tepkilere göre karar verilir.

Bu ne anlama gelir? Başımıza gelen bu % 10 üzerinde hiçbir denetimimiz bulunmaz. Arabanın bozulmasını engelleyemeyiz. Uçak geç iner ve bu da bütün programımızı alt üste eder. Bir sürücü trafikte yolumuzu keser. Bu % 10'luk kısmı kontrol edemeyiz.

% 90'lık diğer kısım ise farklıdır. % 90'lık bu kısmı biz belirleriz. Peki ama nasıl? Verdiğimiz tepkilerle! Bir kırmızı ışığı kontrol edemeyiz ancak buna verdiğimiz tepkiyi edebiliriz. Birinin çıkıp bunun aksini söylemesine izin vermeyin; nasıl tepki vereceğimizi kontrol edebiliriz.

Bir örnekle açıklayalım:

Bir işadımı ailesiyle birlikte kahvaltı etmektedir. Kızı bir bardak kahveyi babasının gömleğine döker. Babanın az önce gerçekleşen bu olay üzerinde bir denetimi yoktur.

Sonra gerçekleşecek olaylar ise onun vereceği tepkiye bağlıdır.

Baba sinirlenir. Bardağı döktüğü için kızını sert bir biçimde azarlar. Kızı gözyaşlarına boğulur. Kızını azarladıktan sonra, eşine döner ve bardağı masa kenarının çok yakınına koymuş olduğu için eleştirir. Kısa bir sözlü savaş bunu takip eder. Hışımına yukarı çıkar ve gömleğini değiştirir. Aşağıya iner, kızını kahvaltısını bitirip okul hazırlığı yapamayacak kadar ağlamakla meşgul bulur. Kız otobüsü kaçar.

Eşi işe gitmek üzere hemen evden ayrılmalıdır. Adam hemen arabasına koşar ve kızını okula bırakır. Geç kalmış olduğu için hız sınırının saatte 50 km olduğu yolda 65 km hızla gider.

15 dakikalık bir gecikme ve 60 dolarlık trafik cezasının ardından okula varır. Kızı ona hoşça kal bile demeden binaya koşar. Ofisine 20 dakika geç kaldıktan sonra dosya çantasını unuttuğunu fark eder. Günü berbat başlamıştır. Ve gün ilerledikçe her şey daha da kötüye gidiyor görünmektedir. Dört gözle eve dönmeyi bekler.

Eve döndüğünde ise eşi ve kızıyla olan ilişkisinde küçük bir pürüz olduğunu görür. Peki neden? Bu sabah verdiği tepki yüzünden!

Neden kötü bir gün geçirmiştir?

- A) Buna kahve mi yol açmıştır?
- B) Buna kızı mı yol açmıştır?
- C) Buna polis memuru mu yol açmıştır?
- D) Buna kendisi mi yol açmıştır? Yanıt "D" şıkkıdır.

Babanın kahveyle olan kaza üzerinde hiçbir kontrolü bulunmamaktaydı. Ondan sonraki 5 saniye içerisinde verdiği tepki kötü bir gün geçirmesine yol açtı.

Ancak durum şu şekilde olmalıydı:

Kahve üzerine dökülür. Kızı ağlamak üzeredir. Baba yumuşak bir şekilde "Sorun yok tatlım, sadece bir dahaki sefere daha dikkatli olman gerekir." Bir havlu kapar ve yukarıya çıkar. Yeni bir gömlek giyip dosya çantasını aldıktan sonra tekrar aşağıya iner ve pencereden bakarak kızının otobüse binişini izler. Kızı dönüp el sallar. Adam işyerine 5 dakika erken ulaşır ve çalışma arkadaşlarını neşeye selamlar. Patronu da ne kadar güzel bir gün olduğuna dair bir yorum yapar.

Aradaki farka dikkat ettiniz mi? İki farklı senaryo. İkisi de aynı şekilde başladı ve farklı şekilde sona erdi. Neden?

Verdiği TEPKİ yüzünden.

Gerçekten de başına gelen % 10'luk kısım üzerinde hiçbir denetimi bulunmamaktaydı. Geriye kalan % 90'lık kısmı ise verdiği tepki belirledi.

90/10 prensibini uygulamanın bazı yolları bulunmaktadır. Eğer bir kimse bizim hakkımızda olumsuz şeyler söylerse bunu içinize atmayın. Taşın suyun üzerinde kayması gibi bırakın, bu hamle de sizin üzerinizden kayıp gitsin. Olumsuz yorumların bizi etkilemesine izin vermek zorunda değildir!

Eğer gerektiği gibi tepki verirsek

SORULARINIZIN YANITLARI

Bazı insanlar gerçekten “her şeye sahip” midirler?



S: Neden bazı insanlar cazip görünen yaşamlar sürerler? Görünüşleri mükemmeldir, sağlıkları mükemmeldir, birçok doğal yeteneğe ve dosta sahiptirler – her şeyleri vardır, oysa başka insanların bitmek bilmez gibi görünen eksiklikleri ve sorunları bulunur.

Y: Dıştan bakıldığında genelde her şey adil ya da eşit görünmez, ancak her insanın yaşamında diğerleri tarafından fark edilemeyen birçok olay meydana gelir. Şu bilge deyişteki gibi “Her şeyin bir mevsimi vardır ve gökyüzü altında da her muradın bir vakti.”

Herkes aynı anda, aynı güç noktalarından geçmez; ancak herkes nihayetinde payına düşeni alacaktır. Bir nebze acı, üzüntü ve güçlükle çekmeden hiçbir yaşam tam sayılmaz. Dolayısıyla, birine bakıp her şeyi çok kolay elde ettiğini düşündüğümüzde onların da derterli bulunduğundan emin olabiliriz.

Deneyimlediğimiz bütün güçlükler bize bunları aşmayı öğretir ve bizi güçlü kılar. Sıradaki öyküde bu durum çok güzel bir şekilde ortaya konmaktadır.

Keman yapan bir adam ömrü boyunca özel bir güzelliğe ve büyüleyici bir tınıya sahip bir keman yapmasını sağlayacak ağacı aramış. Deniz seviyesinden 3500 metre yüksekte Rocky dağlarında ağaçların yetiştiği son kesimden elde edilen bir odun eline geçince nihayet bu amacına ulaşmış. Rüzgarın muntazam ve acı acı estiği, ağaç kabuğunun bile dayanmadığı, tüm dalların tek bir yönü işaret ettiği ve bir ağacın ömrü boyunca dizleri üzerinde kalması gerektiği işte o yüksekliklerde dünyanın en yüksek tınılı kemanı için gereken ağaç doğar, yaşar ve ölmüştür.

En büyük manevi hazinelerin bazıları çile, acı veya büyük güçlükler sayesinde gelirler. Bazı zamanlar yolun sonuna geldiğimizi düşünebiliriz, ancak işte bu zamanlarda Tanrı'nın kudretine ikna oluruz.

10. sayfanın devamı

bu günümüzü mahvetmeyecektir. Verilen yanlı bir tepki sonucu bir dostumuzu ya da işimizi kaybedebilir, yoğun stres vs. yaşayabiliriz.

Eğer biri trafikte yolumuzu keserse nasıl bir tepki veririz? Kendimizi mi kaybederiz? Direksiyonu mu yumruklarız? Gerçekten de bir arkadaşım bu şekilde direksiyonu yerinden çıkarmıştı! Peki bela mı okuruz? Kan basıncımız birden yukarı mı fırlar? Onların aracına çarpmaya mı çalışırız?

İşimize on saniye geç gidersek KİM UMURSAR Kİ? Neden bu arabaların yolculuğumuzu mahvetmesine izin verelim? 90/10

prensibini anımsayalım ve bunu dert etmeyelim.

İşimizi kaybettiğimiz söylendi. Neden uykularımızı kaçırıp tedirgin olalım ki? İşler yoluna girecektir. Buna endişelenmek için harcadığımız enerjiyi başka bir iş bulmak için kullanalım.

Uçak gecikti; bu günlük programımızın aksamasına yol açacak. Neden sinirimizi uçuş görevlisinden çıkaralım ki? Onların üzerinde onun da bir kontrolü olmayacaktır. Zamanımızı çalışmak ya da diğer yolcuyla tanışmak için kullanalım. Neden stres olalım? Bu her şeyi daha da kötüleştirecektir.

Madem artık 90/10 prensibini biliyoruz; bunu uygulayalım ve sonuçlara hayret edelim. Denersek bir şey kaybetmiş olmayacağız.

90/10 prensibi inanılmazdır. Bunu pek az kişi bilir ve uygular.

Peki ya sonuç? Milyonlarca insan hak edilmemiş stres, çile, sorun ve dertten muzdariptir.

İşler yolunda gitmediğinde Tanrı'ya şükranlarımızı sunmayı unutmayalım ve bu 90/10 prensibini anlamaya ve uygulamaya çalışalım, çünkü bu hayatımızı değiştirebilir!

Kilim

Bir insanın yaşamındaki her olay, her düşünce, her karar, her bir sevgi zerresi ve başkasıyla olan her etkileşim bir kilimdeki ipliklere benzer.

Günden güne, koyu renkli iplikler parlak renklilerle birlikte dokunur ve genelde ilk başlarda bir ritmi ya da amacı yokmuş gibi görünür ama en sonunda ortaya bir resim çıkar.

Bittikten sonra kilime bir bakıldığında çok güzeldir. Tüm iyi şeyler – mutluluk ve memnuniyet, verilen ve alınan sevgi, nazik davranışlar sayesinde daha da güzelleşen yaşamlar – parlak renkli ipliklerdir.

Koyu iplikler ise yaşadığımız güçlükler, düş kırıklıkları, ızdıraplar ve gözyaşlarıdır. Bunlar da gereklidir, çünkü parlak renkli ipliklerin daha da parlak görünmesini sağlar ve kilimin zengin ve sıcak parıltısını kazandırır.

