

Cilt 2, Sayı 9

MOTIVATED

SİZE İLHAM VERECEK BİR DERGİ

Üstesinden Gelenler

Onlar yapabildiyse, biz de yapabiliriz

Mücadelenin Ötesinde

**Hızla Bozulan Mali
durumda yardım**

Mali özgürlüğün yolu



3

Sert Deneyimler

4

Üstesinden Gelenler

Onlar yapabildiyse, biz de yapabiliriz

5

Güçlükler

Yıkıcı mı, yapıcı mı?

6

Mücadelenin Ötesinde

8

Kalp sesiyle çocuk büyötmek

Ebeveyniğin önemi

10

Hızla Bozulan Mali durumda yardım

Mali özgürlüğün yolu

11

11 ipucu

Sade hayatı benimsemek ve ekonomiyle ilgili yaygın olarak söylenenlere karşı durmak için...

12

Dikkate Değer Sözler

Güçlükleri yenmek

Issue
Editör

Cilt 2, Sayı 9
Christina Lane
Souad Abuhalm
awexdesign.com

Dizayn

Lütfen bize
ulaşın:
Email
Website

info@aed-turkiye.org
www.aileegitimderneği.org

Copyright © 2009 by Motivated,
all rights reserved

Hem kalıtımın hem de çevrenin kimliğimiz üzerinde etkin olduğunu biliyoruz. Annemiz gözlerini veya babamızın çenesini aldığımız şekilde ki sözleri çocukluğumuzdan beri duyarız, bu kalıtımın rolünün görünür kanıtıdır. Aynı şekilde okumuş çocukların akademik açıdan daha üstün olma olasılığının ve en iyi antrenörlere ve eğitim programlarına sahip sporcuların da potansiyellerinin tamamına erişme olasılığının daha fazla olduğu açıktır, bu da dış etkilerin rolünün kanıtıdır.

Kalıtımın ve çevrenin hayatımızın şekillenmesinde nasıl belirleyici bir rol oynadığı çok eski zamanlardan beri tartışma konusu olmuştur. Nispeten yeni olan şey ise, her iki faktörün de artık kişisel davranış ve sosyal eğilimleri açıklamak için kullanıldığı boyuttur. Genetikçiler, bağımlılık, evlilik sorunları, şiddet içeren davranışlar ve depresyon gibi sorunları açıklayabileceğini söyledikleri "davranışsal genleri" ararken, sosyal bilimciler ise, örneğin, kişisel problemler ve sosyal koşullar, yoksulluk ve ekonomik sorunlar, siyasi ve sivil huzursuzluk ve doğal felaketten etkilenen bölgeler arasındaki bağlantılara işaret ediyor.

Her iki taraftan verilen mesajın temelinde yatan bizim gerek tamamen kontrolümüz dışındaki genlerimizden gerekse kısmen kontrolümüzde olan çevreden kaynaklanan durumlarımızın tutuklusu olduğumuzdur

Ama bilimsel açıklamalar için arayışı içinde, diğer iki faktör göz ardı edilebilir: insan iradesi ve ilahi güç. Bu ikisi uyum içinde olduğunda, hem kalıtımın hem de çevrenin olumsuz etkilerinin üstesinden gelme yeteneğine sahiptir.

Bu sizin ve benim için iyi bir haber, çünkü durumların mutluluğumuzu ya da hayattaki başarı düzeyimizi belirlemesi gerektiği anlamına geliyor. Azim ve ilahi yardım ile bizi tehdit eden herhangi bir sorunun üstesinden gelebiliriz.

Bir fiziksel engel veya ciddi hastalık, evlilik ya da ilişki sorunları, duygusal zorluklar, ebeveynlik zorlukları, iş yerinde sorun, mali sıkıntılar, ya da toplumsal olaylar, sorun her ne ise, bu sayımızdaki makalelerin sizlere cesaret vermesini ve bazen aşılmaz görünen engelleri aşmanız ve sonunda zirveye ulaşmanız için yardımcı olmasını umuyoruz.

Motivated Dergisi için,
Christina Lane



SERT Deneyimler

Yazan: Marie Boisjoly, uyarlama

Zaman zaman neden sert deneyimlerin eğitiminden geçtiğimizi hiç merak ettiniz mi? Hayatımızda tam iyi bir şeyler yaşarken mutluluğumuzu bozan bir şey olur. “Neden ben?” “Neden?” Neden şimdi? “ Bu sorular olayları düzeltereği yerde, daha da kötüleştirir.

Sonunda, bugünkü sıkıntılarımızı anlamasak ve bunlardan gelen iyi bir şey göremesek bile, tünelin sonunda ışık olduğunu kendimize hatırlatırız. Böylece sonunda işlerin düzeleceğine güvenmeye ve dayanmaya karar veririz.

Bir süre önce, o döngünün sorgulama ve inanma aşamalarının arsında bir yerdeyken kocam İvo, günlük koşusundan döndü ve bana az önce görmüş olduğu bir şeyden söz etti.

Biz, birçok çiçek açan ağaç ve güzel bahçeye dolu bir tepe mahallede yaşıyoruz. İvo hem hırslı bir idmançı hem de yetenekli bir bahçıvan olduğundan, bu onun için mükemmel.

Her sabah, bir çeşmesi, çiçekleri ve yemyeşil çimenleri olan bir meydana geçer, o gün bir bölüm çimin susuzluktan kahverengine dönüşmekte olduğunu fark etmiş. Çimlerin geri kalanı yağmurlama sisteminden bol su alıyormuş, ama sistemdeki çalışmayan bir püskürtücü o bölümün kuruyup ölmesine neden oluyormuş.

İvo tetkik etmek için durduğunda, mahallenin bahçıvanı oradan geçmiş ve sorunu görmüş. Bahçıvan, arızalı püskürtücüye yürümüş, alet çantasından bir çekiç çıkarmış ve yağmurlama sisteminin baş kısmına birkaç kısa, sert darbe indirmiş. Görünüşe göre sistemin içine biraz kir kaçmış ve baş kısmını tıkamış, ancak o birkaç darbeyle sarsılarak düşmüş. Su hemen yağmurlama sisteminden yeniden ve sulanmayan alanı da kapsayacak şekilde yeterli basınçla akmaya başlamış. Zaman içinde, orası da çimenlerin geri kalanı gibi, yemyeşil ve güzel olacaktır.

İvo konuşurken sorularımın cevaplandığını fark ettim: Bazen hayatta geçirdiğimiz sert deneyimlerin, içinde yaşadığımız dünyayı güzelleştirmek için üzerimize düşeni yaparken daha güçlü olabilmemiz içindir. ■

ÜSTESİNDEN GELENLER

Eğer onlar yapabildiyse, biz de yapabiliriz

Yazan: Curtis van Gorder

Belki de başarıya erişmeden önce büyük zorlukların üstesinden gelen aşağıdaki ünlü erkek veya kadınların bazılarının öyküsünü duymuşsunuzdur. Onların

herbirinin öyküsü, görünüşteki yenilgiden zafer meydana çıkarmak için ne gerektiğini anlamakta bize bulmacanın bir başka parçasını verir.

ASLA VAZGEÇMEYİN

Dubai'de dünyanın en büyük temalı alışveriş merkezi, dünya gezgini İbn Batutta hayatı etrafında toplanır. Bu maceracı Faslı yolculuğuna yirmili yaşlarının başında başladı ve 29 yıl boyunca devam etti, yaya, deveyle ve arap yelkenlisiyle 75.000 mil (120.700 km) yol kat etti, bu Marko Polo'nun aldığı yolun üç katı idi. "Eğer mümkünse, hiç bir yolu asla ikinci kez yürüme" ilkesine göre yaşadı.

Tüm yaşam yolculukları gibi, onunki de zorluklarla doluydu. Örneğin haydutların saldırısına uğrama, batan bir gemide neredeyse boğulma ve bir zindandan kaçma, acımasız bir Sumatra kralının hizmetindeki celladın kılıcından kaçma gibi onun da üstesinden gelmek için haddinden fazla sorunu vardı. Büyük Sahra çölünde neredeyse kayboldu, orada yolunu bulmanın zorluğunu yazdı "buralarda hiçbir görünür yol veya iz yok, rüzgarla oraya buraya uçuşan kumlardan başka hiçbir şey yok." Gittiği bazı yerlerde, nüfus Veba'nın etkisiyle dökülüyordu, her gün binlercesi ölüyordu. Veba (Kara Ölüm), insanlık tarihindeki en ölümcül salgın hastalıklardan biridir, 1348 ve 1350 yılları arası Avrupa'da en üst derecede yaygın olduğu zamandır.]

Ancak, karşılaştığı zorluklara rağmen, güvenli bir şekilde evine döndü ve deneyimlerini yazdı. Bugün, yaklaşık 700 yıl sonra, bunlar bize keşfedilmeyi bekleyen birçok harikanın bulunduğunu hatırlatıyor ve evet, tüm sıkıntıların bir sonu vardır.

NEŞELİ OLUN

Beethoven ünlü 9. senfonisini tamamen duyma engelliyken yüreğinde duyduğu müziği yazılı müzik notalarına dökerek yazdı. 9. senfoninin korusu için duyma engelli bir adam tarafından yazılmış şu dizeleri düşünün:

Ah dostlar, bu sesleri değil!

Aksine neşeli

ve daha neşeli olanları söyleyelim.

Neşe! Neşe!

Neşe, cennetin şanlı kıvılcımı,

Görme ve işitme engelli olmasına rağmen ünlü bir konuşmacı olan Helen Keller şöyle demiştir:

Başarı ve mutluluğunuz içinizde yatar. Mutlu olmayı ve neşenizi sürdürmeye azmedin, böylece zorluklara karşı yenilmez güç olu^oturursunuz.

ENGELLERİ BASAMAKLARA DÖNÜŞTÜRÜN

Bryon Pitts CBS ağı için çalışan ünlü bir muhabirdir. 12 yaşındayken hala okuma yazma bilmiyordu ve korkunç bir kekemelik sorunu vardı, bunun üstesinden gelmek için çok çalıştı. Yakınlarda, Ohio Wesleyan Üniversitesinde yüksek lisans öğrencilerine söylev verdi ve onlara şöyle dedi, "Hayatta basamak taşları vardır. Kötü olarak algıladığınız her şey bir görev için hazırlıktır."

SORUNLARDAN BAŞKALARINA ANLAYIŞ GÖSTERMEYİ ÖĞRENİN

Tüm zamanların en ünlü şarkıcılarından biri İtalyan tenor Enrico Caruso'dur. (25 Şubat 1873 - 2 Ağustos 1921)

Caruso'nun en sevdiği söz, "Büyük olmak için acı çekmek gereklidir", anlamına gelen "Bisogna soffrire per essere grandi" idi.

Caruso'nun yaşamının erken dönemleri zorluklarla doluydu. Annesi yedi çocuk dünyaya getirdi, sadece üçü yaşadı. Ailesi son derece yoksuldu. İlk bir çift ayakkabısını 18 yaşında bir tatil yerinde şarkı söyleyerek kazandığı para ile satın alabilmişti.

İlk tanıtım fotoğrafında, bir yatak çarşafını bol dökümlü bir toga gibi giymişti, çünkü o sırada tek gömleği yıkanmıştı.

Belki de yoksulluğu, onun karakteri ve sesinin zenginliğine katkıda bulunmuştur. Ona büyük bir servet ve ün getiren sesinde büyülü bir şey vardı. Bir müzik eleştirmeni şöyle söylemiştir, "Onunki sizi seven bir ses, fakat sadece bir ses değil, anlayışlı bir adam."

Bir opera gösterisi sırasında operacı arkadaşlarından biri sesini kaybeder ve artık şarkı söyleyemez. Kısık sesli arkadaşı ağız hareketlerini yaparken, onun parçasını Caruzo seslendirir. Bu Caruzo'nun sıcakkanlı doğasının hoş bir örneğidir.

Şüphesiz, karşılaştıkları zorlukları aşan büyük insanları anlatan daha pek çok öykü vardır. Onlar bize umut verir, onlar yapabildiyse, biz de yapabiliriz.

GÜÇLÜKLER

Yapıcı mı Yıkıcı mı?

Yazan: Chuck Gallozi

Güçlükleri yaşam oyununa giriş biletleridir. Ancak, zaman zaman, hayat engeller olmadan çok daha hoş olurdu diye düşünmekten kendimizi alıkoyamayız. Böyle mi düşünüyor sunuz? Cevaplamadan önce, aşağıdaki yazı üzerinde bir düşünün.

Engellerin olmadığı bir dünyada, şampiyonlar olmaz; acı olmadan, kahramanlar olmaz; savaşlar olmadan, zaferler olmaz; yağmur olmadan, gökkuşağı olmaz. Acı olan bir dünya, olmayandan daha yaşamaya değer görünmüyor mu? Altın üretmek için ısı, elmas üretmek için sıkıştırmak ve parlatmak geremiyor mu ve güçlükler karakter oluşturmuyor mu?

Henry Ford'un, aynı duyguları nasıl dile getirdiğine bakın: "Hayat bir deneyimler dizisidir, bazen fark etmesi zor olsa da her biri bizi büyütür. Tahammül ettiğimiz güçlüklerin, ileriye doğru yürümemize yardımcı olduğunu öğrenmek gerekir." ■

MÜCADELENİN ÖTESİ

Yazan: Asad Rafi, Pakistan



[Editörün notu: Esad Rafi, Friedrich Ataksisi olarak adlandırılan, konuşma, denge, ve koordinasyonu etkileyen ender bir nörolojik bozukluktan mustaripdir. “Pulling It All Together “ (Motivated Cilt 2, Sayı: 2) adlı yazısında Esad şöyle yazdı, “Eğer aklınıza bir şey koyarsanız, inancınıza ve iç gücüne tutunursanız ve odaktan ayrılmazsanız, her şeyi başarabilirsiniz.” O zamandan beri Esad, birçok sosyal etkinlikte motivasyonel konuşmacı olarak aranan biri haline geldi.. Aşağıdaki, birçoklarını zorluklarla yüzleşmeye ve üstesinden gelmeye teşvik eden konuşmalarından birinin kopyasıdır.]

Hiçbir yaşam sorunsuz değildir. Hepimiz şu sözü biliriz, “Durumunuzu belirleyen sorunlar değil, onlara karşı tutumunuzdur,” ama çoğu zaman bunu söylemesi yapmaktan daha kolaydır.

Bir sorun ile karşı karşıya kaldığımızda neşemizi sürdürebilirsek, bu yaklaşım otomatik olarak sorunun boyutunu azaltacaktır. Bir savaşçı tutumu geliştirmeli, sağlam durmalı ve olumsuz düşüncelerin bizi yönetmesine izin vermemeliyiz.

İlk kez bir tekerlekli sandalyeye nakledildiğimde neler hissettiğime dair sizlere kendimden örnek verebilirim. Doğal olarak, bu benim için çok moral bozucu ve zor bir dönemdi. Kendimi rahat hissetmemi ve bir tekerlekli sandalyenin avantajlarının farkına varmamı sağlamak için doktorumun bana bir hayli cesaret vermesi gerekti. Başlarda tekerlekli sandalyeyi, yapmak istediğim şeyleri yapmaktan ve gitmek istediğim yerlere gitmekten beni alıkoyan bir hapisane gibi hissettim, halbuki gerçekte benim hareketliliğimi artırıyor ve daha önce onsuzken gidemediğim yerlere gitmeme yardımcı oluyordu.

Hayatta bir engelle karşı karşıya geldiğinizde pozitif olmayı sürdürmek son derece önemlidir. Benim pozitif kalmamı sağlayan üç nitelik şunlardı: Asla vazgeçmemek, Tanrı’ya inanmak ve her zaman yeteneklerinize inanmak. Bu nitelikler bana başarmak istediğim şey için savaşma azmimi sürdürmemde yardımcı oldu.

Motivasyon ve ilham benzer niteliklerdir ve zorluklarla karşı karşıya kalındığında ikisi de çok gereklidir. Hedefler belirlemek bize motivasyon kazanır. Örneğin, belirli sayıda tur tamamlamayı hedeflemek, beni yüzmek için motive ediyor. Benzer şekilde, ilham azmimizi sürdürmemizde önemli bir faktördür. Etrafımızı bize ilham veren mümkün olduğunca çok şeyle çevrelemeye çalışmalıyız. Motivasyonel konuşmacıları veya sporla ilgili kimseleri dinlemek veya videolarını izlemek bizi hayatta daha büyük şeyler yapmak için motive edebilir.

Rol modellerimizin olması, hayatın engellerini aşmakta bize ilham verecek bir yoldur. Ben her zaman bir spor fanatığı idim ve benim en büyük iki ilham kaynağım, teniste Roger Federer ve golfte Tiger Woods olmuştur. Onların formda kalma ve maç kazanma yetenekleri ve “asla bırakmayan” tutumları benim için büyük bir ilham kaynağıdır. Odaklı kalmak konusundaki kararlılıkları hayatta herhangi bir şeyi başarmak için son derece önemlidir, bu da onları benim kitabımda Bir Numara yapıyor.

Hayatta herhangi bir engeli aşmak büyük ölçüde kendine inanmayı gerektirir. Benim motivasyonel konuşmacı olmam, yeteneklerime inanmayı öğrenmemin doğrudan sonucudur.

Diğer fiziksel engelli insanların öykülerini paylaştığını görmek, beni çok etkilemiştir.

Bunlardan biri, kendisi de tekerlekli sandalyede olan konuşmacı W. Mitchell idi. Yangınlı bir motosiklet kazasında vücudunun % 65 yanmış ve birkaç yıl sonrasındaki bir uçak kazasında yürüme yeteneğini kaybetmişti. Buna rağmen tavrı, “Önemli olan, sana ne olduğu değil, senin bu konuda ne yaptığındır,” şeklindeydi. Felsefesi bana toplum önünde konuşma korkumla yüzleşmek ve yenmek için cesaret verdi.

Ben hikayemi çocuklarla paylaşmaya başladım. Bu son derece tatmin ediciydi ve bu konuşmalardan aldığım tepkiler çok cesaret vericiydi. Çok geçmeden diğer toplantılara, örneğin Toastmasters Kulübü gibi, davet edilmeye başladım. Konuştukça, toplum önünde konuşma ve iletişim becerilerim gelişti ve insanların önünde konuşma korkumu yenmek kolaylaştı. Genellikle bu toplantılara tekerlekli sandalyede katılan tek kişi benim, katılımcılardan aldığım teşvik ve destek benim için çok değerli ve kendime güvenmemi sağlayan bir anahtar.



“Siz kendinize inanmadığınız sürece kimse size inanmaz!” – Liberace



Belki de hepimiz, büyük engellerin üstesinden gelmiş ve uluslararası üne erişmiş engelli insanları biliriz. Esas konu, engelli olalım veya olmayalım, hepimiz engelleri aşmak için irademizi ve iç gücümüzü kullanabiliriz.

Hayat bir yolculuktur. Yol boyunca büyümeye ve kendimizi geliştirmeye, yaptığımız şey artık zor gelmediği bir noktaya dek devam ederiz. O gün geldiğinde, kendimize güvenimizi artıracak ve daha değerli bir hayat yaşamamıza imkan verecek yeni mücadeleler aramaya başlamak gerekir. Engeller dünyanın sonu değildir, aslında karakteri geliştirir. Bunların üstesinden gelmek yaşamlarımızı zenginleştirir ve büyümemize yardımcı olur. Hepimiz hayatımızdaki bazı şeyleri daha iyi yapmak veya bazı şeyde daha iyi olmak isteriz, öyleyse önümüzde duran o engellerin üstesinden gelelim.

Hayatın sıvanlarıyla başa çıkmak için herkesin kendine göre bir yolu olacaktır, fakat hayatta, hedeflerimize ulaşma arayışımız içerisinde, olumlu düşünce ve kararlılığın büyük rol oynayacağına şüphe yoktur. Benim için öyle oldu! ■

Zor şartların üstesinden mi geldiniz? Ya da başka bir motivasyon konusu üzerine bir öykünüz mü var? Gelecekteki bir Motivated sayısına eklenmek üzere bizimle öykülerinizi paylaşın. motivated@motivatedmagazine.com ‘da sizlerden haber bekliyoruz.

Ebeveynliğin önemi

KALP SESİYLE
ÇOCUK BÜYÜTMEK



Yazan: Lois
Clark, uyarlanmış
alıntı



Ebeveynliğin hedefi çocuklarımızın sorumlu yetişkinler olmasına yardımcı olmaktır. Bu hedefe ulaşmak için, ebeveynler çocukların hayat ve bugünün toplumunda yaşamak hakkında bilgi edinmesine yardımcı olur. Velilerin çocukları ile geçirdikleri zaman önemlidir.

Çocukların kayıtsız şartsız sevilmesi gerekir. Bir ebeveyn eğitimcisi Doris Curran, bugün çocukların çığığının şöyle olduğunu söylüyor, “Beni yaptığım şey için değil, ben olduğum için sevin. Var olduğum için, paylaşmak için, hatalarımla sevin. Kazanmak ve görünüş için değil.” Bu bizim çocuğın yaptığı her şeyi onaylamamız gerektiği anlamına gelmez. Bunun anlamı şudur, çocuk yaramazlık yapsa bile, yine de çocuğın sevelim ve kabul edelim ve destek sağlayalım.

ÇOCUKLARLA KONUSUN

Vakit çocuklarla konuşarak zaman geçirin. Her ikinizi de ilgilendiren her hangi bir konu hakkında konuşun. Günlük olaylar ve çocuğın bunlarla ilgili duyguları hakkında konuşun.

Gözlem ve ebeveynlerle etkileşim yoluyla çocuklar iletişim kurmayı öğrenir. Çocuklar ihtiyaçlarını ifade etmeyi öğrenir. Dinlemeyi öğrenir. Sözel olmayan ipuçlarını anlamayı öğrenir.

HAYAT DERSLERİ

Çocuklar, kendi aileleriyle geçirdikleri zamandan aileler hakkında bilgi edinir. Çocuklar, doğum ve başka bir kişinin bakımı hakkında bilgiyi hastaneden eve yeni bir bebek geldiğinde öğrenir. Ailenin bir üyesi ölünce, birini kaybetmeyi öğrenir. Evlilik ve ilişkiler hakkında anne ve babalarının etkileşimini izleyerek bilgi edinir. Bir ailede yaşamakla, çocuklar, paylaşımı, kendi



hakları için ayağa kalkmayı ve bir başka kişiyi nasıl seveceğini öğrenir.

ÖZSAYGI GELİŞTİRMEK

Ebeveynler çocuklarına verdiği değeri söyleyerek onların olumlu özsaygı geliştirmesine yardımcı olur. Cesaret ve sevgi sözcükleri, çocukların başarılı olamamaktan aşırı kaygı duymaksızın yeni şeyler denemeye cesaret etmesini sağlar.

GÜVEN İÇİNDE BÜYÜMEK

Çocuklar evde ebeveynlerinden güven hakkında bilgi edinir. Kendilerine güvenilmesiyle, güveni öğrenir. Ebeveynler çocukların kendi başlarına bir görevi başaracağına güvendiği zaman, çocuk görevi yapabileceğini öğrenir.

YOL GÖSTERİN

Ebeveynler, çocuklara kendi davranışlarını kontrol etmeyi öğreterek, onların daha sorumlu olmayı öğrenmesine yardım ederler. Disiplinli bir kişi uygun davranışın ne olduğuna karar verme ve buna göre hareket etme yeteneğine sahiptir. Ebeveynler çocuklarının sorumlu yetişkinler olması için yol göstererek onları eğitir.

Disiplini bir öğretilen deneyimi haline getirin. Uygun disiplin dört bölüme ayrılır. Çocukların şunları anlaması gerekir:

- 1) hangi davranış kabul edilmez
- 2) neden kabul edilemez
- 3) hangi davranış uygundur
- 4) neden uygundur

Çocukların yaptıklarını bir şeyin neden kabul edilemez olduğunu anlamasına yardımcı olarak, onlara kabul edilebilir davranışın ne olduğunu öğretebilirsiniz. Çocuk yetiştirmenin tek bir doğru yolu yoktur. Çeşitli disiplin teknikleri vardır. Önemli olan ebeveynler ve çocuklar arasındaki sıcak ve sevgi dolu bir ilişkidir. ■



HIZLA BOZULAN MALİ DURUMDA YARDIM

Mali özgürlüğün yolu

Howard Dayton'un bir yazısından uyarlama

Borcun hakim olduğu bir dünyada yaşıyoruz. Amerikalıların ve diğer birçok ülke halkının büyük çoğunluğunun ev ipoteği(mortgage), otomobil kredileri, okul kredileri ve kredi kartları olmadığı bir zamanları hatırlamıyor.

Satıcı ağzı, "Kolay aylık ödemeler!" Evet, ama kimin için "kolay"?

İş bozulması, icra, iflas ve kontrol edilemeyen borç gibi günümüzde ailelerin karşılaştığı mali sorunların çoğu belirtisini güvenilir mali ilkelerin göz ardı edilmesi ana probleminde kaynaklanır.

Ama umut var, çünkü bu mali ilkeler karmaşık veya anlaşılmaz değildir. Aslında bunlar, kolay anlaşılması ve insanları mali yüklerden kurtarmak amacıyla tasarlanmıştır, birtakım ulaşılamaz kurullarla sınırlamak için değil.

"İstedğini istediği zaman", satın almak için kolayca elde edilebilen kredi kullanarak çabuk zengin olmak zihniyetini benimseyenler bu ilkeleri giderek göz ardı ettiler. Ve şimdi ettiğimiz aşırı borçun ağır yükünü biçiyoruz.

Mali sorunlar yıkıcı olabilir, bu nedenle önlem uygulamak, zarar telafi etmekten daha mantıklıdır. Önlem almak için çok geç oluşunu düşünbilirsiniz, fakat değildir. Aslında, hızla bozulan mali durumu düzeltmenin tek yolu, mali uygulamaları dengelemek ve daha fazla mali sorunları önlemek için temel önleyici önlemler başlatmaktır. İşte bunun için dört adım:

İlki açıktır – mali bir düşüş yaşanırsa geri ödeyemeyeceğiniz krediyle alışveriş yaparak olmayan paranızı harcamayı durdurun.

1. Tasarruf etmeye başlayın. Bugün, harcama ve borçlanma revaçta ve tasarruf ise önerilmiyor, ancak gelecekteki ihtiyaçlar ve satınalmalar için borçlanma ya da kredi kullanma yerine tasarruf yapmak akıllıca bir şeydir.

2. Aceleci kararlardan sakının veya "çok geç olmadan, şimdi alın" gibi satıcı taktiklerini görmezden gelin. Hızlı kararlar ve anlık başarı yerine, sabır ve tutarlılık mali güvenliğin yoludur. Bir hedefe ulaşmak için kendizi çalışmak ve biriktirmek için eğitin.

3. Bir bütçe yapın ve ona göre yaşayın. Dengeli bir bütçe – bir aylık harcama planı geliştirmeyi ve ona göre yaşamayı öğrenin. Bunu yapmazsanız, borç döngüsü devam eder ve kolayca kötüye gider. Her ay artan bu ödemeleri yapmak, muhtemelen ileri sürüldüğü gibi pek "kolay" değildir.

Bir başka çok önemli adımı da burada listelenen dört noktaya ekleyebilirim. Mali zorluktan çıkmanın en önemli adımı vermeye başlatmaktır. Bu ödeme gücüne ulaşmaya karşıt bir fikir gibi gelebilir, fakat parasal açıdan zorda olduğunuzda vermek delice gelse bile, o eski "vermek almaktan daha kutsaldır" sözü doğrudur. Vererek asla kaybetmezsiniz; size her zaman geri doner.

Bu sağlam mali ilkeler doğrultusunda yaşarsak, sadece kendimizi borçtan kurtarmakla kalmaz, diğerlerine de finansal özgürlüğün yolunu gösteren bir ışık oluruz. ■

11 İPUCU

Sade hayatı benimsemek ve ekonomiyle ilgili yaygın olarak söylenenlere karşı durmak için

1. Daha azla yetinin. Para mutluluk getirmez, onun için elinizde olmayanlar için sıkılmak yerine, elinizdekileri düşünün ve şükredin.

2. Aşırılıkları kesin. Pahalı fazlalıkları en aza indirin. Tasarruf yolları bulun, örneğin, elektrik, su, havagazı kullanımınızı azaltın.

3. Bir bütçe dahilinde yaşayın. Aşırıya kaçmadan iyi yaşamınıza imkan veren aylık bir bütçe planı hazırlayın, bir yandan da tasarruf edin. Buna bağlı kalın!

4. Reklamlara hayır deyin. Medya reklamlarıyla karşı karşıya olduğunuzda bu reklamın amacının sizin cebinizde

5. Akıllı alışveriş yapın. Toplu olarak alışveriş edin. İyi fırsatları arayın. İkinci el ürün alın. Maliyeti daha yüksek olan veresiye satın almak yerine, büyük miktarlarda ürün olarak tasarruf edin.

6. Kendiniz yapın. Bir şeyin tamir edilmesi, kurulması veya yapılması gerektiğinde, uygun ve güvenli ise, parayla birine yaptırmak yerine kendiniz yapmayı deneyin. Çok daha ucuz olmanın yanı sıra, yeni bir şey öğrenmek tatmin edici ve eğlenceli olabilir.

7. Evde yiyecek. Ev yapımı yemek yemek daha az maliyetlidir ve

sağlıklı seçenekler belirlemenize imkan verir. Dışarda yediğinizde porsiyonları paylaşarak, daha az içecek sipariş ederek ve tatlıyı atlayarak masrafı azaltın.

8. Anlamlı hediyeler verin. Zamanınızı ve sevginizi verdiğinizde hediyeler en anlamlı olanlardır. Hediye verilecek özel gün geldiğinde, diğer insanın zevk aldığı bir şeyi yapmak için sizinle geçirilecek zaman için bir kupon vermeyi deneyin.

9. Sağlıklı kalın. Sağlıklı kalmak, sizi, doktor parası, hastane faturaları ve ilaç parası gibi tonla masraftan kurtarır. Sağlıklı beslenin, dinlenin ve egzersiz yapın.

10. Moda akımına kapılmayın. Moda ve tüketimciliğin kurbanı olmayın. Daha fazla şeyler satın almak için dışarı koşmadan önce, elinizde olanları gözden geçirin ve daha fazlasına gerçekten ihtiyacınız olup olmadığından emin olun.

11. Öncelikler üzerinde odaklanın. Hayatta en önemli şey nedir? Gerçek öncelikler üzerinde odaklandığınızda, maddi ihtiyaçların o kadar önemi kalmaz. Kişilerle ilişkilerinize daha çok zaman ayırın ve para durumunuzdan daha az endişelenin. ■

GÜÇLÜKLERİN ÜSTESİNDEN GELMEK

DİKKATE
DEĞER
SÖZLER



Sakin denizlerde usta denizciler yetişmez. – *Afrika atasözü*

Rüzgarın yönünü değiştiremem, ama yelkenlerimi her zaman hedefime varmak için ayarlayabilirim.
— *Jimmy Dean (1928–)*

Refahla gelen iyi şeyler arzulanır; ama zorluklarla gelen iyi şeyler hayranlık uyandırır — *Seneca (MÖ 4 – MS 65)*

Size ne olduğunu kontrol edemezsiniz, ama size olan şeye karşı tavrınızı kontrol edebilirsiniz, böyle yapmakla, değişimin sizi yönetmesine izin vermek yerine, siz onu yönetirsiniz. — *Brian Tracy (1944–)*

İnsan sıkıntıyı tatmadan refahın değerini bilmez. — *Sa'di Musharrif*

Herkeste biraz bulunan geçmiş talihsizlikler üzerine değil, herkeste bol bol bulunan nimetler üzerine düşünün.
— *Charles Dickens (1812–1870)*

Hayattaki tek maluliyet kötü bir tavidir — *Scott Hamilton (1958–)*

Zorluğun ortasında fırsat yatar.
— *Albert Einstein (1879–1955)*

Tüm dünya acıyla dolu. Aynı zamanda üstesinden gelmekle de dolu.
— *Helen Keller (1880–1968)*

Her geçen mutlu anımız için de aynı soruyu sormadığımız sürece, üzüntü gelince, “Neden geldi bu benim başıma ?” diye sormaya hakkımız yoktur. — *Yazarı Bilinmiyor*

Yoldaki bir dönemeç yolun sonu değildir....dönüşü yaptığınız sürece.
— *Yazarı Bilinmiyor*

Suyun içinde bulunduğu kabın şeklini alması gibi, bilge kişi içinde bulunduğu koşullara kendini uydurur.
— *Çin atasözü*

Dünya ayakta kalanların yanındadır.
— *Türk atasözü*