

Cilt 3, Sayı 4

MOTIVATED

SİZE İLHAM VERECEK BİR DERGI

Problemlerin Üstesinden Gelmek

Değişimin Gücü

Kalp Sesiyle Çocuk Yetiştirmek

İz Bırakan Tecrübeler

Tek Başınıza Yapmayın

Yardım İsteyin



3

Sen Neyden Yapıldın?

4

Tedirginliğin Üstesinden Gelin

6

Problemlerin Üstesinden Gelmek
Değişimin Gücü

8

Kalp Sesiyle Çocuk Yetiştirmek
İz Bırakan Tecrübeler

9

Tek Başınıza Yapmayın
Yardım İsteyin

10

Sabırla İletişim Kurma Üzerine
Tavsiyeler

11

Dinlenme ve Rahatlamamanın
Önemi

12

Düşünmeye Değer Sözler
Sonuç**Sayı**
Editör
TasarımCilt 3, Sayı 4
Christina Lane
awexdesign.com**İletişim:**
Email
Web sitesimotivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.comCopyright © 2011 Motivated,
Tüm hakları saklıdır

Seneler önce, birinin bataklığa saplanması en dehşet verici görüntülerdendi. Başkahramanın suçsuz bir insanı o berbat bataklıktan kurtarmadığı veya kötü karakterin son nefesini vermediği bir film tamamlanmış sayılmazdı.

Problemler de tıpkı bataklık gibi bazen bizi yutma tehdidinde bulunurlar. Ne kadar çırpınırsak, o kadar çok batarız. Fakat olaylar nadiren görüldükleri kadar kötüdür. Fizik yasaları, gerçek bir bataklıkta insanın belden yukarısına kadar batmasını neredeyse olanaksız kılıyor. Bataklıktan çıkmak zor olabilir ve biraz zaman alabilir, fakat hiç kimse tamamen batmayacaktır. Bataklık örneğinden yola çıkarak, inanca ve pozitif bir tutuma sahip olan insanların ya çok az batacaklarını ya da problemlere sadece kısa bir süre takılıp kalacaklarını söyleyebiliriz.

“Bataklıktan nasıl çıkılır?” sorusunun cevabını Google’de arayıp çıkan bütün sonuçları bir araya getirirsek, temel bir plan oluşturabilecek birkaç öneri bulabiliriz. Bu öneriler sorunlara pozitif bir şekilde yaklaşmamıza da yardımcı olabilir. Verilen tavsiyelerden bazıları şunlardır:

- Panik yapmayın. Panik sadece daha fazla batmamıza neden olur. Rahat olmaya çalışın.
- Gereksiz ağırlıkları atın. Önemli şeylere odaklanın ve aciliyeti daha az olan durumların sizi engellemesine izin vermeyin.
- Yardım isteyin. Bütün problemleri tek başınıza çözmeye çalışmayın.
- Sabırlı olun. Yavaş ve temkinli adımlar, telaş içinde atılacak adımlardan çok daha iyi sonuçlar doğuracaktır.
- Düzenli aralıklarla dinlenin. Zihnimizi boşaltmak ve pozitif düşünmek, doğru bakış açısı oluşturmamıza yardımcı olacaktır.

Eğer bu sayımızdaki makaleler bu prensipleri uygulamanıza yardımcı olursa, Motivated Dergisi olarak önemli amaçlarımızdan birine ulaştığımız oluruz; sizleri motive etmiş, cesaretlendirmiş ve hayatın karşınıza çıkaracağı engellere karşı sizleri hazırlamış oluruz.

Motivated Dergisi Adına
Christina Lane

Sen Neyden Yapıldın?

Genç bir kadın, annesini görmeye gidip ona hayatındaki sıkıntılarını anlattı. Hayat zordu ve artık vazgeçmesi gerektiğini düşünüyordu. Yakın zamanlarda herhangi bir problem çözülmediği gibi, yerine yenisi geliyordu. Bitmeyen savaş onu yormuştu.

Annesi onu mutfağa götürdü ve üç kabi suyla doldurdu. Birinci kaba bir havuç koydu, ikincisine bir yumurta, üçüncü kaba da biraz kahve çekirdeği koydu. Ocağı yaktı ve hiçbir şey söylemeden üç kabi kaynamaya bıraktı.

20 dakika sonra havucu çıkarıp bir kâseye, yumurtayı başka bir kâseye ve kahveyi süzdükten sonra bir fincana koydu. Kızına dönüp “Ne görüyorsun?” diye sordu. “Bir havuç, bir yumurta ve bir fincan kahve.” diye cevapladı genç kadın. “Havuca dokun.” dedi annesi. Kadın havucu almaya çalışırken, parmaklarının arasından kayıp düşüverdi. Havuç, ezmeye dönüşmüştü. “Şimdi yumurtayı al.” dedi annesi. Genç kadın yumurtayı kâsenin

kenarında kırdı, kabuğunu soydu ve çok pişmiş diye nitelendirdi. “Şimdi kahveyi dene.” dedi annesi. Kadın fincanı kaldırıp ağzına götürürken, kahvenin kokusunu içine çekti ve gülümsedi. İlk yudumdan sonra gülümsemesi daha da arttı, çünkü kahvenin zengin ve dolgun bir tadı vardı.

“Vermek istediğin mesaj nedir anne?” diye sordu genç kadın.

“Ulaşmak istediğim nokta şu: havuç, yumurta ve kahve; üçü de aynı sıkıntıdan geçti, kaynar su, ama üçünün de gösterdiği reaksiyon birbirinden farklıydı. Havuç sert, güçlü ve katı bir şekilde girdiği sudan, zayıf düşmüş olarak çıktı. Yumurta kırılğan olarak girdi ama kaynar su onu sertleştirdi. Kahve çekirdekleri ise farklıydı. Kaynayan suya girdiklerinde, suyun kendilerini değiştirmesine izin vermek yerine suyu değiştirdiler. Sen hangisisin? Sıkıntılar kapını çaldığında nasıl cevap vereceksin? Havuç musun, yumurta mısın yoksa kahve çekirdeği mi? Sen hangisinden yapıldın?” ■



Tedirginliğin Üstesinden Gelin

Hayatlarımızın bazı dönemlerinde tedirginlikler yaşarız. Biraz stres ve tedirginlik aslında iyidir ve verimliliğimizi artırır, fakat korku veya panik atak boyutuna varırsa, bunların altında ezilebilir ve durumu kontrol edemeyeceğimiz konusunda endişeler duyabiliriz. Gergin bir durumu çözmek ve daha sakin bir tutum yaratmak için yapabileceğimiz bazı şeyler vardır. Aşağıda tedirginliği yenmeyi öğrenmemize yardımcı olabilecek bazı yöntemleri bulabilirsiniz:

Derin nefes alın

Stresli olduğumuzda daha çok yüzeysel nefes alırız. Bunun sebebi göğüs kafesimizin, omuz ve kaslarımızın gerginleşmeden dolayı daralmasıdır. Yorgun hissedebilir, odaklanamayabilir ve gergin olabiliriz. Stresin vücudumuza ve zihnimize hâkim olmasına izin vermek yerine sakinleşmek için derin nefes almaya çalışabiliriz.

Birkaç dakika durun

Yapılacaklar listesinin bizi terlettiği zamanlarda bile çalışmaya devam etmeye eğilimliyizdir. Bu gibi anlarda çalışmaya devam ettikçe vücudumuz daha fazla stres hormonu üretir ve

bu bizim daha fazla stres olmamıza, daha agresif tepkiler vermemize yol açar. Şunu düşünün: Bir şeye sinirlendiğimizde birisi gelip daha olumsuz bir haber verirse, kendimizi çok daha kötü hissetmez miyiz? Bu stres döngüsünden dinlenerek ve meditasyon yaparak kurtulabiliriz.

Yazın

Çoğu kez tedirginliğimizi büyütür ve var olandan çok daha fazla endişe duyacak şeylerin olduğunu düşünürüz. Eğer tedirginlikten dolayı kendimizi işimize odaklayamıyorsak, bizi rahatsız eden şeyleri yazmak yardımcı olabilir. Tüm yapacaklarımızı ve aklımızdakileri yazıp

sorumluluklarımızı gözümüzle görürsek, bunları nasıl ele alacağımız konusunda daha az stresli bir şekilde, daha net bir fikre sahip oluruz.

Gözünüzde canlandırın

Eğer her şeyi tam anlamıyla kontrol edemiyorsak, bir dakikalığına durup işlerin nasıl gelişmesini istediğimizi hayal edebiliriz. Bu daha pozitif düşünmemizi sağlayacaktır. Sıcak bir yerde olduklarını düşünen insanlarla gerçekten sıcak bir yerde olan insanların beyin faaliyetleri aynıdır. Beyin ne hissettiği ve düşünen tarafın ona ne "söylediği" arasındaki ayrımı yapamaz. Eğer bir şeylerin altından kalkamıyorsanız, beyninize her şeyin sakin ve huzurlu olduğunu söyleyin.

Uzaklaşın veya kafanızı dağıtın

Bir proje sebebiyle tedirgin olduğumuzu hissediyorsak, masamızdan 5 dakikalığına uzaklaşabilir ya da bürodaki bir iş arkadaşımızla konuşabiliriz. Bu, ilgimizi kaygılarımızdan uzaklaştırır ve bizi sakinleştirecek olan şeylere odaklanmamıza yardımcı olur. Vücudumuz kendini daha dingin hissettiğinde, işimize geri dönebiliriz.

Planlar yaparak kontrolü ele alın

Düzenleme ve planlamada genellikle aksaklıklar olur. Masamızı, çalışma alanımızı, çalışmalarımızı ve ev yaşantımızı düzenlediğimizde, tedirginlik seviyemizi anında düşürebiliriz. Çok fazla stres altındayken çalışma alanımızı temizlemek, daha fazla kontrole sahip olduğumuz hissini bizi verir, çünkü kontrolü ele almış oluruz.

Birileriyle konuşun

Stresi azaltmanın en çabuk ve en kolay yollarından biri, bir arkadaşımızla veya bir aile bireyi ile konuşmaktır. Sadece iletişime geçerek stresimizle ilgili düşünüş tarzımızı ve ona vereceğimiz tepkileri değiştirebiliriz.

Tedirginlik ve panik ataklarının hayatımızı kontrol etmesine izin vermek zorunda değiliz. Çoğu sadece birkaç dakika alacak olan bu basit öneriler, tedirginliği önleyip yok edebilir ve yapmamız gereken işlere veya konuşmamız gereken kişilere geri dönmemizi sağlayabilir. Tedirginliğin bizi kontrol etmesine izin vermektense biz onu kontrol edebiliriz. Tedirginliği ve stresi ele alma şeklimizi kontrol etmek, daha iyi kararlar vermeye ve tedirginliği yenmemize yardımcı olur. ■

Problemlerin Üstesinden Gelmek

Değişimin Gücü

Chuck Gallozzi'nin eserinden uyarlanmıştır.

Bazıları hayatın bir mücadele olduğunu söyler. Eğer bu durum gerçekten böyleyse, karşılaştığımız her problem bizi iki seçenekten birisine götürür: ya galip gelmeyi seçeriz ya da kurban ve mağdur olmayı. Ya meydana getirdiğimiz yaşamdan sorumlu oluruz ya da başarısızlıklarımızın ve mutsuzluğumuzun nedenini başkalarında arayarak sorumluluğumuzdan kaçırırız.

Galip gelmeyi seçenler yaşamı bir mücadele olarak düşünmezler. Hayatı neşe verici bulurlar. Problemlerle karşılaşmazlar; yaptıkları sadece değiştirmek istedikleri şeylerle yüzleşmektir. Yollarını tıkayan bir şey olursa, bunun çevresinden dolanmaya veya üstesinden gelmeye bakarlar. Kısaca çözümler arar ve bulurlar.

Diğer taraftan, kurban ve mağdur olmayı seçenler bahane aramada ustadırlar. Kendi yarattıkları ıstıraplar için diğerlerini suçlamaktan neredeyse keyif alırlar.

Gerçek yaşamdan iki örneğe bakalım:

Carl ellili yaşlarda olan bir bireydi ve bir dizi başarısızlığın ardından toparlanmak istedi. Bu amaç doğrultusunda becerilerini yenileyebilmek için bir yüksek okul kursuna yazıldı. Bir gün, öğretmen tahtaya yazı yazarken arkadan şöyle bağırdı: "Daha büyük yazın! Yazdıklarınızı okuyamıyorum."

Öğretmen bu talebine aldırış etmeyince alındı. Birkaç hafta sonra, sınıf arkadaşlarına yakındı: "Korkarım bu dersi bırakmak zorunda kalacağım. Gözlerim iyi görmüyor ve hocamız çok küçük yazıyor. Nasıl not alıp derse çalışabilirim ki? Hoca benim bu zaafımla ilgileniyor gibi de görünmüyor."

Bir arkadaşı "Neden derse erken gelip ön sıralarda bir yer kapmıyorsun?" diyerek öneride bulundu. "Çünkü otobüs bizim oradan saatte bir geçiyor. Eğer bir önceki otobüse binersem çok erken gelmiş olurum." diye cevapladı Carl. Başka bir arkadaşı "Gözlük alsana!" dedi ama Carl buna da "Gözlüğüm var, fakat çok işe yaramıyorlar." diye karşılık verdi. Çileden çıkmış başka bir arkadaşı "Öyleyse neden kendine bir opera gözlüğü almıyorsun?" diye sordu. Carl'ın buna da bir cevabı vardı: "Opera gözlüğü alacak param yok. Buraya gelirken otobüs ücretini bile zor veriyorum."

Carl'ın her soru için bir cevabı vardı. Durdurduğu bir çözüm bulamamasının yanı sıra eylemsizliği için bahaneler bulmakta uzmandı. Özel muamele gerektiren bazı "zaaflarının" olduğuna ikna olmuş durumdaydı. Dünya onun "özel ihtiyaçlarına" uymalıydı.

Tamamen farklı bir hamurdan olan Kyle Maynard ise kol ve bacaklardan yoksun olarak doğmuş olmasına rağmen, dünyanın kendi için değişmesini talep etmek yerine dünyaya uyum sağlamanın kendi sorumluluğu olduğuna inanıyordu. Carl'ın özel uygulama istekleri, Kyle'nin karşılaştığı zorluklar karşısında en güzel ifadeyle utandırıcı,

en ağır ifadeyle de gülünçtür.

Kyle'nin büyük engellerle karşılaşması, kol ve bacaklardan yoksun olması, onun yazı yazmayı öğrenmesini ve bilgisayardaki harfleri tuşlamasını önleyemedi. Aynı şekilde onun futbol takımında bir defans oyuncusu, bir üniversite öğrencisi ve üst seviye bir güreşçi olmasının da önüne geçmedi. Başarılarına, daha üniversite öğrencisiyken yazarlığı, dünyayı gezmesi ve motivasyon konuşmacısı olması da eklenebilir.

Kyle'nin kitabının ismi "Bahane Yok" (Regnery Yayınları, Inc., 2005). Kitabında, Carl ile kendisi arasındaki farkı anlatıyor. Kyle, bahaneler bulmanın gerilememize yol açarken, sorumluluk almanın bizi ileriye taşıyacağını farkında ve sorumluluğun bizi güçlendirdiğini ve ne kadar fazla sorumluluk alırsak o kadar istediğimiz kişi olacağımızı, istediğimizi yapacağımızı ve istediğimize sahip olacağımızı biliyor.

Problemler, zorluklar, sorunlar; ne dersek diyelim, bunlar ilerlememizi durdurmamalı. Aksine şu üç soruyu kendimize sormamıza sebep olmalı:

- 1. Hayattan ne istiyorum?**
- 2. İsteddiğimi elde etmemi ne/ler engelliyor?**
- 3. Bu durumla ilgili ne yapabilirim?**

Değişimin getirilerine odaklanalım, plan yapalım ve amaçlarımıza ulaşmada doğru adımları atmamız için kendimizi zorlayalım. Aksilikler olabilir, fakat cesaretimizin kırılmasına izin vermeyelim.

Kendimize gelelim ve silkelenip şöyle diyelim: "Pes etmeyeceğim! Kurban ve mağdur olmayı reddediyorum! Değişimi seçiyorum ve hayatımın kontrolünü tekrar elime alıyorum!" ■



İz Bırakan Tecrübeler

Flor Cordoba

Dört yaşındaki oğlum Ricardo, şu sıralar legolara takılıp kaldı. Belki bu onun yaşıyla ya da onun sanata yatkın olması ve bir şeyler kurmayı seviyor olmasıyla bağlantılı bir durum ama onun legolarla yapılar oluşturmadığı bir tek gün bile yok. Bazen ben de onunla beraber oturup bir şeyler oluşturuyorum. Onun arabaları, uzay gemileri vb. çalışmalarından oldukça etkileniyorum ve bundan dolayı hemen her gün küçük kayıp lego parçalarını bulmak için evin içerisinde ava çıkmaya katlanıyorum.

Bir gün tasarladığı yeni uzay gemisini göstermek için koşarak yanıma geldi ve kazara elindeki legoyu kapının kenarına çarptı. Elinden fırlayan ve bin parçalık bir lego çalışması gibi görünen talihsiz uzay gemisi her yere dağıldı; odanın karşısına, masanın, sandalyelerin, kanepelerin altına ve odanın içinde ulaşılması zor olan her yere.

Ricardo'nun yüzünde büyük bir üzüntü belirdi. Onu rahatlatmayı denedim: “Önemli değil! şimdi başka bir tane yapabilirsin ve eminim bu yapacağın çok daha güzel olacaktır. Cesaretinin kırılmasına izin verme. Sadece parçaları topla ve yeni bir lego oluştur.” Ama zavallı Ricardo o kadar üzgündü ki, yeniden denemeyeceğini söyledi. Yavaş yavaş parçaları topladı ve onları odasına koymaya gitti.

Birkaç dakika sonra heyecan içinde zıplayarak yepyeni uzay gemisiyle geri geldi. “Sen haklıydın anne. Bu diğerinden çok daha iyi oldu!” dedi.

Küçük oğlumla çok gurur duydum ve onun geliştirdiği tepkiden bir ders çıkardım. Hayatımda birçok kez hayallerimi gerçeğe getirmek için çok çalıştım ama elimde sadece düşen parçalar kaldı! Parçaları toplayıp yeniden başlamak, çoğu zaman ilk kez başlamaktan daha zordur ama küçük bir çocuğun inancıyla her şey, hatta daha iyi şeyler bile mümkündür. ■

Tek Başınıza Yapmayın– Yardım İsteyin

Gün boyunca yapmamız gereken birçok şey olduğu için işlerimiz bizi bunaltabilir. Genellikle birisinden yardım almak çözümdür ama yardım istemek zor olabilir. Bazı insanlar yardım istediklerinde egolarının incindiğini hissederken, bazıları sadece fazla utangaçtır ya da kendilerini mahçup hissederek. Baskıyı üzerimizden atmayı ve ihtiyacımız olanı talep etmeyi öğrenmeliyiz. Bunu yaptığımızda kendimizi stresten kurtaracağız ve bitirmemiz gereken işler için daha çok zaman kazanacağız.

1. Hayal kırıklığı ve kızgınlık sizi ele geçirmeden önce yardım isteyin.

Bu birinci ve en önemli adımdır. Eğer ‘aşırı çalışan’ biriyseniz ve bir şeylerin üstesinden kendi başınıza gelmeye çalışıyorsanız, tam olarak neyle ilgili yardıma ihtiyacınız olduğunu tespit etmek kolay olmayabilir. Bunu düşünmek için kendinize birkaç dakika zaman ayırın.

2. **Utangaç ya da mahçubiyet duygularından kurtulun.** Yardım istememiz başarısız olduğumuz anlamına gelmez. Yardım istemek aslına bakacak olursanız akıllıca ve başarılı bir stratejidir, çünkü bizi stresten kurtaracak ve bize zaman kazandıracaktır.

3. **Biriyle konuşun.** Başka birinden yardım istemek biraz korkutucu geldiyse, bir arkadaşımıza ya da aile üyelerimizden birine başvurabiliriz. Belki onlar bize doğru yolu gösterebilirler. Bu işin üstesinden gelemezsek, ne olacağını ve bütün yükün omuzlarımızda olacağını düşünün.

4. **Neye ihtiyaç duyulacağını belirleyin ve net olun.** Pİnsanlar genellikle yardım etmek ister, sadece kendilerinden tam olarak ne beklediğini bilmeleri gerekir.

5. **Çok fazla işiniz olduğunda şikâyet etmekten kaçının, çünkü bu insanları sizden uzaklaştıracaktır.** Olumlu olduğumuzda etrafımızdaki insanlar bize destek vereceklerdir. Eğer onlar bizim nazik insanlar olduğumuzu ve yardımı hak ettiğimizi hissederseniz, genellikle biz söylemeden bize yardım eli uzatacaklardır.

6. **“Teşekkür ederim!” demeyi öğrenin.** Birileri yardım etmek için bir şeyler yaptıysa daima minnettar ve takdir edici olmalıyız. Böylelikle yeniden yardıma ihtiyacımız olduğunda, onlar da yardım etmek için istekli olacaklardır. Başkalarına da yardım etmeyi hatırlayın. ■

Sabırla İletişim Kurma Üzerine Tavsiyeler

Dr. Judith Orloff'un eserinden uyarlanmıştır

İletişim kurarken sabır çok önemlidir. Sabırlı olursak ilişkilerimiz daha üst bir seviyeye ulaşacaktır. Sinirli olduğumuzda sakinleşene kadar tartışmayı bırakmamız herkes için daha iyi olacaktır. Bu gibi zamanlarda şu yaklaşımları kullanabiliriz:

Belirli bir konuya odaklanın, işi kızıştırmayın ya da kişisel bir saldırıya geçmeyin.

Örneğin “Bir şeye söz verip yapmadığın zaman sinirleniyorum.” Tehditkâr olmayın ve hakaret etmeyin. Diğer kişinin yanlış olduğunu düşündüğümüz tarafı vurgulamaktansa, dengeli bir şekilde ve karşıdaki kişiyi suçlamadan kendimizi nasıl hissettiğimizi belirterek tartışmayı sürdürebiliriz.

Tepki göstermeden, karşı tarafın sözünü kesmeden ve savunmacı olmayan bir tavırla dinleyin.

Bir kişinin görüşlerine katılmamamıza rağmen o kişiyi dinlemek gösterilen saygının işaretidir. Saldırgan ses tonlarından veya rahatsız olduğunuzda kıpırdanmak gibi karşıdaki kişiyi rahatsız edecek vücut dili kullanımından sakının ve karşıdaki kişiyi yargılamamaya çalışın.

Kelimelerin arkasındaki hisleri anlamaya çalışın.

Bir insanın dürtülerini anladığımızda sabırlı olmak daha da kolaylaşır. Bir insanın korktuğunu, kendini güvende hissetmediğini veya daha önce hiç karşılaşmadığı olumsuz bir yönünü gördüğünü hissetmeye çalışın. Eğer durum gerçekten böyleyse, bunun acı verici olduğunun ve ne tür değişimlere açık olduklarının farkına varacağız.

Net ve merhametli bir şekilde karşılık verin.

Bu tutum diğer insanları savunmacılıktan uzaklaştırır ve gerginliğin ortaya çıkmasına yol açan “kendi” paylarını kabul etmeleri kolaylaştırır. Genellemeler yapmak yerine şikâyetçi olduğunuz konuda düzeltilebilecekleri anlatın ve bunun gerekli olduğunu belirtin. Örneğin “Seni hayal kırıklığına uğratsam da bana bağırmanın isterim.” Eğer bu insan denemeye niyetliyse, ona teşekkür etmeli ve memnuniyetimizi göstermeliyiz.

Her tür etkileşimde neyi hedeflediğimizi tanımlamalıyız. Gerginliği arttırıcı bir davranışı çözmeye mi çalışıyoruz? Ya da çıkmaza girmiş bir kalıba iştirak etmeye hayır mı diyoruz? Yoksa herhangi bir değişim beklemeden sadece duygularımızı mı aktarıyoruz?

Gerginlik çözümsüz olsa bile sabır, başkalarına ve kendimize saygılı davranmada doğru yaklaşımdır. ■

Dinlenme ve Rahatlamamanın Önemi

John Parks, Web Sitesinden Bir Alıntı

Hayatlarımız çok yoğun ve her sene daha da yoğunlaşıyor gibi görünüyor. İş, aile, okul ve diğer yükümlülükler günü yiyip bitiriyor ve bize geri durup rahatlamamız için zaman kalmıyor. Ancak dinlenme ve rahatlama çok önemlidir. Yeterli dinlenme sağlıklı bir yaşama sahip olmak için gerçekten zorunludur. Rahatlayıp yeterli uyku almadığımızda, hastalık ve diğer yan etkilerin riski artmaktadır.

Vücudun düzgün bir şekilde çalışması için her gece yeterli dinlenmeye ihtiyacı vardır. Herkes için gecelik dinlenme süresi farklılıklar gösterse de, ortalama bir yetişkin her gece yaklaşık 7-8 saatlik uykuya ihtiyaç duyar. Bu, günlük hayatın gerekliliklerinin üstesinden gelebilmek için tekrardan enerji depolanması açısından zorunludur.

Buna karşın birçok kişi günlerine daha fazla iş sığdırmak için uykularından ödün verirler. Maalesef bu, bedeni kuvvetten düşürür ve bağışıklık sistemi olması gerektiği gibi işlev görmediğinden dolayı daha fazla virüsün ve hastalıkların saldırısına uğrar. Böylece kişi hasta olur ve önemli işler

yapabileceği günleri, hatta haftaları kaybeder.

Yeteri kadar dinlendiğimizde, vücudumuz gerektiği gibi çalışır ve bağışıklık sistemimiz güçlenip enfeksiyonları kolayca yenebilir.

Odaklanma, net düşünebilme ve hatta hatırlama zorluğu yeterli dinlenmemenin sonuçları olarak ortaya çıkar. Başta bunları fark etmeyebiliriz ya da suçlu yoğun programımızda bulabiliriz, fakat ne kadar az uyur ve dinlenirsek, belirtiler de o kadar çok olacaktır.

Bununla beraber dinlenme ve rahatlamamanın azlığı, ruh halimize önemli ölçüde etki eder. Geceleyin iyi bir şekilde dinlenmeyen insanların genel itibarıyla daha huysuz ve daha az sabırlı olduğu, daha çabuk parladığı bilimsel bir gerçektir. Bütün işleri yapmak için dinlenmeyi kaçırmamız bizi zor bir insan yapar ve bu hiç de iyi değildir.

Bir işi halletmek veya arkadaşlarla birlikte olmak için gece geç saate kadar kalmayı tekrardan düşünün. Tabii ki bir geceden bir şey çıkmaz ama üst üste her gece uykusuz kalmanın bize gerçekten zararı olacaktır. ■



Sonuç

Jerome K. Jerome 12 yaşındayken babası vefat eden İngiliz bir yazardır. 14 yaşında annesine ve kız kardeşine bakmak için çalışmak durumunda kalmıştı. Annesi öldüğünde hayatı daha da zorlaştı, fakat birçok farklı işten sonra en sonunda yazar oldu, ama hüznü hikâyeler yazan bir yazar değil, diğer insanları cesaretlendirecek yazılar yazan ünlü bir mizah yazarı. Hayata öylesi zor bir başlangıç yaptıktan sonra şunları belirtti: “Gücümüzü zaferden değil, mücadeleden kazanırız.”

İyimserlik ve karamsarlığa oranlı bir temel oluşturmak için herkesin hayatında yeterince iyi ve kötü, bolca hüznün ve mutluluk, yeteri kadar neşe ve acı vardır. Gülmeyi ya da ağlamayı, dua etmeyi ya da beddua etmeyi seçebiliriz. Bu bizim kararımızdır! Hangi açıdan hayata bakmak istiyoruz? Umutla mı yoksa çaresizlikle mi? Olumsuz bakış açısından daha güçlü tek şey olumlu düşünmedir. —Amway şirketinin kurucularından biri ve Orlando Magic takımının sahibi Rich DeVos

Tekerleklerin ayarı doğru olduğunda, arabanızın kolayca ilerleyip, daha az yakıt tüketip, daha hızlı ve daha fazla yol kat etmesi gibi sizin de düşünceleriniz, hisleriniz, hedefleriniz ve değerleriniz dengedeyseniz performansınız daha iyi olur. —Brian Tracy

Eğer engellerin önünde eğilip büzülmek yerine cesurca üzerlerine gitmekte kararlı olursak, çoğu eriyip yok olacaktır. —Orison Swett Marden

Tarih, tanınmış başarılı insanların zaferlerden önce büyük acı veren engellerle karşılaştığını göstermiştir. Onlar galip geldiler, çünkü yenilgilerin cesaretlerini kırmasına izin vermediler. —B.C. Forbes

Tutumumuzu seçmeliyiz. Bu seçim, yaşantımızın sonucunu belirleyebilir. —Sheri Rose Shepherd

Yapıcı düşünceler ekilirse, olumlu sonuçlar biçilecektir. —Sidney Madwed

Yaşamda gücümüzün çok üstünde olan zorluklarla karşılaştığımızda, bunun inandıklarımız, içsel gücümüz ve cesaretimizi yapılandırmamız için iyi bir fırsat olduğunu biliyorum. Zorluklara karşı tutumumuzun sonuçlar üzerinde büyük bir rol oynadığını öğrendim. —Sasha Azevedo

Zor bir sorumluluğun başarısını belirleyecek olan şey ilk baştaki tutumumuzdur. —William James