

# E-KİTAP ARŞİVİ

Dijital Bilgi Kaynağınız

[www.e-kitaparsivi.com](http://www.e-kitaparsivi.com)

## DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Nejat Sezik

Hayat Yayınları : 95 Başarı Dizisi: 22

Kitap Editörü Rahime Demir

Yazan Nejat Sezik

© 2000, Hayat Yayıncılık, İletişim Eğitim Hizmetleri ve Tic. Ltd. Şti.

Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 975-6700-03-3

## DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Baskı Tarihi İstanbul, Ağustos 2000

Yayına Hazırlayan Rahime Demir

İç Düzen Burhan Maden

Düzeltilme Fatma Bayrak - Esranur Bayrak

Kapak Tasarımı Salih Koca

Kapak Baskı Emirler Ofset

İç Baskı Çalış Ofset

Cilt Dilek Mücellit

HAYAT YAYINCILIK, İLETİŞİM, EĞİTİM HİZMETLERİ VE TİCARET LTD. ŞTİ.

Klodyfarer Caddesi, No: 27/5 Kültür Apartmanı 34400 Sultanahmet / İSTANBUL

Tel: (0 212) 517 09 57 (Pbx) - Fax: (0 212) 518 23 68

<http://www.hayat yayinlari.com.tr>

e-mail: hayat yayin@turk.net

Hayat

İstanbul / 2000

-----

İçindekiler

GİRİŞ ..... 7

BİRİNCİ BÖLÜM

Evrensel Yasa ..... 9

Tamer Döyücü ..... 11

İKİNCİ BÖLÜM

Varoluş Mücadelesi ..... 27

Doğan Cüceloğlu ..... 29

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Zorluklar Savaşı ..... 57

Mümin Sekman ..... 59

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Boyutların Derinliği ..... 79

Cengiz Eren ..... 81

BEŞİNCİ BÖLÜM

Riskin Stratejikliği ..... 105

Oğuz Saygın ..... 107

ALTINCI BÖLÜM

Seçenekler Yolculuğu ..... 121

Turgay Biçer ..... 123

YEDİNCİ BÖLÜM

Unutulmazlar Kervanına Katılma ..... 137

Muhammed Bozdağ ..... 139

EK Türkiye'de Kişisel Gelişimin Sertiveni ..... 165

Son yıllarda Anthony Robbins'in Sınırsız Güç kitabı ile başlayan daha sonra Stephen Covey'n 'Etkili İnsanların 7

Alışkanlığı' ile devam eden kişisel gelişim konusu, Ed-vard De Bono, Tony Buzan ve Og Mandino gibi kişilerin

kitaplarıyla ülkemizde doruk noktaya ulaştı. Gerek bu kişilerin kitaplarını okuyanlar, gerekse onların düşüncelerinden

esinlenenlerin seminerleri çığ gibi büyüdü. Etkilenip hayatını değiştiren, yeni alışkanlıklar edinen insanlarla sürekli

karşılaşıyor olduk.

İşte bu durumda büyük pay sahibi olan kişiler var. Onların uğraştığı malzeme, insan. İnsanın olduğu yerde sorunların

olduğu da bir gerçek. Ancak onlar sorunlarla boğuşanlara çözüm buluyorlar, yol gösteriyorlar. Değişim yaşamalarında

onların yanlarında bulunarak destek veriyorlar. Klasik ifade ile onlara balık tutmasını öğretiyorlar.

Zaman zaman onların hayatlarından, kesitler bulacaksınız. Belgesel niteliğinde değerlendirilebilecek bu eser, aynı zamanda kişisel gelişimde değişim konusu üzerine yapılmış ilk çalışmadır. Yıllar sonra bile kişisel gelişimde "Türkiye'de kimler vardı?" sorusuna cevap olabilecek nitelikte bir çalışmadır.

Gazeteci olmam dolayısıyla benim üzerime düşen buydu. Ülkemizde kişisel gelişim konusunda söz söyleyen ve eser veren kişilerin değişim hakkındaki görüşlerini toplu halde sunmayı, üzerime bir vazife olarak görüyordum. Böylece bu çalışmayı kitaplaştırarak bu vazifeyi de yerine getirmiş oluyorum.

Değişim konusunda görüşlerini okuyacağınız kişiler, kişisel gelişim konusunda ülkemizdeki en önemli isimlerdir.

Çalışmanın amacı, değişim arayışında olup, ne yapacağını bilemeyen, eski ifade ile 'zuhurata tabi' olanlara yol göstermek, kim veya kimlerden yardım alınabileceğine dair bilgiler vermektir.

Ayrıca bu kitapta kişisel gelişimin seyrini de okuyacaksınız. Burada kişisel gelişim kavramına kıyasından köşesinden katkıda bulunanlara, olaylara ve yapılanlara yer veriliyor. Bu çalışmanın tarihe malzeme bırakma adına önemli bir katkı olacağını düşünüyorum. Umarım değişim ihtiyacını, düşüncesini uyarır; içinizde var olan o muhteşem gücü keşfetmenizle ilk kıvılcım vazifesi görür.

Evrensel yasa

Evrende koyulmuş, değiştirilemez ve tüm insanları bağlayan yasalar vardır. Diğer canlılar gibi insan da ister istemez bu yasalara tabidir ve değişim de bu yasalardan biridir. Doğduktan sonra hiç kimse büyümeme ve yaşlanmama gibi bir özelliğe sahip değildir. Dünyaya gelmekle, yani varolma savaşının içine girilmesiyle birlikte, gelişim ve dolayısıyla değişim de başlar. Değişimi Oğuz Saygın şöyle ifade ediyor: "Dünyada değişmeyen tek şey değişim, o halde biz durağan bir şekilde durduğumuzda çok şey kaybetmiş oluyoruz. Dünya dönüyor, hergün değişiyor. Biz değişmeden durduğumuz takdirde, o değişime ayak uyduramayız. Değişim bence bir mecburiyet."

İnsan, varolan evrensel yasaları keşfettiği, o yasaları uyguladığı ve onlardan yararlandığı sürece değişmeye mecburdur. Yasaları keşfettiğinde artık onlara karşı durmak yerine, o yasalarla birlikte akmalı ve yaşamdan alması gerekenleri almalıdır. Tamer Dövuçü de bir anlamda bunu hedeflemektedir: "Artık duyularımı açıp, günlük yaşamdan keyif almaya çalışan birisiyim. Kendi içimdeki çelişkileri çözüp, Anadolu literatüründe 'hayatla birlikte akmak' ya da 'evrenle bir olmak' ifadesiyle anlatılan, yaşanan her şeyde kendimizden bir parça bulmak ve yaşamın bir parçası olmak istiyorum.

Hayatın doğal akışına kendimi

## 10 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

bırakmak, o doğal akışın içinde güzelliklerin tadını çıkarmak..."

Böylece değişimle, hayat farklı anlamlar kazanmaya, zenginleşmeye başlar ve belki de mutluluk, bundan başka bir şey değildir.

Tamer Dövuçü

Uluslararası İlişkiler mezunu. Avrupa Toplulukları ve Uluslararası İlişkiler konusunda master, Ekonomi alanında doktora çalışmalarında bulundu. İngiltere'de bankacılık yaptı. Şu sıralar Türkiye'de NLP ve Sibernetik konularında, bireysel ve kurumsal çalışmalarda yer alıyor. Aynı zamanda Kişisel Gelişim ve Değişim Dergisi'nin editörlüğünü yapıyor.

Taner Dövuçü'nün "Türkiye'den NLP ve Sibernetik Uygulamaları" adlı yayınlanmış bir kitabı bulunuyor.

O Değişim kavramı sizin için ne ifade ediyor?

Ben değişime sibernetik anlamda bakıyorum. Değişim istikrarın karşıtını ifade ediyor. Sistem içinde yaşamın sürmesi için pekiştirici döngüler dediğimiz, değişim yaratan döngüler var. Bir hareket başlıyor, o domino taşı etkisiyle sistemin başka parçalarını etkiliyor. Sonuçta bir yerden başlayan hareket, eğer sistem yeterince karmaşıkta, farklı yer-

## 12 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

de farklı etkiler doğurmaya başlıyor. Bir süre sonra sistem insanlardan bağımsız hareket etmeye başlıyor. Eğer sistem insansa bu sefer değişim yaratan inançlar, değişim yaratan inanç sistemleri haline dönüşüyor.

Siz belli noktalarda inisiyatifi başlatıyorsunuz. İlk domino taşı yuvarlamaya çalışıyorsunuz ama onun nereye gidebileceği sistemin karmaşıklığıyla bağlantılı. Her sistem si-

bernetik anlamda dengeye

ulaşmak zorunda. Ama o bakıyorum. Değişim istikrarın karşı- denge içinde küçük hareketleri doğuruyor. Buna sosyalist literatürde 'diyalektik materyalizm1, NLP'de 'kutuplaşma teorisi' deniliyor.

Sonuçta bakıyorsunuz iki farklı şey kendi içinde çatışıyor, oradan çeşitlilik üretiyor. Bu sonsuz çeşitliliği yaratan bir mekanizma yaşamın kaynağı oluyor. Bir çocuk doğuyor, emekliyor, adım atıyor, koşuyor, yürüyor, yetişkin oluyor, ergenliğe geçiyor, anne oluyor, baba oluyor, yaşlanıyor yani yaşamın her devresinde değişim bizimle. Ama değişimin içinde ki dengeler de bizimle. Bir süre sonra o denge ve değişim birbiri içinde bu çeşitliliği yaratıyor ve çok zengin bir

manzara çıkıyor ortaya.

G Siz şahsî değişimle neleri ve nereye ulaşmayı hedefliyorsunuz?

Şahsî anlamda değişimle hedeflediklerimin zannediyorum çoğuna ulaşmış bir insanım. Artık duyularımı açıp, günlük yaşamdan keyif almaya çalışan birisiyim. Kendi içimdeki çelişkileri çözüp, -buna Anadolu literatüründe 'hayatla birlikte akmak' ya da 'evrenle bir olmak- yaşanan her şeyde kendinizden bir parça' bulmak ve yaşamın bir parça-

Evrensel Yasa 13

sı olmak istiyorum. Doğal akışına kendinizi bırakmak. O doğal akışın içinde güzelliklerin tadını çıkarmak. Benimkisinde biraz bu var.

Hepimiz doğduğumuz andan itibaren ölmeye başlarız. Bunun hızı bize bağlıdır. Yapacağımız şeyi yavaş yapıp keyif almak, hazı artırılmaya çalışmak, biraz o vardır.

O Maddî anlamdaki hedefleriniz, somut hedefleriniz neler?

Maddî anlamda hedefler olmak zorunda ama maddî anlamdaki hedefler gerçek anlamda hedef değildir. Onlar basamaktır. 'Kişisel Gelişim ve Değişim' dergisinin ilk sayısında bir öykü var: 'Çocuk yarın sabah ölecek'. Orada, hedeflerin olması şarttır; yakın ve ulaşılabilir deniyor. Ben buna katılıyorum. Hedefleriniz olmazsa sürüklenir gidersiniz. Yakın ve ulaşılabilir hedefler benim için var. Kendi çapımda bir sistem kurmaya çalışıyorum. Kitaplar bunun bir parçası, dergi bir parçası, kişisel gelişim kitaplarının editörlüğünü üstleniyorum bu bir parçası.

Kurumlara verdiğim seminerler bir parçası. Şu anda büyük bir NLP sitesinin ön görüşmeleri sürüyor. İnternet kuruluşlarından biri finansör olacak. Onlarla, belki birkaç psikologun da katılacağı online bir site hazırlama projemiz var. Bu parçaların hepsi birbirini tetikleyen bir sistem haline gelecek bir süre sonra. Ayrıca Erikson'un hipnoz kasetlerini Türkiye'ye getirmek istiyorum. Proje çok ama bunlar adım adım ilerliyor. Sistem halka halka işliyor. Birden bir taraflara atlamak gibi bir niyetim yok.

#### 14 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

NLP ve Değişim

O Sizin kişisel değişiminizi yaşatan sebep neydi? İlk çıkış noktanız ne oldu?

Genellikle bunun ilk çıkış noktası, çocuksu bir merak. 'Hayatta daha başka ne var?' sorusunu soruyorsunuz. Bu soruyu hâlâ soruyorum. Bu soruyu sordukça cevaplarını bulmaya başlıyorsunuz.

Üniversite yıllarında meditasyonla başladım. 'Daha neler yapabilirim?' diyordum ama o zamanlar pek fazla bilmiyordum. Daha sonra kişisel gelişim konusundaki aşağı yu-kan bütün kitapları okudum. Bir sürü yöntem denedim; uzakdoğu sporları, Tai Chi, Karate, Aikido. Bunlardan bir şeyler bekledim. Bu arada iki master bir doktora yaptım. Ama bunların çok da faydası olduğu söylenemez.

Bankacılıkta sistemlerin nasıl iç içe geçtiğini, kapitalizmin ne demek olduğunu öğrendim. Ama günün birinde hayatın çok da uzun olmadığına ve sevdiğim işi yapmam gerektiğine karar verdim. Geldiğim noktada sorgularken karşıma NLP çıktı. Önce yönetimde kullanırım diye, ilgili NLP kursuna katıldım.

Daha sonra bu bireylere doğru kaymaya başladı. Önce kendimi, oradan şelf hipnoz ve Erikson hipnozunu öğrendim. Bunları uygularken başka şeyler çıktı; Reike, biyoenerji gibi. İşe yarıyorsa kullanıyorum. Çok fazla sorgulamıyorum.

Akupunktur işe yarar mı yaramaz mı? Bana iyi geliyorsa işe yarıyordur. Gerisi çok önemli değildir. Bilimsel olup olmamasına çok fazla bakmıyorum, kendim akademik kökenli olsam bile.

NLP ile imkansızmış gibi görünen bir sürü şeyin yapı-

Evrensel Yasa 15

labildiğini biliyorum. Şu anda 400 civarında uygulama yaptım ve % 90 seviyesinde başarı oldu. O % 10 henüz keşfedilemedi. Zannediyorum o % 10 keşfedilirse dünyada problem kalmayacak.

Sonuçta olay insan —h—»-,—,;,-,---,;^^ beyninde bitiyor. İnsan Sonuçta olay insan beyninde biti-beynini daha iyi anladıkça, yor. İnsan beynini daha iyi anladık-davranışlarınızın nedenleri- ça, davranışlarınızın nedenlerini, ni, kendinizi anlıyorsunuz kendinizi anlıyorsunuz ve insan do-ve insan doğasını anlıyor- ğasını anlıyorsunuz. Zenginlikleri sunuz. Zenginlikleri anlı- anlıyorsunuz. Ruhsal boyuta kıs-yorsunuz. Ruhsal boyuta men çıkıyorsunuz. kısmen çıkıyorsunuz. =

Kendini ifade etme veya kendin olma süreci ve ondan sonra da katkı boyutu başlıyor.

ö Maslov'un ihtiyaçlar hiyerarşisinden bahsediyorsunuz.

Evet. İki birbirini destekliyor. Şu anda o iki boyut arasında sıkışmış vaziyetteyim yani kendini gerçekleştirme ile katkı arasında bir yerlerdeyim.

O Sizce değişim bir moda mı? Yozlaşmak ya da benzemenin değişimdeki yeri nedir?

Değişim bir moda değil. Değişim, insan hayatında her zaman olan bir şey. Burada problem, bizim dünyaya adapte olmamızdan kaynaklanıyor. Beynin birinci fonksiyonu adapte olmaktır, öğrenmektir. Bunun amacı da kişiyi korumaktır, hayatta tutmaktır.

İlk 2 yaşına kadar duyular açılır. 11 yaşına kadar sinir sistemi yapılanmayı tamamlar. 21 yaşına kadar da kimlik oturmaya başlar, 25 yaşında da oturur.

#### 16 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

25'inden sonra değişim durur. Siz ilk 25 yılda yaşadığımız ortama adapte olmayı öğrenirsiniz. Bu durum 11 yaşına kadar iner çünkü alışkanlıklar 11 yaşına kadar oturur. O dönemde alışkanlıklarınızı değiştirmemek gibi kaideniz varsa, bu sizi biraz frenleyebilir.

Bilinçaltının yaşı 11'i geçmez. Sizin içinizde de benim içinimde de 11 yaşında bir çocuk vardır. O 11 yaşma kadar öğrendikleriyle devam ediyor. İyiyi, kötüyü ve zevk aldığı şeyleri öğrenmiş vaziyette. Bunlar belli ortamlarda işe yarıyorlar. Ama değişen bir ortama uyum sağlamakta zorlanıyor. İşte burada değişimin olması gerekiyor. Yoksa bu yoz-==\_==\_==\_==^ laşmayı getiren bir şey de-Değişim bir moda olursa yozlaşma- ğil. Değişim bir moda olur-yı Scürebilir. Değişimde benim sa yozlaşmayı getirebilir. kastettiğim şey, daha fazla adap-

Değişimde benim kastetti-tasyondur. Adaptasyonsa problem-ğim şey, daha fazla adap-leri çözebilme, öğrenme dediğimiz tasyondur. şeydir. 5izim amacımız insanların Adaptasyonsa problemleri sağ beynine ya da bilinçaltına öğ- çözebilme, öğrenme dedi-renmeyi öğretmek. ğimiz şeydir. Bizim amacı-mız insanların sağ beynine ya da bilinçaltına öğrenmeyi öğretmek. Kişinin 11 yaşına kadar öğrendiği, alışkanlık haline getirdiği programları değiştirmek.

O Değişim bir süreç mi yoksa aniden bir seferde olup biten bir eylem midir?

Değişimin iki yönü var. Bizim NLP'de yaptığımız daha çok şuna benzer: Durgun bir suyun önündeki barajı çatlatırız. Ondan sonra taşmaya, o durgun sular akmaya başlar. Önerdiğimiz şey, kişilerde bu tür tıkanmışlıklar varsa orayı çatlatmaktır. Ondan sonrası kendiliğinden gelir. Olaya böyle

17

bakarsanız bu çok ani bir eylem. Ama o suyun sürekli akması lazım. İlerde bir yerde kendine yeniden bir havuz oluşturabilir. Orada yine böyle bir şey oluyorsa, tekrar akıtmak gerekir yani tek bir uygulama yetmeyebilir. Süreç olan tarafları da vardır. Çünkü sürekli devam eden bir şey. Ama belli dönemlerde o havuzun içinde dengeye ulaştığı zamanlar da var. Zaten bütün mesele bu ikisi arasındaki dengeyi kurmak. Ne zaman denge olmalı ne zaman hareket olmalı, ne zaman eylem olmalı, ne zaman sindirmeliyiz. Sindirmeden yapflan değişimler bir şeyler öğretmez. O Değişim kişinin içinden mi yani içerden mi yoksa çevreden ya da dışardan mı olmalıdır?

NLP'de altılı bir dünya modeli var. Çevre boyutunda değişim dışardan gelir ve burada biz tepkisel olarak değişiriz. İstanbul'dan Oslo'ya tayini-

niz çıkarsa, hava şartları Daha üst boyuttaki değişimler bi-değişmiştir, giyinme alış- ^ <Çin önemlidir. İnanç, yetenek kanlığınız otomatik olarak v« kimlik boyutundaki değişimler değişecektir. Bu değişim içerden gelir. Dışarıyı bunu çok

dışardan kaynaklanır ve fazla zorlayamaz.\_\_\_\_\_ adaptasyon gerektirir.

Ama bunlar çok değerli değişimler değildir. Daha üst boyuttaki değişimler bizim için önemlidir. İnanç, yetenek ve kimlik boyutundaki değişimler içerden gelir. Dışansı bunu çok fazla zorlayamaz.

Belli bir eşiği vardır bu değişimlerin. Genellikle dışarının zorlamaları o eşiğin altında kalır. Orayı geçerseniz çok özel şeyler olur. Ancak 25 yaşından sonra bir kişinin deyiş-

## 18 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

mesi için ruhi şoklar, aşırı stres yaşaması veya depresyon olması, boşanması, baba olması ya da anne olması, çocuğuna bir şey olması, yakınınyı kaybetmesi gibi çok ciddi olayların olması gerekir, bunlar dışında kolay değişemez. Ama NLP ile değişebilir.

O Size gelenlere özellikle ne yapıyorsunuz da bu insanlar değişmek ihtiyacı hissediyorlar?

İnsanlar değişmeye karşı değildirlir, değiştirilmeye karşıdırlar. Biz insanları değiştirmiyoruz onlar değişmek istedikleri için değişiyorlar. Biz onlara nasıl değişeceklerini öğretiyoruz. İstemeyen kişiyi değiştirmemiz"zor. Ben bunu bir veya iki sefer yaptım. Birisinde, o kişiye rağmen yaptım. Çok ciddi sağlık sorunları vardı; bir alkol bağımlısıydı. Mecburen yaptım yoksa siroz başlangıcı vardı. Onun dışında böyle bir şeyler yapmadım. İnsanlar buraya değişmek isteyerek geliyorlar.

fj Tanıdığımız insanlar var. Bu insanları değişim arayışına iten nedir?

Bu biraz meta programlarla alakalı. Türk insanı genellikle uzaklaşmacıdır yani acıdan karar. Bu insanları çoğunlukla bize getiren şey, işlerin yolunda gitmemesidir. Çok az bir kısmı İşler yolunda ama daha fazla ne yapayım' diye gelir. Bizi çoğunlukla motive eden şey, problemler ortamı olduğu için gelenler de bu doğrultuda geliyorlar. Yoksa onların içlerinden geldiği için değil, değişmek zorundalar. Adapte olamazlarsa, bir şeyler ters gidiyor. İnsanlar şunu fark ediyor:

'Hayatım kötü, ben mutlu değilim, eve kapanıyorum, depresyon geçiriyorum. Sabah kalkamıyorum, işe giderken Evrensel Yasa 19

kendimi motive edemiyorum. Evde suratım asık, bu halimi nasıl değiştireceğim.' Onun için geliyorlar. Ama çok az bir kısmı da 'Daha ne yapabilirim?' düşüncesiyle geliyor.

G Richard Bandler'tn 'Üretken Değişim' dediği bir durum var. Biraz ona benziyor. Siz ne dersiniz?

NLP'de Design Human Engineering diye bir dal var. Bu onunla ilgilidir.

'Başka ne var?' sorusu sorulur. Burada bütün duygular dijital hale getirilir. Buradaki uygulamalarda daha alt boyutlarda bunu yapabiliyorum. 'Change Anc/ıorlarla bunu yaparız. Anchor, belli duygu durumunu belli bir hareketle birleştirmek ve kişinin onu kontrol etmesini sağlamaktır. Bir problemle karşılaştığımızda, bu problem üç veya dört aşamada çözülür. Önce kişide merak, ardından meydan okuma, arkasından yaratıcılık düğmesini açarsınız. Zaten bu süreçte kişinin içinde yeterince kaynak varsa çözer.

Bu yaz modelleme kursuna gideceğim. Buna master practioner ve yukarıyı katılabiliyor. Orada da kendimizi ve başkalarını modellemeyi öğreneceğiz.

Kendinizi kontrol etmeyi öğreniyorsunuz. Dışarıda ne olduğu çok önemli değil. Bu büyük depresyonda sakın ruh haline ulaşmam bir saniye sürdü. O kadar kontrol edebiliyorsunuz kendinizi. Beyin o duyguyu, o ruh halini otomatik yaratabilecek kadar mükemmel hale gelebiliyor.

## Değişimin Aşamaları

n Değişimde belli aşamalar var. Önce çok hızlı oluyor. Arkasından biraz yavaşlıyor ve

### 20 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

ardından bazılarında ilk başladıkları yere dönüş oluyor. Böyle durumlarda ne gibi önerileriniz var?

Değişim yükselerek başlıyor. Ama dengeleyici döngü bir yerde devreye girmek zorunda. O dengeleyici döngü devreye girdiği anda, değişim bir yerde ya şu şekilde (eliyle yukarı doğru oval bir biçimde artan eğriyi işaret ediyor. NS) dengeye oturur ya da gecikme nedeniyle biraz geri yön almaya başlar. Eğer ısrarla devam ederseniz tekrar yukarı doğru ama yine bir yerde dengeye oturur. Ondan sonra adım adım daha yukarılara çıkabilirsiniz. O tür uygulamalarda değişimin tamamen geri gelmesi, inanç sisteminin değişimi geri çekmesidir. O yüzden biz kendi kendimize değışemeyiz.

Sizin içinizde sizi sınırlayan yüzlerce inanç varsa, siz 'Bu hafta bu özelliğimi değiştireceğim' deseniz bile, o hafta değiştirirsiniz de ikinci haftaya kalmaz. Sigarayı bir hafta bırakırsınız, ikinci hafta yeniden başlarsınız. İşte o derindeki inanç sisteminizi çözmek gerekiyor. Bunu da değiştirirseniz, değişim bu sefer çevre boyutuna takılmaya başlıyor. Çok önemli oldu. Kişideki bütün kısıtlayıcıları kırdık ama ada--a--s-----\_-----^ mın sermayesi yoktu, işin-

izin içinizde «izi sınırlayan yüzler- de başanlı olamadı. Çevrece inanç varsa, siz '5u hafta bu sel bir sınır var. Etki alanı özelliğimi değiştireceğim' deseniz içinde fevkalade şeyler ya-bile, o hafta değiştirirsiniz de ikincisi pabiliyorsunuz. Ancak o ki-ci haftaya kalmaz. siyi etki alanını yavaş yavaş

= büyüterek geliştirebiliyor-

sunuz. Yoksa etki alanının dışındaki hedefler için hayal kırıklığı kaçınılmaz. NLP ile ne yaparsanız yapın. Ona hayal satmak diye bakıyorum ben.

Evrensel Yasa 21

O İnsanların değiştirmek istemedikleri alışkanlıkları, düşünceleri ve inançları var. Böyle durumlarla karşılaştığımızda ne oluyor?

Böyle durumdaki kişileri kabul etmiyorum. Kişi buraya gelip 'Ben sigarayı bırakacağım ama sigarayı bırakmak istemiyorum' diyorsa, 'Sigarayı bırakmak istediğin zaman gel' diyorum. Bu güç mücadelesi değil. Beni değiştirirsin, değiştiremezsin yansı değil, istemiyorsan gelme diyoruz.

Daha genel boyutta da öğretebiliyoruz. Kişi kendini nasıl değiştirebileceğini öğrenebiliyor. Seminerlerde daha çok yapılan şey budur.

O Kişi, değişim geçirdikten sonra bunu birileriyle paylaşmak istiyor. Büyük ihtimalle de bu siz oluyorsunuz. Size ne gibi tepkiler veriyorlar?

Çok enteresan tepkiler alıyorum. Geçenlerde 23 yaşında bir kızcağız geldi.

Kendisi alkol bağımlıydı. Alkol bağımlılığı sebebiyle sosyal bozukluk, içine kapanıklık gibi durumları vardı. Son seansa kadar alkolle hiç uğraşmadık, tamamen kişiliği değiştirdik. Evvelsi gün aradı 'Kendimi çok cesur hissediyorum. Hayatta yapmayacağım şeyleri yapıyorum. 180 derece değiştim. Çevremdekilerde buna alıştı.' dedi.

Bunlar bizde çok sık olur. O tür bir bağımlılıkta bütün kimliği değiştirmeniz gerekebilir. Bazen ileri gittikleri de oluyor.

Öğretim üyesi bir hanım gelmişti. Oğlunu getirmişti. Çocuk depresyondan dolayı evden dışarı çıkmıyordu, ikinci seanstan sonra eve girmemeye başladı. Annesi aradı 'Biraz geri alabilir misiniz?' dedi. Bu seviyede değişimler olabiliyor. Aldığım tepkilerin çoğu olumlu.

### 22 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Algı Filtrelerinin Değiştirilmesi

D Kişiler, içlerindeki gerçek potansiyele ulaşabilmeleri ve kendi iç güçlerini harekete geçirebilmeleri için neler yapmalıdırlar?

İki noktadan hareket etmek lazım; bunlardan bir tanesi algı filtrelerini değiştirmek. İnsanlar dünyayı, birtakım filtrelerden geçirerek algılar.

Gerçek dünya ile zihinlerinde oluşturdukları dünya modeli birbirinden farklıdır.

Ama onlar kendi dünya modellerine göre kendilerini yönetirler. Sonuçta zihinlerindeki dünya modeli gerçek dünyadan ne kadar farklıysa, kişi o kadar çok duygusal davranmaya başlıyor. Psikolojik problemlerin kökeni de burasıdır. Bu algı filtrelerini kaldırırsak ve kişi gerçek dünyaya ne kadar adapte olursa problemler o kadar azalır. Doğada yaşayan insanlarda bu tür problemler pek olmaz; onları kısıtlayan birtakım inanç, kültür gibi filtreler yoksa. Doğada yaşamayı öğreniyor.

Neyi öğreniyor; ekersen biçersen, çalışırsan kazanırsın. Çalışsan da bazen kaybedebilirsin, yağmur yağar ekinin gidebilir, sel olabilir, fırtına çıkabilir. Hiç beklemediğin anda don olabilir. Bu, insanları gerçek dünyayı olduğu gibi kabul etmeye itiyor. Zaten dinler de bu konuda uyduğu için, 'Allah'tan geldi' diyor sorgulamıyor. Bu ruhsal boyutta da birtakım değişiklikler yapıyor. Doğadaki insanda ruhsal problem pek fazla olmuyor. Çünkü onlar yapay düşüncelerle doldurulmuş vaziyette değiller.

Her şeyin doğalının doğru olduğuna inanıyorum. O filtreleri kaldırdığımızda, kişiler kendi kendilerini sınırlayan inançlardan uzak durmaya başlıyorlar. Mesela bir bey gel-

Evrensel Yasa 23

misti. Küçükken ağbisi bu kişiyi dolaba kapatmış ve kafasında bir genelleme oluşmuş: 'İçinden çıkamayacağın şeye girme.' NLP'de bu tür programlar içeriksizdir; içinden çıkamayacağın ne varsa girmelisin. Uçağa binemiyordu, nasıl çıkacağını bilemediği için. Kapalı odada kalamıyordu, transa girmiyordu. Evlenmiş, çocuk yapmıyordu. Çocuk olursa, boşanamayacaktı, içinden çıkılamayacak bir durum olacaktı. O yüzden eşiyile problemliydi. Bunların hiçbirinin o olaydan kaynaklandığını bilmiyordu. Olayı çözdük, hepsi birden düzeldi. Tek bir genelleme insan hayatında bir sürü sınırlamalara yol açıyor.

Baş dönersek, genellemeleri kaldırmak, onları temizlemek o kişinin gerçek hayatı olduğu gibi algılamasını sağlıyor. Beyin şöyle algılıyor; bir görüntü veya ses bizde duygu oluşturuyor. Dokunsal olarak biz onu kaslarımızda hissederiz. Bu genellikle boğaz kısmı ya da göğüs kısmıdır. Buradan çıkan kimselerde göğüs kısmında bir ferahlama olur. Oradaki birikmiş problemlerin yarattığı kassal etkileşim ortadan kalkmıştır. Buna Anadolu'da 'gönlün ferahla ması', Hint felsefesinde 'göğüs kalp çakrası-nın açılması' denir. Farklı kültürlerde farklı anlamları vardır. Sonuçta siz rahatladığınızda işlerin iyi gittiğini anlıyorsunuz.

NLP de, bu beyindeki sınırlayıcı programların kırılması anlamına geliyor. Biz bunları yapıyoruz. Değişimde işte böyle başlıyor. Deyin şöyle algılıyor; bir görüntü veya ses bizde duygu oluşturuyor. Dokunsal olarak biz onu kaslarımızda hissederiz. 5 genellikle boğaz kısmı ya da göğüs kısmıdır, buradan çıkan kimselerde göğüs kısımlarında bir ferahlama olur. Oradaki birikmiş problemlerin yarattığı kassal etkileşim ortadan kalkmıştır, buna Anadolu'da 'gönlün ferahla ması', Hint felsefesinde 'göğüs kalp çakrasının açılması' denir.

## 24 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

D Bu kadar probleme, soruna çözüm bulabiliyorsunuz ve bunu NLP teknikleriyle yapıyorsunuz. NLP o zaman bir sihirli değnek mi?

NLP güzel bir araç. NLP'ye farklı anlamlar yüklemek de yanlış. Çünkü toplum böyle şeyleri abartmaya, moda etmeye son derece meraklıdır. NLP'nin sınırları da vardır. Ama en iyi değişim aracıdır. Gestalt'ı da, Yoga'yı da, meditasyonu da denedim. NLP

Genellemeleri kaldırmak, onları Le- 'Seif hipnozla kullanıldığım-mizlemek o kişinin gerçek hayatı da çok daha em[ duyor olduğu gibi algılamasını sağlıyor. Ama en etkili NLP.

O Bu değişim dalgasının arkasında ne var? İnsanlar böyle bir değişim dalgasının içine girdi. Değişe değişe nereye gidecek ve arkasında ne görüyorsunuz?

Sibernetikte değişim üssel olarak gelir. Kartopu gibi büyüyerek gelir. Belli bir doğrultuda artmaz. Kıvrılarak artar. Biz bu kıvrılma yerini yaşıyoruz. Bir sürü döngüler, bir sürü kartopularını harekete geçirdi. Şu anda o kartopunun gözle görülebilir olduğu bir dönemdeyiz. Daha önce görülemiyordu, fark etmiyorduk. Her seferinde katlanarak gittiği için şu anda bunun seline kapılmış vaziyetteyiz. Çok hızlı büyüdüğü için değişimlerle ne yapacağımızı şaşırılmış durumdayız. Ama her değişim dengeye ulaşmak zorunda. Hiçbir şey sonsuza kadar büyüyemez. Bu eşyanın tabiatına aykırıdır. Bu değişim de bir yerde dengeye oturacak. Bu denge ne olabilir dersiniz, bilmiyorum. Ama bu değişim Türkiye'de bir sürü şeyi silip süpürecek. Başta da siyasileri.

Zaman hepimizi, yaşamımızı etkiliyor. Çünkü ekonomiyi etkiliyor.

Evrensel Yasa 25

Ekonomiyi etkilediği için, siyasî yaşamı, sosyal yaşamı hepsini etkiliyor. İletişimi etkiliyor, alışkanlıklarımızı etkiliyor. Eskiden yüz yüze görüşmek yerine sonradan telefon etmek çıktı. Şimdi de bilgisayardan chat yapmak var. İnsan ilişkileri de bundan olumsuz etkilendi.

Yaşamın her boyutu entegre bir yapıdadır. Ekonomik yapı sosyal yapıyı, sosyal yapı kültürel yapıyı, o siyaseti o da ideolojik yapıyı, kategorik olarak etkiliyorlar. Bu değişim nerede duracak? Çok iyi bir yerde duracak gibi görünmüyor. Çünkü her değişim sonunda bir yi- =====s===== s^^

NLP güzel bir araç. NLP ye farklı anlamlar yüklemek de yanlış. Çünkü toplum böyle şeyleri abartmaya, moda etmeye son derece meraklıdır. NLP nin sınırları da vardır. Ama en iyi değişim aracıdır. Gestalt ı da. Yoga yi da, meditasyonu da denedim. NLP Şelf hipnoz la kullanıldığında çok daha etkili oluyor. Ama en etkili NLP.

kim dönemi vardır.

Ekonomiler sürekli büyüdükten sonra çöküş yaşarlar. Bu değişimde bir yerde dengeye oturacak, ona hazır olmayanlar da hazırlıksız yakalanacaklar. Ekonomide de biz bunu çok yaşadık. Bir anda her şey iyi gidiyordu, yatırımlar yapıldı. 1994'ten sonra, iki defa çöküntü yaşandı. Ağzı yandığı için şimdi yoğurdu üfleterek yiyor. Yatırım yapmıyor. Başka çaresi kalmazsa yapıyor. Çok kazanacağı yere yatırım yapıyor.

İnsanlara istihdam açacak yerlere değil servis sektörüne, sanayiye değil hizmet sektörüne yatırım yapıyor. Bu bir süre sonra sosyal işsizler ordusu yaratacak. Zaten bu döngüsel sistem, toplumlara da yansıyor. Onun sonucu siyasî istikrarsızlık geliyor. Ama 5 sene sonra ama 25 sene sonra.

Amerika'da sibernetik anlamda tüm ekonomi oturtulmaya çalışılıyor. Şu anda bununla uğraşıyorlar. Eğer bunu becerebilirlerse, öngörülemeyen bir şey kalmayacak.

İLİM 2

VAROLUŞ MÜCADELESİ

Kişinin gelişimini tamamlayabilmesi, ulaşması gerekenlere ulaşması ve içinde varolan yeteneklerini açığa çıkarabilmesi için değişim gereklidir. Aynı zamanda varoluş mücadelesinde varlığını sorgulaması, hayatını anlamlandırması ya da anlamsızlaştırması değişim içerisinde yer alır.

Değişim; kişiye kendisinin varoluş serüveni içerisinde sıradan mı yoksa sıra dışı bir hayat mı ikileminde, karar verici bir fonksiyona sahiptir. Muhammed Bozdağ hedeflerin iyi ayarlanmasından yanadır: "İnsanlar değişebilirler, çevrelerinde esen rüzgar onları alıp elbette bir yerlere götürür. Ama pusulalarını hedeflerine ayarlamayanların ve bilinçli olarak her adımlarının yönünü sorgulamayanların yönü ve yolu sıradandır."

Kişi burada istediği yönde tercihini yapmakta özgürdür. Sıra dışı yaşamayı seçtiğinde ise varoluş mücadelesi başlar. Doğan Cüceloğlu'na göre biz sürekli bir oluş halindeyiz. "O oluş halinin bütünlüğü önemli. Oluş hali bütünlük içinde mi? Yoksa bilinç burada korkudan, baskıdan dolayı 'şu varmış gibi' gösterme durumunda kalıyorsa, orada bir kopukluk oluyor. Yabancılaşma en büyük kopukluk, kendi iç dünyanızdan kopuyorsunuz, ilişkilerinizi koparıyorsunuz. Çağımızın en büyük mücadelesi o noktada olacak."

## 28 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Darwin'in 'doğal seleksiyon' teorisinde 'güçlü olan ayakta kalır' düşüncesi burada 'Değişen ayakta kalır; değişmeyen, varoluş mücadelesini kaybeder.1 şekline dönüşüyor. Dolayısıyla değişim ayakta kalma, varoluş mücadelesi ve var olmanın bir adıdır. ,

Doğan Cüceloğlu

Doğan Cüceloğlu İçel'in Silifke kasabasında doğdu, ilk ve ortaokul öğrenimini orada yaptı. Silifke'de o yıllarda lise olmadığı için lise eğitimini Ankara ve Kırklareli'ndeki ağabeylerinin yanında tamamladı. Daha sonra İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü'nden lisans diplomasıyla mezun oldu ve University of Illinois, Champaign-örbana'da dil psikolojisi alanında doktora yaptı. Türkiye'de İstanbul Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi ve Boğaziçi Üniversitesinde öğretim görevlisi olarak çalıştı

Doğan Cüceloğlu'nun uzmanlık alanı, algılama, öğrenme ve dil psikolojisidir. Halen California State University'de (ABD) görevli olmasına rağmen kitaplarını Türkçe yayınlamaya devam etmektedir.

Yayınlanmış eserleri şunlardır:

İnsan ve Davranışı (1991),

## 30 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Yeniden İnsan İnsana (1991)

İçimizdeki Çocuk (1992)

İyi Düşün Doğru Karar Ver (1993),

Yetişkin Çocuklar (1994),

İçimizdeki Biz (1996)

Anamlı Ve Coşkulu Bir Yaşam İçin Savaşçı (1999)

D Değişim kavramı sizin için ne ifade ediyor?

Ben soruyu insan yaşamında değişim olarak alıyorum. Çünkü değişim bütün varlıkları ilgilendiren bir kavram. Ama insan yaşamı için değişim deyince ilk başta aklıma gelen, planlanmış değişim ile planlanmamış çevrenin zorlamasıyla meydana gelen değişim arasında bir fark görmek istiyorum. Çevrenin zorlamasıyla değişim, kültürler üstü bir yaşam. Bütün insanların değişmek zorunda kaldıkları anlar olmuştur. Baba olmuştur, babalığı öğrenmek zorundadır. Aç kalmıştır, değişik türden meyveleri, sebzeleri yetiştirmiştir. Avcılığı öğrenmek zorunda kalmıştır. Savaşı öğrenmek zorunda kalmıştır. Dinlemeyi öğrenmek zorunda kalmıştır. Geçinmeyi öğrenmek zorunda kalmıştır. Duruma göre, bazı gereksinimleri karşılamak zorunda olmuştur.

Bana öyle geliyor ki, her kültürde planlayarak geleceğini yaratmak yoktur; bilinçli bir şekilde, stratejik olarak değişimi denetleyerek yönlendirmek. Bu, her kültürün tanıdığı bir hadise değil. Orijinini bilmiyorum ama çağdaş Batı dünyası dediğimiz bilimsel düşüncenin yaygın olduğu uygarlıklarda, toplumlarda daha çok görülen bir düşünce tarzı. Benim de kitaplanmda okuyucuyu tanıştırmaya çalıştığım, kişinin kendisinin planlayarak, hedefleyerek ortaya getirmek istediği değişim. Değişim A noktasındaki bir kişinin B noktasına, bu anlamda isteyerek, planlayarak gitmesi, kendini götürmesi hadisesidir.

Varoluş Mücadelesi 31

O Sizin değişimle geliştirmeye çalıştığınız vizyonunuz nedir?

Benim aklıma gelen temel kavramlar, boyutlar, faktörler şunlar; Bir, değişim istesek de istemesek de mutlaka olacak.

Bence kişi 'Bu benim hayatım, benim anlam verdiğim, seçerek yaşadığım bir hayat diyebilmesi için, değişimi de kendi kararlarıyla yönlendirmeli,' yönlendirebileceğini bilmeli ve bunun farkında olmalıdır. Benim en çok yapmak istediğim de budur. Yoksa her insanın kendi değişim yönünü, hedefini, nereye gitmek istediğini seçmek istemesine muazzam saygım var. Başka birisinin 'Senin şu yönde değişim lazım, şöyle strateji \_\_\_\_\_

yap, değiş.1 demesi bana öaşlatmak istediğim süreç, kişilerin hiç gerçekçi gelmiyor ve değişmesi değil. Eğer

kişiler de-saygısızlık olarak değerlendiril- gışmek islerlerse, onlara yeni ola-diriyorum. naklar sağlamak.

'Ben" bilincinden

Fikir verebilirsin, tartı- bıkılmış birisi eğer ailede biz bilin-şabilirsin, etkileşim kurabi- cini başlatmak istiyorsa, ona bir

lirsin ama seçimi yapacak kaynak olmak. olan o kişidir. Kitaplarımda =====

ve seminerlerimde o bilinci sürekli ayakta tutmak istiyorum.



Onun için benim vizyonum, bilincin donanımı hadisesidir.

Başlatmak istediğim süreç, kişilerin değişmesi değil. Eğer kişiler değişmek isterlerse, onlara yeni olanaklar sağlamak. 'Ben' bilincinden bıkmış birisi eğer ailede biz bilincini başlatmak istiyorsa, ona bir kaynak olmak. Ben bilincinde ısrar ettiği zaman da başına neler geleceği konusunda bilgi vermek. Kısaca benim vizyonum kaynak olmak, pencere açmak ve İstersen bakabilirsin, içinde neler olabileceğini görebilirsin.' olanaklarını sağlamak.

### 32 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Benim vizyonum, insanlarla kendi inancımı paylaşma. Anlamlı ve coşkulu bir yaşam için, insanoğlu olarak nelerin farkında olmamız, farkındalıklar içinde ne yapmamız lazım konusunda yazdıklarımla, yaşayış tarzımla bir tutarlılık içerisinde varolma.

? Bu vizyon içerisinde nereden nereye geldiğiniz üzerinde bir tahlil yaparsanız ortaya ne çıkıyor?

Çocukluğumu düşünüyö-

Kişi "Bu benim ha/atım, benim an- rum Çocukluğumu düşü-lam verdiğim, seçerek yaşadığım nünce ve bir de şimdiki ha-bir hayat" diyebilmek için, değişimi ümi mukayese ettiğimde de kendi kararlarıyla yönlendirmeli, çok önemli temel değişik-yönlendirebileceğini bilmeli ve bu- ftkler olmuş. Ama aynı za-nun farkında olmalıdır. manda da kopma olma-

=====^=====!=ss=====^ mış. Benim çocukluğumun

çevresinde yetişip, hiç değişmemiş bir insanla iletişim kurabilmeyi kaybetmemişim. Çünkü onların gözüyle görebilme çok önemli. Ancak öyle iletişim kurulabilirim. Evet bu anlamda değişmişim ama farkında olmayı kaybetmemişim. Bu değişim beni bir kutu içine sokmamış.

O nedenle seminerlerimde, kitaplanmda, bu kitapları kimler için yazıyorum, şimdi karşımda kimler var, o bilinci sürekli aklımda tutarak konuşmaya, yazmaya çalışıyorum. İlkokul beşinci sınıftan çıkma herhangi bir Türk kadını veya erkeği benim kitabımı anlayabilir. Bilimsel kavramları öyle örneklendirmeliyim ki yaşamla onlar kopmamalı. Eğer kopuyorsa o benim kabahatim. Seminerler daha kolay, insanlar koptuğu zaman görüyorsun. 'Ne oldu şimdi bunlara, niye koptular?' diyorum. O zaman bir örnekle geri geliyorum. Anlatıyorum yeniden. Bakıyorum kopuyorlar.

Varoluş Mücadelesi 33

Okuyucu için de mümkün olduğu kadar geniş bir editörler listesi oluşturuyorum. Kadını, erkeği, değişik meslekten olanlara okutuyorum. Onların önerilerini çok ciddiye alıyorum. Onların önerilerini çok ciddiye alarak, gözden geçirdikten sonra kitap basılıyor. O bakımdan ilkokul öğretmeni, terzi, ortaokul öğrencisi, üniversite öğrencisi, fanatik dindarı, komünisti, ateisti ne diyor, ne düşünüyor bütün bunları bilmek istiyorum. Sonunda o bilinç içerisinde yeniden bir gözden geçirip yazabiliyorum.

? Sizin değişim geçirmenize ne sebep oldu?

Ailemin 11. çocuğuyum. Fakir bir aile olduğumuzdan dolayı okuyanlar devletin imkanları ile okumuşlar. Üç tane subay, bir öğretmen çıkmış. Ben ortaokulu bitirdiğimde babam dedi ki 'Oğlum sen imam ol. Öbürleri okudu da ne oldu. Ölsem mezarıma gelip bir yasin okuyacak yok.1 Onun düşüncesi, dünyası içerisinde anlamlı olan o. Bu bana çok korkutucu geldi. Katiyyen imam olmayı kabul edemedim. İyi bir öğrenciydim, hayallerim vardı. O nedenle de Ankara'ya en büyük ağbimin yanına kaçtım.

Silifke'de lise yoktu. Bu çerçevede içerisinde iki yıl liseye gittim. Ankara'ya ilk gidişim, değişimle ilgili ortamdan dolayı zorlandığım yer oldu. Çünkü Silifke'de hiç çatal, bıçak kullanmadım. Yer sofrasında tahta kaşıkla aynı tabaktan yerdik; dıklarımdık bazlamayla. İlk defa Ankara'da masaya oturduk. Peçete vardı. Herkesin bardağı vardı. Bizde tas vardı. Herkes o tasla içerdi. Konuşmamın değişmesi gerekti. Anlayamıyorlardı çünkü. Bu benim zorunlu olarak değişmeye doğru gidişim oldu. Ama 'Ben bir değişim süreci içindeyim, hayatımın değişmesi gerekli.' bilinci yoktu.

Üniversiteyi bitirdikten sonra, Amerika'ya gittim. Orada da aynı şeyleri yaşadım. Yeni bir kültür, birçok şey farklı; davranışlar farklı, anlama farklı.

### 34 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Orada da değişmek zorunda kaldım. Ama yine de 'Benim de değişmem gerek' fikri yoktu. Öyle bir farkındalık içinde değildim. Bilinçli olarak boşanma devresine girdiğim zaman, 'Benim değişmem gerek'i o zaman yaşamaya başladım. O bakımdan daha önceleri hep çevremden dolayı değişim bana empoze olarak geldi.

Kendimi değiştirme ve hayatımı bu bilinç içerisinde yönlendirme düşüncesi 1975 ile 1978 yılları arasında gelişti.

Çünkü o zaman boşanma, çocuklarımdan ayrılma hadiseslerini yaşamaya başladım. Ve o bana yeni bir kapı açtı, şimdi o yolculuk devam ediyor.

İçinde yetişmiş olduğum ortamdan ve eğitim içerisinde elde ettiğim bilgilerle mutlu olamayacağımı gördüm. Yeni şeylerin farkına varmam gerekiyor düşüncesi üzerinde durdum. Çevremde doğal olarak bana mentör olabilecek, bana model olacak insanlar olmadığını gördüm. Onun üzerine, görmüş olduğum modellerin dışında yeni modeller arayarak, kendi kendime oluşturarak ve benden sonra gelecek olanlara model olma hadisesi üzerinde durdum. O gelişim, benim konuştuğum türden gelişimin temeli oldu.

Yaşam, Öğrenme Fırsatıdır

d Gerçi biraz çevrenin zorlaması ile değişim geçirdiniz. Karşılaştığınız, sorunları nasıl aşıyordunuz?

Birkaç aşama oldu. İlk aşama, sorunlardan kaçma aşaması. Sonra farkına varıyorsunuz ki sorunlardan kaçamıyorsunuz. Sorunlardan kaçmanın kendisi daha büyük sorun olarak karşınıza çıkıyor.

Varoluş Mücadelesi 35

İkincisi, stratejik olarak sorunlara yaklaşma. Böylelikle 'Benim gücüm ne, nelerin farkında olarak neyi yapabilirim ve o zaman sorunları nasıl çözebilirim?' sorularını soruyorsunuz.

ise, esasında sorun diye bir şey Sorun bence yanlış etiketleme, var.

öğrenme fırsatı olarak gördüğü-

Esasında yaşam muhteşem bir öğrenme fırsatı ve en güzel tarafı, öyle bir müfredat program ki herkese özel. Neye ihtiyacın varsa onu çıkarıyor karşına.

Şimdi geldiğim noktada yok, öğrenme fırsatları var. Esasında öğrenme fırsatları

Karşılaştığımız sorunları, nüzde başka bir heyecan geliyor. 'Hakkımı vererek yaşadığım, üzerinde düşündüğüm, etkileşim kurduğum takdirde bitirdiğim zaman nerede olabilirim?' diyorum. Onun farkında olma.

'Savaşçı' kitabımı yazarken iyice farkına vardığım, üzerinde durmak istediğim odur.

Esasında yaşam muhteşem bir öğrenme fırsatı ve en güzel tarafı, öyle bir müfredat program ki herkese özel. Neye ihtiyacın varsa onu çıkarıyor karşına.

Lüzumsuz yere, başka şeyler çıkarmıyor. Öbür türlü baktığın zaman 'Hep bu tip şeyler başıma geliyor' diyenlere karşı 'Anlamıyor musun, işte bunu öğrenmen gerekiyor. Onun için geliyor.' düşüncesi çok kuvvetli bir inanç şimdi bende. İpuçları da çok güzel ve kuvvetli. Ne zaman kızılıyorsan bil ki orada bir öğrenme fırsatı var. Hiç kimsenin söylemesine lüzum yok, kendin bilirsin. Nerede rahatsız oluyorsan, orada bir öğrenme fırsatı var. Onun farkına vardığın andan itibaren yaklaşım tarzın değişiyor. O yaklaşım tarzı içerisinde de değişim kendiliğinden oluyor aslında. Eğer öğrenme, gelişme, farkına varma yer alıyorsa.

### 36 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Benim en çok gördüğüm hadise şu; farkına varan insan, artık farklı bir insan.

İnsanoğlunun en güçlü yönü o; farkına vardığının farkına varan varlıkları. O nedenle bizim çok büyük bir zamanımız bakar körlükle geçiyor. Hepsi gözümüzün önünde, eğer görebilsek.

Çocuklara bakmasını bilsek öyle muhteşem dersler veriyorlar ki bize. Ama görmediğimiz için o dersleri hiç almıyoruz. Onların her bir ağlayışında, her bir gülüşünde veya sarılışında, muhteşem mesajlar var, öğrenme fırsatları var. 'Bu çocuk niye ağlıyor?' bir düşünce olursan, orada sana mesajını veriyor. Veya 'Çocuk neden seni öpücüklerle boğuyor, neden gülüyor?' Anne baba seni seviyorum.' diyor. Farkına varsa orada da muazzam öğrenme fırsatları var.

Şimdi çok daha fazla yaşamın bütünlüğü içerisinde bu öğrenme fırsatlarıyla sarılmış olduğumuzu ve esas yolculuğun anlamının da bu olduğunu düşünüyorum.

Bunun için tek bir kural var, o da kıvırmamak. Yaşam sana acı verme durumuna geldiğinde 'Merhaba acı' diyeceksin, o acıyı yaşarken öğreneceksin. Kıvırmaya başladın mı, savunucu oldun mu o acıyı yaşıyorsun ama ders alamıyorsun, öğrenemiyorsun. O bakımdan İngilizce'deki 'integ-ri-ty' kişisel bütünlük tabiri çok önemli. Kişisel bütünlük içinde kıvırmadan, özü sözü doğru olarak kendini yaşamaya adanmış birisi, eninde sonunda bilge bir kişi olur. Mümkün değil kaçamaz çünkü yaşam ona bunu öğretmek üzere sanki programlanmış. Ama bir davranış yaptın, onun sonucunda acı çekmen gerekiyorsa, 'Bir davranış yaptım şimdi acı çekmem lazım.' demeli. Çünkü yaşamı 'Ben onu hak ettim.' bilinci içerisinde kucaklayacaksın ve devam edeceksin.

Varoluş Mücadelesi 37

Değişime Hazır Olmak

? Sizin vizyonunuz insanlara kaynak olmak. Niye insanları değişime davet ediyorsunuz?

Ben çok acı çektim. Farkına vardım, baktım, bunlar daha önce önlenebilirmiş. Sadece ben kendim acı çeksem mesele yok. Ama aynı zamanda acı çektirdim. Esas acı veren o. Çocuklarım acı çekti, eşim acı çekti, dostlarım, ablam, ağabilerim, beni sevenler acı çekti, ben acı çektiğim için. Baktım ki bazı şeylerin farkında olsaydım acı çekmeye gerek yoktu. O insanlar mutlu olabilirdi. Ben daha gelişmiş olabilirdim. Bununla ilgili bir şey yapmazsam acı çekmenin bir anlamı kalmıyor. Ama yaparsam acı çekmenin bir anlamı oluyor.

Ben çok tipik bir Türk -----

erkeğiyim. Öyle bir ailede Kişisel bütünlük içinde kıvırmadan, büyüdüm ki, konuşmalara, özü \*özü doğm olarak kendini ya-küförlere, bağrışmalara, fama7a adanış birisi> eninde so-çağrışmalara, dinamiklere, nunda b%e bir kişj olur- Mümkün kıskançlıklara, küsmelere de8" kaçamaz çünkü yaşam ona çok aşınayım. Türk inşa- bunu öğretmek üzere sanki programlanmış.-----

sinin hayatımı yaşadım. İçi-

mizdeki Biz' veya İçimizdeki Çocuk' kitabına okuyanlar 'Hocam benim hayatımı anlatmışsın, benim ailemi anlatmışsın.' diyorlar. Birisi 'Bizim eve geldiniz bizi mi gözlediniz?' diyor. Çünkü o yönlerden çok benziyoruz. Birincisi bu. Anlam burada oluyor. Paylaşma fırsatı yaratma. İkincisi insanlar değişebilir mi? Kesinlikle değişebilir. Şuna inanıyorum ki, insan hazır olunca kuş ötüşünü anlıyor, değişmesi

### 38 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

gerektiğini biliyor ve değişiyor. Hazır olduğun zaman doğadan sana bir fırsat geliyor. Hazır olmak çok önemli.

Adam hazır oluyor, bir kitabımı okuyor, değişiyor. Kendisini değiştiriyor, ailesi ile ilgili konulara giriyor, muazzam bir başlangıç yapıyor. Öbür taraftan hazır değil, dört günlük seminere sokuyorsunuz, duvar giriyor duvar çıkıyor. İlk başta böyle insanlara kızılıyordum. 'O kadar emeğe yazık değil mi, öbürleri böyle bir fırsatı bulsa.' diyordum. Ama baktım o benim şımarıklığım. Her insanın elinde değil.

\_ Hazır olduğu zaman, hazır

Hazır olduğu zaman, hazır oluyor oluyor insan. Onu siz zor-insan. Onu siz zorlayamazsınız. Ham layamazsınız. Ham meyve-meyveye, 'Niye hamsın?' diyemezsi- ye, 'Niye hamsın?' diyeniz. Onun bir süreci var. O süre- mezsiz. Onun bir süreci ce saygılı olmak lazım. >, var. O süreç saygılı olmak S!=====I==B= lazım. Bizim bilemediğimiz

bilgelikler var onun arkasında. O hamlık içerisinde belki birçok insana öğretmen oluyor bilemiyoruz ki. Belki o hamlıktan dolayı birçok insan bir şeyler öğreniyor.

Bilemiyorum, çok karmaşık ilişkiler düzeyi var işin içerisinde. Kitap yazdığım zaman ya da televizyona çıktığım zaman veya seminer verirken hazır olanlar alır düşüncesi içerisinde konuşuyorum. Almayanlara da 'Benim insan kardeşlerim hazır değil' diyorum ve bu da son derece doğal. Hiçbir eksiklik veya üstünlük hadisesi değil. Birisi hazırmış öbürü hazır değil. Ama bunu bilmediğiniz için ortaya koyacaksınız. Hazır olanlar, olmayanlar kendilerine göre seçiyorlar zaten. Öyle bir tavır içerisindeyim. Doğal hayat da o aslında.

Her ülkede zelze oluyor. Hazır olan toplum dersini alıyor. Ona göre planlamasını yapıyor. Bakıyorsunuz zelze- Varoluş Mücadelesi 39

leye göre bir hazırlık içerisinde ve hayata öğrenmiş olarak devam ediyorlar. Hazır olmayan toplum bir vaveyla, bir bağırtı, bir çağırıtı koparıyor ama beş sene sonra hepsi unutulmuş vaziyette. İkinci tokadı yiyinceye kadar. Ama doğanın hiç vazgeçtiği yok, o yolculuğa devam ediyor.

Farkında Olma ve Değişim

? Seminerlerinize katılanlar, değişim ihtiyacı mı hissediyorlar? Neler gözlemlediniz?

Seminerlerim hakikaten bir gelişim. Ben orada şunu diyorum "Şimdi bir seminer sürecindeyiz. Onu beraberce oluşturacağız. Bu seminer, bilincin donanımı ile ilgili." Bilincin donanımı insanlar için neden önemli? Potansiyel kavramını örnek veriyorum. "Bu bir farkındalık, insanlar bunun farkında olabilir ya da olamaz." diyorum. Bir meşe palamudu, bir de çakıl taşı gösteriyorum. Diyorum ki "Şunda kendisi gibi kaç tane meşe palamudu üretme potansiyeli var?" "Sonsuz sayıda." diyorlar. Sonra "Bu çakıl taşı kendisi gibi kaç tane üretebilir?" diye soruyorum. Cevap, "Sıfır". Birinde potansiyel var, öbüründe yok. "Bununla tüm Türkiye'yi, zaman kısıtlaması koymazsak, meşeyle donatabilirim değil mi?" diyorum. "Evet" diyorlar. Diyorum ki, "Farz edin siz ana babasınız. Çocuk doğduğu zaman çocuğa bir potansiyel olarak bakıyorsunuz. Öbür taraftan başka bir ana baba çocuğa potansiyel olarak bakmıyor." Bu ne demektir, gelişebilir de gelişmeyebilir de. Toprağı bulursa, iklimini severse gelişebilir; gür bir meşe ağacı olur. Ama iyi bir toprak değilse, bakılmazsa cılız bir meşe ağacı olur. Potansiyel tam gelişebilir, tam gelişmeyebilir.

Çocuğa potansiyel olarak bakmanın ana baba olarak önemi var mı? Potansiyel kavramı, ana babalık davranışın-

40 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

da bir fark yapar mı? Yapar, bunu reddetmek mümkün değil. Bir öğretmen sınıfa girdiği zaman çocuklara potansiyel olarak baktığında nasıl davranır? Demek ki bir şeyin farkında olmak insanoğlunun hayatını değiştirebilir.

- Seminerde şunu da diyo-

Potansiyel kavramı, ana babalık rurTlj "gu seminer sizin bi-davranışında bir fark yapar mı? Ya- rey olarak, aile üyesi ola-par, bunu reddetmek mümkün de- ra^ kurum üyesi olarak, ğil. Bir öğretmen sınıfa girdiği za- toplum üyesi olarak ve bu man çocuklara potansiyel olarak dünyanın bir üyesi olarak baktığında nasıl davranır? Demek bilincinizi donatmak üzere ki bir şeyin farkında olmak inşa- on dört tane temel farkın-noğlunun hayatını değiştirebilir. dalıklar getirecektir. Potansiyel bunlardan bir tanesi." Bunun üzerinde uğraşıyorum.

Seminer bittiği zaman, kişi "Hocam siz hiç yeni bir şey söy- lemediniz. Biz hepsini biliyorduk, ama bildiğimizi bilmiyorduk." diyor. Başka birisi 'Her gün bunları yaşıyormuşuz ama yaşadığımızın farkında değilmışiz. Eve gidince farklı bir gözle bakacağım. Hanımla konuşurken, oğlumla konuşurken.' diyor.

"Çocuğun hizasına inerek, göz göze konuştuğunuz zaman ne oluyor?" dediğinizde hemen uyguluyor ve bakıyor, fark ediyor. Çocuğa bakış tarzı değişiyor.

Karısının sözünü kesmiyor. Onun konuşmasına izin veriyor. "Seni doğru anladım mı?" diye tekrar ediyor. Birdenbire birçok şey çözümlenmeye başlıyor. Böylece farkında olmayı devam ettirme ve farkında olarak yaşama konusunda kendini adama oluyor. Değişim bu şekilde geliyor. "Peki ben bu farkında olmayı nasıl devam ettirebilirim?" sorusunu soruyor. 'Günde hiç olmazsa 15 sayfa kitap okuma ayda yedi buçuk saat yapar.' kavramına geliyorsunuz.

Varoluş Mücadelesi 41

Seminerlerimin böyle bir etkileşimi oluyor. Ama herkes bunu aynı hazırlıkta almıyor. Birçok kişi inançsız. "Hocam alt yapı değişmezse, bunlar aşılmaz," tamamen materyalist bir düşünce içinde. "Devletin başındakiler yiyip içiyorlar, kimse bir şey yapmıyor. Ben değişmişim ne olacak?", "Bize söyleyeceğiniz baştakilere konuşsanız ya!" gibi kişisel sorumluluktan kurtulmaya çalışan insanlar oluyor.

Bunlarla cebelleşmek gerekiyor. Evvelden kızardım bu insanlara, domuzluğuna işi yokuşa sürüyorlar diye. Hatta bazen "Sen adam olmazsın, seninle konuşmayacağım." gibi bir tavır içerisindeydim. Sonra baktım, benim öğrenmem, aşmam gereken yer orası.

Arkadaşıma diyorum ki "Şu anda herkes senin sergilediğin tutum içinde olsa, nasıl bir gelecek yaratıyorsun?" Aradaki fark çok belirgin oluyor. "Seçim senin." diyorum. O arkadaşlarda bir değişim oluyorsa, en şiddetlisi onlar oluyorlar ve en çok atılım gösterenler de inatçı tipler oluyorlar. Ama onlara saygı duyarsan değişiyorlar. Mücadele edersen, karşılarına geçersen, çok güzel mücadele ediyorlar, onu gözledim. Şuna kesinlikle inanmış durumdayım, her bir

değişimin, insanın kafası ve gönlünden kaynaklanması lazım. Korkuyla, başkası ne diyecek diye olduğu zaman kısa süreli oluyor ve yama oluyor.

? Değişim geçiren insanlar çok hızlı başlıyorlar. Bir süre sonra yavaşlıyorlar. Bazıları ise ilk çıktıkları noktaya geri dönüyorlar. Böyle durumlarda ne diyorsunuz?

Bu, kendini bir geleceğe bir vizyona kendini adama olayıdır.

"Kendini adadığın geleceğin anlamı ne? Yok olduğu zaman senin nereni kapacak?" sorulan, en büyük farkı mey-42 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

dana getiriyor. Bir annenin, seven bir annenin çocuğuna kendini adayışı var. Küçükken sol bacağıma iğne vurdular, sol bacağım topal oldu. Kurudu ve annem sağdan soldan soruşturmayı bırakmadı. "Buğday kepeği ile lapa yapıp her akşam sararsan ve ovmaya devam edersen bacağına iyi gelir." demişler. Bırakmadı, dört ay beş ay buna devam etti. En nihayet bacağıma kan yürüdü. Sol ayak başparmağımın üzerinde bir delik açıldı. Oradan belki bir çay bardağı dolusu yeşil cerahat aktı. Ayağıma can geldi ve benim bacağım kurtuldu.

Bunu annem yaptı ve tahmin ediyorum, böyle bir şeyi yapmak özellikle bizim Türk anneleri için sorun değil. "Evladım değil mi?" der, yapar. Burada kendini adama var.

Sık sık gördüğüm şu, adamın kendisi içinse o kadar önemsemiyor ama "Bak bunu yaparsan çocuğunun hayatı için." dersem daha bir dikkatle dinliyor. Daha bir ilgileniyor. "Bu değişimin anlamı ne? Hangi düzeyde bir gelecek yaratıyor?" konusunda, ben orada bir farklılık var diyorum. Mesela bilgili insan olmak iyidir.

Onun için bol bol okuyayım bilgi edineyim. Sanal bir kavram. Bilgili insan olmanın anlamı ne? Pek bir şey ifade etmez.

Rahatlık Çemberinin Dışına Çıkmak

Değişime kalktığımız andan itibaren şimdiki rahatlık çemberinizle olmaz. Mutlaka rahatlık çemberinin dışına çıkmanız gerekiyor. Bu rahatlık çemberinin dışına çıktığımız anda ger-ginleşiyorsunuz, eski alışkanlıklarımızla karşı karşıya geliyorsunuz. Evvelki bildiğiniz alışkanlıkları önce unutmanız gerekecek. 'Unlearning' dediğimiz hadise. Ondan sonra yeniden bir gayret sarf ederek, yeni alışkanlıkları yerine koyacaksınız ve öğrenmenin dört adımından geçeceksiniz.

Varoluş Mücadelesi 43

Çünkü yeni alışkanlıklar hemen olmuyor. Tekrar edilmesi lazım, sonra yavaş yavaş onlar da alışkanlık haline gelebilecek. "Peki bütün bunları niye yapacağım?" Hangi düzeyde cevap veriyorsunuz. Sırf zihinsel ise, bence olmuyor. Mutlaka insanın gönlünü, yüreğini, vicdanını işin içine katan bir cevap olması lazım ki, o sıkıntılardan geçebileceksiniz. Eğer değişimin kaynağı başkasına hoş görünmek, başkası tarafından takdir edilmek ise, "Kimler tarafından takdir edilmek istiyorsunuz, ne kadar takdir edilmek istiyorsunuz, o takdir sonucunda nereye gideceksiniz, bu takdir için ne

kadar sıkıntıyı göze alabi-\_\_\_\_\_

lirsiniz?" O takdir kaynağı Değişime kalktığımız andan itibaren ortadan kaybolunca deği- şimdiki rahatlık çemberinizle olmaz. şim de durur. Mutlaka rahatlık çemberinin dışına

Düşünün ki bir adam çıkmanız gerekiyor. Şu rahatlık vicdan azabı çekmiş, yaptı- çemberinin dışına çıktığımız anda ğı bir kötü davranıştan gerginleşiyorsunuz, eski alışkanlık-inim inim inlemiş. Sonra larmızla karşı karşıya geliyorsunuz. kendi kendine karar ver- Evvelki bildiğiniz alışkanlıkları önce miş, demiş ki "Bir daha bu unutmanız gerekecek. kötü davranışı yapmayaca- =====!SS==!!=====S=~^

ğim. Bu davranışı yapmayan bir insan olarak yaşamaya devam edeceğim." Ama eski alışkanlığı, onu o eski davranışına doğru götürüyor. Fakat adam duruyor yapmıyor.

Kendini Adama

Şu sıralar Kemal Şahinin 'Zirvedeki Şahin' kitabını okuyorum. Orada Kemal Bey, 'Hayattaki en büyük başarıım, sigarayı bırakmam.' diyor. Bu adam başarılı bir işadamı. Böyle bir laf söylüyor, neden? Çünkü diyor "Sigarayı bırakmak istedim, sigaranın zararlarını biliyorum. Eğer ben

42 DEĞİŞİM K U Ş A Ğ I N D A K İ L E R

dana getiriyor. Bir annenin, seven bir annenin çocuğuna kendini adayışı var. Küçükken sol bacağıma iğne vurdular, sol bacağım topal oldu. Kurudu ve annem sağdan soldan soruşturmayı bırakmadı. "Buğday kepeği ile lapa yapıp her akşam sararsan ve ovmaya devam edersen bacağına iyi gelir." demişler. Bırakmadı, dört ay beş ay buna devam etti. En nihayet bacağıma kan yürüdü. Sol ayak başparmağımın üzerinde bir delik açıldı. Oradan belki bir çay bardağı dolusu yeşil cerahat aktı. Ayağıma can geldi ve benim bacağım kurtuldu.

Bunu annem yaptı ve tahmin ediyorum, böyle bir şeyi yapmak özellikle bizim Türk anneleri için sorun değil. "Evladım değil mi?" der, yapar. Burada kendini adama var.

Sık sık gördüğüm şu, adamın kendisi içinse o kadar önemsemiyor ama "Bak bunu yaparsan çocuğunun hayatı için." dersem daha bir dikkatle dinliyor. Daha bir ilgileniyor. "Bu değişimin anlamı ne? Hangi düzeyde bir gelecek yaratıyor?" konusunda, ben orada bir farklılık var diyorum. Mesela bilgili insan olmak iyidir.

Onun için bol bol okuyayım bilgi edineyim. Sanal bir kavram. Bilgili insan olmanın anlamı ne? Pek bir şey ifade etmez.

Rahatlık Çemberinin Dışına Çıkmak

Değişime kalktığımız andan itibaren şimdiki rahatlık çemberinizle olmaz. Mutlaka rahatlık çemberinin dışına çıkmanız gerekiyor. Bu rahatlık çemberinin dışına çıktığımız anda ger-ginleşiyorsunuz, eski alışkanlıklarımızla karşı karşıya

geliyorsunuz. Evvelki bildiğiniz alışkanlıkları önce unutmamız gerekecek. 'Unlearning' dediğimiz hadise. Ondan sonra yeniden bir gayret sarf ederek, yeni alışkanlıkları yerine koyacaksınız ve öğrenmenin dört adımından geçeceksiniz.

Varoluş Mücadelesi 43

Çünkü yeni alışkanlıklar hemen olmuyor. Tekrar edilmesi lazım, sonra yavaş yavaş onlar da alışkanlık haline gelebilecek. "Peki bütün bunları niye yapacağım?" Hangi düzeyde cevap veriyorsunuz. Sırf zihinsel ise, bence olmuyor. Mutlaka insanın gönlünü, yüreğini, vicdanını işin içine katan bir cevap olması lazım ki, o sıkıntılardan geçebilesiniz. Eğer değişimin kaynağı başkasına hoş görünmek, başkası tarafından takdir edilmek ise, "Kimler tarafından takdir edilmek istiyorsunuz, ne kadar takdir edilmek istiyorsunuz, o takdir sonucunda nereye gideceksiniz, bu takdir için ne kadar sıkıntıyı göze alabilirsiniz?" O takdir kaynağı Değişime kalktığınız andan itibaren ortadan kaybolunca de- şimdiki rahatlık çemberinizle olmaz. şim de durur. Mutlaka rahatlık çemberinin dışına Düşünün ki bir adam çıkmanız gerekiyor. Bu rahatlık vicdan azabı çekmiş, yaptı- çemberinin dışına çıktığınız anda ğı bir kötü davranıştan gerginleşiyorsunuz, eski alışkanlık-inim inim inlemiş. Sonra larımızla karşı karşıya geliyorsunuz. kendi kendine karar ver- Evvelki bildiğiniz alışkanlıkları önce miş, demiş ki "Bir daha bu unutmamız gerekecek. kötü davranışı yapmayaca- =  
ğım. Bu davranışı yapmayan bir insan olarak yaşamaya devam edeceğim." Ama eski alışkanlığı, onu o eski davranışına doğru götürüyor. Fakat adam duruyor yapmıyor.

Kendini Adama

Şu sıralar Kemal Şahinin 'Zirvedeki Şahin' kitabını okuyorum. Orada Kemal Bey, 'Hayattaki en büyük başarıım, sigarayı bırakmam.' diyor. Bu adam başarılı bir işadami. Böyle bir laf söylüyor, neden? Çünkü diyor "Sigarayı bırakmak istedim, sigaranın zararlarını biliyorum. Eğer ben

44 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

sigarayı bırakamamış olsaydım, kendi gözümde zayıf bir insandım. Kendi gözümde zayıf bir insan olarak, istediğim kadar param olsun, herkes bana ne derse desin, ben kendi gözümde sigarayı bırakamayan zayıf bir insandım. O benim en büyük mücadelemdi ve yendim. Karar verdim ve yendim." Anlamını biliyor bunun. "Aynaya baktığım zaman kendini takdir eden, kendisi ile barışık yaşayan bir insan görmek istiyorum." diyor.

Kesinlikle katılıyorum. Ama bu, bilinç meselesi. Kendini adamanın ne anlama geldiği ve hangi düzeyde olduğu bence çok önemli. O bilinçte duygusal tonu da işin içine katıyorum. Sadece zihinsel değil, gönülle ilgili bir hadise. Birisinin, "Evlatlarım ben size ne yapmışım. Bir daha yaparsam yazıklar olsun bana." demesi var. Orada gönülle ilgili bir şey var. Adamın gönlü yanmış, bir de "İyi baba olamamışım. Şimdiden sonra yapmayacağım." tarzında sadece durum tespiti var. Arada çok büyük fark var.

Egoya Karşı Verilen Savaş

O Savaşçı adlı kitabımızda savaşçının özellikleri arasında değişim de yer alıyor. Sıradan bir insanın savaşçı olması önemlidir diyorsunuz. Savaşçının değişimle ilişkisi ne?

Şu anda gelmiş olduğum noktadan baktığım zaman, sıradan bir yaşam, o kişinin yaşamı değil. Sık sık seminerlerde sorduğum sorular var: "Yaşadığınız bu sizin hayatınız mı? Bu evlilik sizin evliliğiniz mi yoksa kayınvalidenizin istediği evlilik mi, komşunuzun beklediği evlilik mi? Bu iş sizin işiniz mi? Gerçekten kendi işinizde mi çalışıyorsunuz yoksa başkalarının beklentileri içerisinde bir iş mi?" En nihayet

Varoluş Mücadelesi 45

mezara girerken, "Bu yaşadığım benim hayatım mıydı?" sorusunu soruyorsunuz. Birçok insan bu soruyu sormaktan çok korkar. Acı verici bir sorudur.

Eğer kişi "Evet bu yaşadığım benim hayatımdı." diyebiliyorsa, bence gerçek başarı odur. Düşersin, kalkarsın, acır, ağlarsın ama o senin ağlamandır, senin açındır ve yaşamı kıvrımdan karşılamışsındır, süreçlemiştir. Bence esas sorun burada.

Savaşçı bunu yapabilen birisi.

Savaşçı toplumun ken-

Eğer kişi "Evet bu yaşadığım benim hayatımdı." diyebiliyorsa, bence gerçek başarı odur. Düşersin, kalkarsın, acır, ağlarsın ama o senin ağlamandır, senin açındır ve yaşamı kıvrımdan karşılamışsındır, süreçlemiştir.

dişine vermiş olduğu sosyal rollerin üstüne çıkabilmiş bir bilince sahip. "Ben müdürüm, ben müfettişim, ben gazeteciyim, ben yazarım, ben profesörüm, ben şairim" in ötesinde, "Ben yolcuyum. Bu yolculuk içe-

=

risinde, önüme sürekli keşfetme fırsatları, anlama fırsatları çıkıyor." der. Savaşçının temel inancı şu: "Ben öğrenmeye geldim. Bu yolculuk tesadüfi değil ve bu öğrenmenin, yaşamının anlamını ben keşfedeceğim. Burada bambaşka bir sorumluluk var. Bunu keşfedebilmem içinde benim, egomun üstüne çıkıp, yaşamla kucaklaşmam lazım."

Burada Trabzonlu vatandaş örneği verilebilir. "Adam tokadı yiyor. Ha sen bu tokadı attın. Besbelli ki hak ettim. Ama ben bilmiyorum, nasıl hakkettiğimi. De bakalım nasıl hakkettim." Savaşçı sürekli bunu yaşama söylüyor. "Ha bu tokadı yedim. Besbelli ki hak ettim. Yaşam bu tokadı attın ama ben bilmiyorum." Bunu diyebilmek için mutlaka egosunun üstüne çıkmış olması lazım.

46 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Bizim Türk kültürü, mutasavvıfların çalışmasıyla, buna son derece aşına. Nefsini yenmeyen öğrenemez. Mümkün değil. En büyük duvar o, pat diye çarpıyorsunuz. 'Sen benden büyük müsün, ben profesörüm, yedi tane kitap yazdım.

Nasıl konuşuyorsun böyle?' dediğin andan itibaren öğrenmeyi kapatıyorsun. Bu çocukluk saflığı içerisinde 'Sen benimle hemfikir değil misin?' diye baktığın andan itibaren,

- açılma başlar. Tabi böyle

(Savaşçının temel inancı şu: "Ben bir tutum olunca da değişti-öğrenmeye geldim. 5u yolculuk te- mi önleyemezsin. <adüfi değil ve bu öğrenmenin. Çünkü savaşçı> önceden yaşamının anlamını ben keşfedece- kestirme yönünde hemen güm. Burada bambaşka bir sorumlu- hemen sıfır, bilemez. Buluk var. Bunu keşfedebilmem için- tün bilciği şimdi ve şu anı de benim, egomun üstüne çıkıp, korkmadan, kendisi olarak yaşamla kucaklaşmam lazım." hakkını vererek yaşayacak.

İkinci adım ne olacak bilmez. Onu yaşam götüreceksin, nereye götüreceksen. Sadece inancı vardır ki, ne olarsa o kendisi olacak. Yaşamı ma-nüpile etmez.

Bu çok yabancı bir tavır, sıradan insana. Neden? 'Çünkü canım kaybetmek istemiyor.' diyor. Karısını kaybetmek istemiyor, prestijini kaybetmek istemiyor, evini, çocuğunun saygısını kaybetmek istemiyor. Bir korkusu var. Kaybetmemek isteğinden dolayı yapışp, elinden geldiği kadar kıvırmaya, manüpile etmeye çalışıyor. Bütün yaşamı manüpile-yonla geçiyor. Ama mezara geldiğinde bir bakıyor 'Bu benim yaşamım mıydı?' Değildi. Bütün ömrü kıvırmakla geçmiş. O zaman da anlamı ne? Bütün dünya senin olsa ama senin yaşamın değilse, hepsi kıvırmakla geçmişse, oraya giderken, yaşamın hakkı verilmemiş oluyor. Burada bir fark

Varoluş Mücadelesi 47

var işte. Ondan dolayı yaşam, savaşçının en vazgeçilmez parçası. Egosuna karşı verilmiş, bir savaş. Sigara içmeyi bırakmak az bir şey gözüküyor ama orada üstteki bilinç diyor ki 'Kim yönlendirecek senin hayatını? Bu üstteki bilinç mi yoksa alışkanlıklar mı? Hayır üstteki bilinç. Bitti, savaşımı verdi ve savaştı. Kemal Bey'in kitabında da var. Kesinlikle onu bir savaşçı olarak görüyorum o noktada.

Ait Olma Arayışı

? İnsanın anlam arayışı içerisinde değişimin yeri tam neresi? Ya da değişim, anlam arayışının şekillendirebilir mi?

Benim kendi bakış tarzım içerisinde, kişinin yaşamındaki anlamın kaynağı onun ilişkilerinden geliyor. Anlamın kaynağı, ait olmaktan geliyor. Bu insanın doğuşundan getirmiş olduğu bir potansiyel gereksinim. Çocuğa baktığımız zaman o kadar aşikar görüyorsunuz ki, ait olmak istiyor. Ama aynı zamanda da birey olmak istiyor. Elinizi tutturmak istemiyor. Siz bir tarafa giderken "Gitme" diyor, aynı zamanda da "Burada dur." diyor. Elini tutmaya çalışıyorsunuz "Tutma" diyor. 'Ben burada yürüyeyim. Sen de burada dur.'

Dikkat ederseniz çok güzel bir denge kuruyor, çocuk orada. Ait olma, birey olma dengesini kurmuş vaziyette. O zaman çok mutlu. Sizin olduğunuz yerde oynar. "Oğlum git odanda oyna.", "Hayır burada oynayacağım." "Odan var. Niye orada oynamıyorsun?" Çocuk söyleyemez ama "Yok burada oynayacağım." der. Söylediği şu, "Siz burada varsınız ya, orada ben kendimi ait hissediyorum. Ama bana karışmayın, istediğim oyunumu oynayayım."

Ben buna 'yaşam dansı' diyorum. Hayatımızdaki anlamın kaynağı bu. Ait olmaktan geliyor. Hayatımızdaki an-

i,

#### 48 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

lamsızlıkta esasında bu ait olmanın bilincinde körelme oluyor.

Yaratılışımızda ait olma zaten var. Nasıl ki yer çekimi var bizim doğamızda da ait olma var. Öyle bir evren içindeyiz ki, 'İnterdefensive' dediğimiz karşılıklı etkileme, sürekli etkileşim içerisinde olma yaşamımızın bir parçası. Trafikte görürsünüz, bir kişi hata yapar, kaza olur. "Bana ne ondan kaza yaptıysa yapsın." diyemezsiniz. Tıkanır kalırsınız bir saat. Türkiye dahil olmak üzere tüm dünya ekonomisi böyle bir devreden geçer. Irak'ta savaş çıktı "Bana ne" diyemezsiniz. Irak'taki birisinin düşünüş tarzı, hareket tarzı savaşa yol açıyorsa hepimizi etkiler.

= Ondan dolayı biz sürekli ait

Yaratılışımızda ait olma zaten var. o[ma ilişkileri içindeyiz. Bü-Nasıl ki yer çekimi var bizim doğa- tün mesele bunun farkına mızda da ait olma var. Öyle bir varma. Bu var zaten. Yer-evren içindeyiz ki. İnterdefensi- çekimi de vardı. Newton ve dediğimiz karşılıklı etkileme, bunun adını koydu. Hesa-sürekli etkileşim içerisinde olma (bım yapı) formülünü bul-

yaşamımızın bir parçası.\_\_\_\_\_ du Ondan önce yerçekimi

etkisini göstermiyor muydu? Daha neler var keşfedilecek. Bakar körüz. Ne zaman ki bir kişi "Hayatım anlamsızlık içerisinde, hayatımın hiçbir anlamı yok, bomboş." diyor. Bu duruma iki türlü bakabilirsiniz. Bir, sıradan bir insanın bakışı, bunu unutmaya çalışsın. İki paket sigara, içki ve bu boşluğu doldurmak üzere diğer atımları yaparsın. Bir diğeri savaşçı gibi bakabilirsiniz. O da şu, "Benim bilincimde körelme var galiba, mesajcı geldi. Diyor ki 'Sen ait olma ilişkilerinde körleştin.' Onun için farkına var, neler oluyor? Bir düşün, hayatını bir gözden geçir. Neden bu anlamsızlık?" Bu tutumla bakacak

Varoluş Mücadelesi 49

olursanız, hemen ortaya çıkar. İcinizdeki sistem de hemen söyler zaten. Öyle muhteşem bir sistem vermiş ki Yaratan, hiçbir şey eksik değil.

Çocuk doğduğunda öyle muhteşem ki her şey var ve her şey mükemmel şekilde. Sinir sistemi muhteşem. Bir de merak vermiş, daha doğuştan meraklı. Meraksız çocuk daha doğmamış hiç. Bilimin bütün yaptığı şey, çocuk merakını öldürmeden soru sormaya devam etmektir. Başka bir şey değil. "Neden? Niye böyle olmuş? Böyle olduğu zaman böyle olur mu?" diye sormaya devam etmiş. Bütün yaptığı şey bu.

Anlamsızlık değişimin başlangıcı oluyor. Değişim yeni bir durum getiriyor. O yeni bir durum içinde dengeler bozulursa, bireyci ve bencil bir karar veriyorsunuz.

Kollan sıvıyorsun; ana, baba, kardeş demeden hepsini yıkıp geçiyorsun. Bir yerlere doğru gidiyorsun. Değişim içinde sin. Tamamen bencil bir tavır içinde "Yeter bu benim hayatım." Sonra birden anlamsızlık gelmeye başlıyor. Böylelikle değişim anlamsızlığa götürebilir. O zaman da yeni bir değişime ihtiyaç var. Sü-

rekli bir dans, oyun var. Farkında olmak, pusula gibi sizi sü-Farkında olmak, pusula gi- rekli götürecektir. Dış dünyanın far-bi sizi sürekli götürecektir, kında olma, gönlünün farkında olma. Dış dünyanın farkında ol- kafasının farkında olma. Böylelikle ma, gönlünün farkında ol- birbiri ardından değişimler birbirini ma, kafasının farkında ol- takip edecek ma. Böylelikle birbiri ardın-dan değişimler birbirini takip edecek diye düşünüyorum.

D Değişime, var olma ya da oluş mücadelesi demek mümkün mü?

Demek mümkün. Esasında gerçek o. Zannederim, Al-

## 50 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

man filozofu Husserl, 'Varoluş' felsefesi ile uğraşırken, Heidegger 'Varolmak' hadisesi üzerinde durdu.

Esas önemli olan varoluş halidir, süreçtir. Onun felsefesi içerisinde şu anda anlam verişin nasıl, onu fark edersin.

"Neden ben bu anlamı veriyorum? Neden bu ortamda bu türlü davranıyorum?" Aynı Doğan Cüceloğlu değişik ortamlarda, değişik varoluş hallerine giriyor. Ama benim varlığım aynı insan. Peki neden farklı farklı varoluş hallerine giriyorum? Orada fenomenoloji hadisesine çok önem veriliyor. Kesinlikle katılıyorum.

Fenomenoloji, dış dünya ne olursa olsun, o dış dünyaya anlam vermedir. Bir anlam veriş hali var. Esasında her şey, onun içinde dönüp bitiyor. 'Bu da böyle yapılır mıydı?' diyemezsiniz. Yapılması gerektiği için öyle yapıyor. Yine Trabzonlu vatandaş. Kafasına öyle geliyor, öyle algılamış zaten. Gerçek o. Sürekli bir oluş halindeyiz. O oluş halinin bütün-

lülüğü önemli. O bilinçle

Yabancılaşma-, en büyük kopukluk, oluş hal bütünlük içinde mi kendi iç dünyanızdan kopuyorsu- yoksa bilinç burada korkunuz, ilişkinizi koparıyorsunuz. Çağı- dan, baskıdan dolayı siz şu mızın en büyük mücadelesi o nok- varmış gibi gösterme duru-tada olacak. munda kalıyorsunuz. Ora-

= da bir kopukluk oluyor.

Yabancılaşma

Yabancılaşma; en büyük kopukluk, kendi iç dünyanızdan kopuyorsunuz, ilişkinizi koparıyorsunuz. Çağımızın en büyük mücadelesi o noktada olacak.

Atılımlar, büyük paralar birleşiyor, Türkiye bütçesine yakın bütçeyle iki şirket birleşiyor. Muazzam oluşumlar var.

Çalışan "Ben neredeyim, benim hayatımın anlamı ne?" di-

Varoluş Mücadelesi 51

ye sormaya başlayacak. "Bütün bu para, bü kuruluşlar var ama ben neredeyim insan olarak? Benim bunlarla ilişkim ne? Sadece bir vida mıyım? Bu vida eksilirse farkında olacaklar mı olmayacaklar mı?"

Önümüzdeki 20-30 yılda yabancılaşma çok önemli sorun olarak, çok belirgin olarak insanın karşısına çıkacak. O zaman değişik tepkiler bulacak. Kimisi şeytana tapmaya başlayacak. Kimisi iyice mutaassıp olacak. Kimisi yeni bir farkındalık içerisinde yeni ilişkiler kurmaya çalışacak. Varoluşu yakalama hadisesi önemli. Onun için yeni filozoflar çıkacak tahmin ediyorum.

Bütün bu büyük olaylar olurken, yabancılaşma olmadan insanoğlu nasıl varolacak, varoluşunu nerede yakalayabilecek. Ben kendim anlamlı bir şekilde bunun içinde yer alıyorum. Bu noktada beş varoluş boyutuyla cevap veriyorum. Beş varoluş boyutunda hergün 3 bin, 3 bin beşyüz kere varoluş anları yaşıyoruz. Ortama göre bu boyutlardan bazılan çok belirgin hale gelebilir.

Varoluş Boyutları

Bir, "Ben var mıyım?" konusunda sezgisel olarak bir şey yapmaya çalışıyoruz. Birisi bakıp 'Günaydın' diyor mu yoksa çekip gidiyor mu? Sıraya girdiğim zaman önüme geçiyor mu yoksa o da sıraya giriyor mu? Araba kullanırken işaret verdiğim zaman bekliyor mu yoksa geçiyor mu? Günde 3 bin, 3 bin beşyüz kere bunu yaşıyoruz.

ikincisi, "Ben doğal mıyım yoksa bende bir acaiplik var mı?" Birisi bakarken gülüyor mu yoksa somurtuyor mu? Ben size desem ki "Nerede kestirdiniz saçınızı?" Bu söyleyiş tarzında "Siz varsınız." diyorum. Ama sizde bir acaiplik var.

## 52 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Berberinizde bir acaiplik var. O berberi seçtiğinizden dolayı sizde bir acaiplik var. O izlenimi veriyorum.

Üçüncüsü, özlenmeye sevmeye layık olma. Adam yerine konma. "Merhaba Arkadaşım. Nasılsın?" veyahut "Ah Kızım! Ne güzel saçın var senin öyle" hadisesi. Her insanın buna ihtiyacı var. Ekip kurmada bu, çok temel bir düşünce. İnsanlar benimle beraber olmak ister mi? Ben beraber olmaya değer miyim?

Dördüncü boyut, değerli olma. Kendinden daha büyük bir bütünün vazgeçilmez parçası olma. Çok büyük bir ihtiyaç. Çocuk şunu görmek ister: Benim ailem bensiz yapamaz. "Ah yavrum! Sensiz olur mu? Mümkün değil." bunu duymak ister. Kadın kocasından "Hayatım! Sensiz hayatım anlamsız olur." cümlesini, koca da karısından aynı şeyi duymak ister. Dostlar birbirinden bunu duymak ister. Şirkete gittiğimiz zaman aynı şeyi bekleriz içten içe. "Bu şirket sensiz olmaz. Burada çalışacaksın. Senin yerin burası." bunu bekler insanlar. Devletin vatandaşına bunu söylemesi gerekmez! "Bir Türk vatandaşı, hiç bir şekilde harcanamaz. Biz hepimiz içiniz. Sensiz olmaz." bunu duymak istersiniz. Birisinin başı derde girdiğinde devletin kollan sıvayıp sonuna kadar devam etmesini isteriz. Gönlümüzden geçen o.

Beşincisi de güçlü olmak isteriz. Yapabilmek isteriz, başkalarının gözünde, kendi gözümüzde. Güvenilmek isteriz 'Yapabilir, elinden iş gelir.' denilmesini isteriz.

İşte bunlar yaşatıldığı zaman, insanoğlu için anlamlı olur. Ama 'Sen burada para kazanıyorsun. Sana paradan başka verecek hiçbir şeyim yok' dediği andan itibaren bir işyeri, bence orada yabancılaşma başlar. Ondan sonra aşağı doğru gittikçe gider. Neler götürür onu bilmem.

Varoluş Mücadelesi 53

O Değişim yasaya yasaya nereye gideceğiz? Bu dalganın ardında ne görüyorsunuz? İnsanımız adına, ülkemiz adına daha geniş bir perspektifte dünya adına.

Bir yolculuk. Meşe palamudunun potansiyeli olduğunu biliyoruz. Gür meşe ağaçları, cılız meşe ağaçları gördük. Ama insanoğlu potansiyelinin ne olduğunu bilmiyoruz. Geçenlerde Discovery Channel'da izledim. CIA'da bazı özel insanlar varmış, bu özel insanlar bazı dalgalan yakalayarak, ne olduğunu kesin olarak bilmiyorlar ama mesela New York'ta bir binada ne olduğunu takip edebiliyor. Bilimsel olarak Stanford Üniversitesinde bunun araştırmasını yapan bir kurum var.

Buna, 'Distance Sistematic Perception' gibi bir isim vermişler. İstatistiksel olarak güvenilir bir şekilde algılamalar var. Bu acaba acı bir durum mu yoksa her insanda var da bazıları geliştirmiş durumda mı bilmiyoruz.

'Bir Çift Yürek' kitabını okumuşsanız eğer, orada insanlar arasında sözsüz iletişim var. Bu sadece onlara mahsus tuhaf bir durum mu yoksa her insanoğlu bu özelliği geliştirebilir mi? Orada tuhaf bir şey söylüyor, 'Hayatlarında yalan yok' diyor. Acaba hayatında yalan yok olan her insan da bu olabilir mi? Onun için insanoğlunun ne olduğunu bilmiyoruz. Bana öyle geliyor ki bütün çağlar boyunca olan hadisede insan olmayı öğreniyoruz. Bu potansiyelin neresindeyiz?

Belki daha yüzde üçünü keşfettik.

İnsan Olma Yolculuğu

Değişimi bu insan olma yolculuğu olarak görüyorum. Savaşçı olmak da bunun yollarından birisi. Savaşçı dediğin zaman her meslekte, her durumda bir tutum bu, bir bilinç.

54 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Doktor olursun, ev annesi olursun, öğretmen, politikacı olursun ama bir savaşçı tutumu içerisinde olursun ve o senin yaşamın olur. Özgün yaşam dediğimiz otantik, kendine özgü bir yaşam olur. Bütün bu değişimler insan olmanın, o insan olma potansiyelinin bir yolculuğu.

Onun ne olduğu konusunda değişik görüşler var. Adam \_\_\_\_\_ 'Enel Hak' demiş. Mükemmel erdiği zaman 'Tanrının bir parçası oluyorsun' düşüncesi var. Bazıları 'İnsan günahla doğar. Eziyet çekilmesi lazım.' Katoliklerin 'Original sin' dedikleri. "İnsanoğlu günahla doğar. Sürekli günah işleme eğilimi içerisindedir. Onun için çok yüz verilmemeli, eziyet edilmeli ve o taraf baskı altında tutulmalıdır." bakışı var. Yani değişik görüşler Değişimi bu insan olma yolculuğu olarak görüyorum. (Savaşçı olmak da bunun yollarından birisi. (Savaşçı dediğin zaman her meslekte, her durumda bir tutum bu, bir bilinç. Doktor olursun, ev annesi olursun, öğretmen, politikacı olursun ama bir savaşçı tutumu içerisinde olursun ve o senin yaşamın olur. Özgün yaşam dediğimiz otantik, kendine özgü bir yaşam olur. Bütün bu değişimler insan olmanın, o insan olma potansiyelinin bir yolculuğu.

var.

Küçük çocuklara bakıyorum. Ana babalar hep şunu söylüyorlar "O kadar çok şeyin farkındalar ki, o kadar çok şey biliyorlar ki, o kadar çok şey anlayabiliyorlar ki. Biz bu yaşta o kadar çok şey anlayabiliyor muyduk?" Bir arkadaşımın kız çocuğu var. Çocuk yedi yaşında. Okuldan gelmiş, televizyonda bir şeyler görmüş. "Anne niye öpüyorsunuz?" demiş. "Bir kadının bir erkeği sevmesi ne demek?" demiş. Annesi de açık görüşlü bir kadın "Merak ediyorsan anlatırım." demiş. Kız "Ben biliyorum ama" demiş. "Peki ne?" demiş annesi. Yedi yaşındaki kızın verdiği cevap; "Bir insa-

Varoluş Mücadelesi 55

nın, bu kadında olur erkek de olur, bir başka insanı özelleş-tirmesidir. Sevgi odur."

Düşündüm hakikaten çok doğru. Birbirlerini özel hale getirmeleri. Hakikaten baskı altına alınmamış, korkularak değil, anlama, iletişim kurularak yetiştirilen çocuklar öyle muhteşem şeylerin farkındalar, öyle şeyler söylüyorlar ki...

İnsanoğlu muhteşem bir yolculuk içerisinde. Bunların çocukları bu sefer ne olacak? İnsanoğlu olmanın, bu sinir sisteminin potansiyelinin tümünü kullanabilecek özgürlük içerisinde yetiştiği zaman insanoğlu, nelerin farkına varacak? Bütün bu değişimi, böyle bir potansiyel yolculuğu, insan olma yolculuğu olarak görüyorum.

LİJM 31

i

ZORLUKLAR SAVAŞ

Evrensel yasaların değişime bakan yönü itibarıyla, birey, değişime önce kendinden başlamalıdır. Bu aynı zaman da en zor olanıdır.

Sokratese izafe edilen bir söz vardır. Der ki, "Bir şeyleri değiştirmek isteyen insan önce kendinden başlamalıdır."

Değişim için ilk şartlardan biridir. Kişinin öncelikle değişimi kendisinin istemesi ve değişimin içten gelmesi gerekiyor. Muhammed Bozdağ için bu başlı başına bir sorundur. "Sorum şurada: Herkes başkalarını değiştirmeye çalışıyor, ama çok az insan önce kendisinin değişmesi gerektiğini düşünüyor. Başkalarını değiştirmeye çalışarak değişimi başarmanız mümkün değil."

Dışardan zorlama ile yapılan, görünürde değişim olsa bile, köklü ve kalıcı değildir. Dıştan içe dönük yani reaktif değişim bir süre sonra saman alevi gibi söner.



Kalıcı olan proaktif değişimdir. Stephen Covey proaktif kişiyi tanımlarken 'kendi yaşamından sorumlu olan' ifadesini kullanır. Ona göre, "Reaktif insanlar çoğu zaman fiziksel çevrelerinden etkilenirler. Hava iyiye onlar da kendilerini iyi hissederler. Hava iyi değilse, bu, tutumlarını ve çalışmalarını etkiler. Proaktif insanlar ise havalarını birlikte taşıyabilir. Hava açmış ya da yağmur yağmış, onlar için fark etmez. Onları, gerçek değerler etkiler."

## 58 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Kişisel Gelişim Derneği Başkanı olan Mümin Sekman'ın hakim kılmaya çalıştığı kültür de budur. Kendisi bu konuda şöyle diyor; "Reaktif değişimde birtakım olaylar olur, bu olayların sizin üzerinizdeki bir takım etkileri olur ve bu etkiler sizi belli biçimlere sokar. Bu dıştan içe doğru yaşanan değişimdir. Birde içten dışa doğru yaşanan değişim var. Bizim kişisel gelişimin Türkiye'de hakim kılmaya çalıştığı, proaktif değişim türü."

Sadece değişim konusunda değil, hayatın bütün alanında proaktif ligi tercih eden, onun yenilik, azim, sevgi, merhamet, farklı olma gibi gereklerini üzerinde taşır. Proaktif kişi; sıradan olmadığı gibi, 'zuhurata' da tabii değildir.

Mümin Sekman

Hukuk Fakültesi mezunu. Kişisel gelişim dünyasında seminer yöneticisi, editör, yazar olarak yer aldı. Öğrenme ve aktif düşünme teknikleri konularında seminerler vermektedir. Kişisel Gelişim Derneği'nin kurucuları arasındadır ve halen başkanlığını yürütmektedir.

Sekman'ın yayınlanmış eserleri şunlardır:

Yol Aç

Kesintisiz Öğrenme

Türk Usulü Başarı

O Değişim kavramı sizin için ne ifade ediyor?

Değişimden benim anladığım farklılık, yenilenme. Bunu kişisel gelişim perspektifine veya literatürüne göre ele alırsak, değişim varolan halimizden olmak istediğimiz halimize doğru bir geçiş sürecidir. Bu biraz gelişimin de tanımı oluyor.

## 60 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Biz 'Hayatınızı değiştirin veya kendinizi değiştirin' sloganından bunu anlıyoruz. Bir mevcut hayatımız var, bir de olmasını istediğimiz hayatımız var. Değişim de bu mevcut halimizden olmasını istediğimiz halimize doğru yaşanan bir geçiş sürecidir.

G Sizin şahsî anlamda değişimle hedeflediğiniz neler?

Değişimle hedeflediğimiz; kişinin içinde bulunmak veya yaşamak istemediği ortamlardan kurtulup, kendi istek ve beklentilerine göre tasarlanmış bir dünyada yaşayabilme-sidir. Değişim bir amaç için olmalı ve bu amaç da kişinin kendi isteklerine göre bir

Değişim varolan halimizden olmak dünya kurabilmesi. Bizim istediğimiz halimize doğru bir ge- İÇİ" de geçerli olan bu. çış sürecidir. Bu biraz gelişimin de Kendi kişisel beklentilerime tanımı oluyor. göre

tasarlanmış bir hayat-

! | - ta yaşayabilmek.

d Sizin değişmenize, değişim geçirmenize ne sebep oldu? İlk çıkış noktası neydi?

Bunun çok ilginç bir öyküsü var. İlkokula giderken şu anda ülkenin tanınmış mafya babalarından biri, bizim okulumuza gelip kalem, defter dağıtırdı. Yoksul öğrencilere bir hizmet olması amacıyla bunu yapardı. Onun o davranışını gördükten sonra, büyüdüğümde ben de bunun benzerini yapmalıyım düşüncesi oluştu. Burada bir mantık vardı: Zenginden al yoksula ver. Bir tür Robin Hood'luk yapmayı aklımıza koymuştuk. Hukuk fakültesine giderken temelde yine bu beklenti vardı.

Hukuk aracılığıyla büyüklerin küçükleri ezmesini engelleyeceğiz, büyükten alıp yine küçüğe vermek gibi bir men- Zorluklar Savaşı 61

talite baskındı. Fakat Hukuk fakültesine girdikten sonra, evrensel gerçeklerin artık dünyaya hakim olduğu bu ortamda, böyle bir şeyin geçerli olamayacağını algıladık. Bu sefer şunu düşündük: Bunu nasıl yapabilirim?

Çinli bilgelerin söylemiş olduğu "Yoksul bir gence gerçekten yardımcı olmak istiyorsan ona balık verme, balık tutmayı öğret." sözünden hareketle 'Başarılı insanların elindeki başarı bilgisini alıp, bir şeyler başarmak isteyen insanlara vermeliyim' diye düşündüm. Yani onun parasını, malını, mülkünü alıp vermek yerine; daha zekice olan, daha entelektüel, ahlakî ve legal olan bir şeyi yapayım.

Onların stratejilerini, tekniklerini, alışkanlıklarını me-todlarını analiz edip, çözüp, sistematik ve kullanışlı bir halde bu bilgilere ihtiyaç duyan insanlara vereyim. Bu da aslında sosyal Robin Hood'luk. Hayatımın kişisel gelişime kaymasına neden olan olay, ta o ilkokulda yaşadığım defter, kalem olayıdır.

O Aş/ması gereken kendi problemlerinizi, sorunlarınızı, düşüncelerinizi, inançlarınızı nasıl hallediyorsunuz?

Öncelikle kendi içimde olayı sorun haline getirmiyorum. Sorun haline gelmiş bir şeyi çözmek vardır, bir de sorun haline gelmesini engellemek vardır.

Kişisel gelişimin bana öğrettiği en önemli şey şu oldu: Ben kafama filtre takabilirim. Kafamda yaşadığım olayların benim üzerimdeki etkisini denetleyen bir filtre var. Ben buna kendi adıma 'iç prezentasyon tekniği' diyorum. Olayları kendi kendime sunma biçimi. Çünkü başımıza gelen olayları biz belirleyemiyoruz, seçemiyoruz. Ama o olayların üzerimizdeki etkisini biz seçiyoruz. Peki bu nasıl yapılabilir?

I

## 62 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Bunun birtakım teknik işlemleri var. İlk başta her bir olay için ayrı ayrı çalıştık. Resmi al sağa götür, sola götür, içindeki sesin ararını yükselt, alçalt. Hatta bunlar çok komik geldi ilk başta. Yadırgadık, ama zamanla ustalaştık. Bu teknikler işe yaradıkça bunlara olan inancımız daha da arttı. Şu anda bu teknikleri kullanmak için fazladan hiçbir çaba harcamıyorum. Sistem kendi kendine otomatik bir şekilde bunu gerçekleştiriyor.

D Alt temsil sistemlerinden bahsediyorsunuz. Bunları hayatına yansıtmak isteyen, nasıl kullanmalıdır?

Bunun iki temel yönü var. Birincisi kendi beyin tipinizi tanımanız gerekiyor.

Görsel misiniz, sözel misiniz, kinestetik misiniz, beyin tipinizi tespit ediyorsunuz.

İkincisi bu beyin tiplerinin alt temsil sistemleriyle ayarlamalarını yapmanız gerekiyor.

Örneğin gözünüzün önünden geçen bir hayali düşünün. Bunu bir siyah beyaz yapacaksınız, ardından renkli yapacaksınız. Görüntünün içine gireceksiniz, dışına çıkacaksınız. Fotoğraf haline getireceksiniz, film haline getireceksiniz. Daha alt teknik çalışmaları var. Ama en önemli unsurlar bunlar. Bunları görsel sistemde yaptınız.

Bir de sözel sistem var. O da iç konuşmalarla ilgili. Hepimiz kendi içimizle konuşuruz. 'Kendi kendime dedim ki' lafı da bunun tipik bir kanıtıdır. Böylece iç konuşmamızdan alıntı yapmış oluyoruz.

Bu iç konuşmalarımızda birtakım ayarlamalar yapmak gerekiyor. Sesi yükseltmek, alçaltmak, kendi sesimizle bir başkasının sesiyle, tekrar sayısını azaltıp artırmakla, bütün

Zorluklar Savaşı 63

bunların kendi üzerimizde nasıl bir etki yaptığına dikkat ederek yapmak önemli. Sesi yükseltip alçaltınca bu nasıl etkiliyor? Eğer olumsuz bir şey söylüyorsanız kendi kendinize ve bunun sesini yükselterek söylediğinizde etkiliyorsa, buradan şu sonucu çıkarmalısınız: Bundan sonra olumsuz şeyleri sesini kısarak kendime söylemeliyim veya içimde sesi tamamen kapatıp hiç bir şey söylememeliyim.

Kafanızın içinde bu işlemleri yaptıktan sonra görüntü ve sesin bedendeki etkisini de gözlemlemek gerekiyor, kinestetik boyutu da algılamak gerekiyor. Bütün bunların ararını yaptıktan sonra üçüncü aşamaya geçiyoruz.

Üçüncü aşama kontrol etme. Artık başınıza gelen olayın sizin üzerinizdeki etkisini o renklerle, seslerle oynamak suretiyle kontrol edebiliyorsunuz. Bir süre sonra bu tamamen otomatikleşiyor. Siz sadece ne istediğinize karar veriyorsunuz. Beyin gerisini tamamen kendi kendine yapıyor. Ben şu an yaşadığım her olay üzerinde resmi sağa götür sola götür diye bir işlem yapmıyorum. Bir zamanlar yaptım a-ma şimdi her şey otomatik olarak, kendiliğinden oluyor. Burada ilkeler önemli. 'Ben kendimden yana olacağım. Başıma gelen olayların beni üzmesine veya sürüklenmesine izin vermeyeceğim. Ben kendi duygularımı kontrol edebilirim.' gibi birtakım alt yapı inançlarına veya varsayımlarına ihtiyaç duyuyoruz.

Önce bilinçli olarak yapıyorsunuz, sorunlarınıza çözüm buluyorsunuz. Daha sonra sonra yolu bilinçaltınıza teslim edip devam ediyorsunuz.

Her şey ondan sonra kendiliğinden oluyor. Ondan sonra fazladan bir çaba harcamıyorsunuz. Otomatik pilota bağlanma dediğimiz şey.

64 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

? Şimdi değişime genel anlamda girelim. Değişim bir moda mı? Çünkü son dönemde ister basın olsun daha başka organlarda olsun değişim kavramından çok bahsediliyor. Bir moda gibi prezante ediliyor. Yozlaşmak ya da benzemek değişimin içerisine girer mi?

Değişim aslında her zaman vardı ve hep de var olacak. Ama insanlar arada bir değişimi algıladılar; 1980 döneminde olduğu gibi. Değiştiğini algıladı. İki türlü değişim var. Kişi değiştiğini algılayarak değişir, ikincisinde kişi değiştiğini fark etmeden değişir. İnsanlar zaten hep değişiyorlardı. Ama değiştiklerini fark etmiyorlardı. 1980 sonrasında değişimin diğerlerinden farkı, hızlı olması oldu.

Çok yönlü ve hızlı bir değişim süreci yaşanınca kişiler 'Ne oluyoruz?' 'Nereden nereye gidiyoruz?' diye bir değişimin koordinatlarını belirleme arayışına girdiler. |

Değişim bir moda mı? Tabi

İki türlü değişim var. Kişi değiştiği- popüler olan her şey onun ni acılayarak değişir, ikincisinde özünü kavrayamayan in-kişi değiştiğini fark etmeden deği- sanlar tarafından da kulla-şir. İnsanlar zaten hep değişiyor- nılmaya başlıyor. O zaman [ardı. Ama değiştiklerini fark etmi- <ja diğerleri tarafından mo- yorlardı. \_\_\_\_\_ da diye itham edilmeye

başlanıyor. Özü kavranıl-madığı için.

Net olarak söylesek, değişim hep vardı. Biz bunu bu dönemde yoğun olarak yaşadığımız için daha net algıladık.

Bazıları değişimi, birine benzemek olarak da algılıyor. Taklit etmek gibi algılayabilir. Bu değişimin amacı ile ilgili bir sorun.

Zorluklar Savaşı 65

Değişimin amacı birine benzemekse bu taklittir. Ama değişimin amacı kendi gerçeğini bulmaksa bu bizim asıl bahsetmek istediğimiz, olmasını önerdiğimiz gerçek anlamda pozitif yöndeki değişimdir. Başka bir ifade ile gelişimdir. O Modelleme de bir nevi değişim o zaman.

Evet. Ama orada değişimin sonucu belli. Önceden varacağımız nokta bellidir.

Değişim Süreci

d Başlangıçta biraz bahsettiniz. "Değişim bir süreçtir" dediniz. Hakikaten değişim bir süreç midir yoksa bir seferde olup biten bir olay, olgu mudur?

Sosyal olaylara bakarsak değişimde üç unsur belirleyicidir. Bir, belli nedenler vardır. Her değişimde belli unsurlar vardır. İki, süreçler vardır bir de sonuçlar vardır. Değişimde belli nedenler, belli süreçler sonunda belli sonuçlar meydana getirirler. Ama o sonuçlar başka bir değişimin nedenleri olmaya başlarlar.

Her değişim bir yerde bitse dahi, yeni bir değişimin de başlangıcı olur. Değişim hem bir yerde biten, hem de aynı zamanda bittiği yerde yeniden başlayan bir süreç. Hem sonu var hem yok. Aslında bir sonu var, kesintisiz bir şekilde devam ediyor. Ama ara durakları var.

Proaktif-Reaktif Değişim

? Bizim bigane kalamayacağımız bir çevremiz var. Çevreden baskılarla, çevreden gelen kültürle, çevreden öğrendiklerimizle

## 66 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

değişim geçirebiliriz. Bir de içimizden gelen bir değişim var. Değişim içten gelen bir şey mi olmalıdır?

Ben onu değişimin yönü gibi algılıyorum ki iyi ayırt edebilelim. Bir, proaktif değişim var iki, reaktif değişim. Re-aktif değişimde birtakım olaylar olur, bu olayların sizin üzerinizdeki bir takım etkileri olur ve bu etkiler sizi belli biçimlere sokar. Bu dıştan içe doğru yaşanan değişim. Bir de içten dışa doğru yaşanan değişim var. Bizim kişisel gelişimin Türkiye'de hakim kilmaya çalıştığı, proaktif değişim türü.

Kişi kendi içinde şunu düşünmeli. 'Ben nasıl bir dünyada yaşamak istiyorum? Nasıl biri olmak istiyorum? Kendi

\_ dünyamın nasıl olmasını is-

Dışarıdan yapılan etkilerle hepimiz tiyorum? Nasıl bir hayat bir yerlere sürükleniyoruz. Yani is- yaşamak istiyorum?'

Bunu tesek de istemesek de ondan et- önce kafasında tasarımlar. kileniyoruz. Burada reaktif değişi- Ardından çevresini bu karnin kültürel anlamdaki adı içselhş- fasındaki tasarıma göre bitirmedir. Çevresindeki kültürü çimlendirmeye başlar. İşte kendi üzerinde sindirme. bu proaktif değişim. Kişi-

= nin kendi gerçek ilgi ve isteklerini çevresindeki ortama hakim kılma, ona göre bir ortam yaratmak için yaptığı değişimidir. Bunu öneriyoruz. Ama diğerini de, onu da ihmal edemeyiz. Çünkü o da oluyor.

Dışarıdan yapılan etkilerle hepimiz bir yerlere sürükleniyoruz. Yani istesek de istemesek de ondan etkileniyoruz.

Burada reaktif değişimin kültürel anlamdaki adı içselleştir-medir. Çevresindeki kültürü kendi üzerinde sindirme.

Çevrenizdeki kültür çok pozitifse, güçlendiren bir kültürse sorun yok da ama negatif, eleştiren bir kültürel, atmosfer Zorluklar Savaşı 67

içerisindeyseniz o zaman herkes proaktif değişimci olmak zorunda.

O Siz Kişisel Değişim Derneği başkanıınız. Seminerler veriyorsunuz. Birçok insanla tanışıyorsunuz. Ne yapıyorsunuz da bu insanlar, bir süre sonra değişmeye karar veriyorlar?

Biz insanlara; bir, değişimleri gerektiğini hatırlatıyoruz, S bunu zaten biliyorlar, sadece hatırlatıyoruz. İki; değişebileceklerine, bu değişim sürecini başarabileceklerine inandırıyoruz. Üç; değişimle ilgili önlerine bir model koyuyoruz. Onlar yaptı oldu, sen de yapabilirsin.

İşte, bir Adnan Kahveci'nin hayat hikayesini sunuyoruz. Onun hayat hikayesinde yazdığı bir kitapta söylediği bir söz var: 'Küçükken en büyük hayalim bir sene boyunca kavurma yiyebilecek paraya sahip olmaktı' diyor. Bu insan bugün buralara gelebiliyorsa sen de yapabilirsin diyoruz. O hayatını değiştirebilmiş sen de değiştirebilirsin diyoruz. Bu tür modeller gösteriyoruz.

Bir de insanları kıskırtıyoruz. Diyoruz ki 'Sen bu hayatı seçtin. Bazen mutsuz olmak için fazladan çaba harcamanız gerekiyor, başansız olmak için fazladan çaba harcamanız gerekiyor.' diyoruz. Bazen kişisel gelişimin bazı argümanları vardır "Hayatını değiştirmen gerektiğini kabul ediyor musun? Evet. Bunu sen yapmazsan kim yapacak? Bugün değil ne zaman.' diye kıskırtıyoruz insanları. Bunlar da kişileri cesaretlendiriyor. Kendilerine ve çevrelerine meydan okumaya başlıyorlar.

Bu da kişisel değişimin ilk adımı oluyor. Burada önemli olan kişilerin kafalarındaki duygusal iklimi negatiften po-

## 68 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

zitife çevirmek ve güçlendirmek. Yapabilirim, ben bu değişim sürecini gerçekleştirebilirim' inancını onda oluşturuyoruz.

Bir de değişim isteği var. Son olarak yaptığımız bir şey daha var. Onlara değişim kararını aldırılmaya çalışıyoruz. Çünkü insanlar değişimleri gerektiğini biliyorlar. Şu toplumun % 90-95' i hayatından memnun değil. Başanlı ve mut- 1^=-----=----^s----- lu olan, hayatından mem-Burada önemli olan kişilerin kafala- nun olan % 5'lik % 10'luk rındaki duygusal iklimi negatiften kesimdir. Diğeri değil. pozitifte çevirmek ve güçlendirmek. Hepsj ^^ değiştirmek

Yapabilirim, ben bu değişim süre- ... A , , , . . ,, , . ov istiyor. Ama buna karar cini gerçekleştirebilirim inancını . . .

, , , vermiyor. Yarın yapam, onda oluşturuyoruz.

-^^ ^ ^^^\_ obur gun yaparım, biz buna karar vermek için en

doğru zamanın bu an olduğunu söylüyoruz. Değişimleri gerektiğini gündemlerine getiriyoruz.

? Karşılaştığımız insanlarda, seminerlerinize katılanlarda gözlemlediğiniz, somut olarak, insanları değişim arayışına iten ne?

İnsanlar hayatlarından memnun değiller. Ondan dolayı hayatlarını değiştirmek istiyorlar. İki; 1980 sonrasında insanların kendilerinden beklentileri arttı. Eskiden insanlar kendilerini alt statüde görürlerdi, ama şimdi herkes her şeye sahip olmak istiyor. Çok şeye sahip olmak isteyince de insanların ödemeleri gereken bedeller artmaya başladı. Bedeller artınca da kendi kişisel yetersizliklerini görmeye başladılar. Bu kişisel yetersizliklerini görünce de değişmesi gerektiğini anladılar ve herkes şunu zımnen öğrenmiş oldu: Her şeyi daha iyi yapmanın bir yolu vardır. Daha kolay

Zorluklar Savaşı 69

yapmanın, daha az zaman ve enerji harcıyarak daha etkili sonuçlar almanın, daha verimli yapmanın bir yolu var. Bunu benim bilmemem onun olmadığı anlamına gelmez. O zaman ben bunu öğrendiğimde kullanmalıyım. Bu bilgi herkese açık. Sen de gidip öğrenebilirsin, bir başkası da gidip öğrenebilir.

İnsanlar bunu fark etti ve dolayısıyla da bir değişim arayışına yöneldi.

Bu arada zannediyorum arayıştakiler diye yeni bir grup çıktı. Arayış içerisinde olanlar. Onlar için önemli olan değişmek. Değişimin sonucunda varacakları yer değil. Değişmek için değişim geçirmek isteyen bir grup da ortaya çıktı. Farklı şeyleri denemek istiyor onlar. Bir şeyleri değiştirmek istiyorlar ve artık Türk insanı böyle gelmiş böyle gider demiyor. Her şeyin olması gerektiği gibi olması için çalışıyor.

? Gelenler sizi tanıdıktan sonra değişimin ihtiyacını mı hissediyorlar, o düşünceyi mi alıyorlar yoksa 'bize güzel şeyler anlattınız bir de biz denesek nasıl olur?' mu diyorlar?

Bizim seminerlerimize gelen bazı insanlar değişmeye hazır halde geliyorlar.

Yaşadıktan birtakım olaylar veya kendi iç süreçleri onları tam değişime hazırlamış; bardak dolu, biz bir damla üzerine koyuyoruz hemen taşıyor. Bunlar en kolay değiştirilebilen kesimdir.

Bir diğer kesim, çevresinde kendileri gibi gelişmeye hazır bir iklim görünce o çevresindeki insanlardan etkilenip değişmeye başlıyorlar. Kitlenin psikolojisine kapılarak hareket ediyorlar. Bir diğeri de daha önce düşünmediği bir şeyler üzerinde düşünüyor. Bunlar hayatın bir parçası ama bu-

III! 1

İÜ

## 70 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

nun üzerinde hiç düşünmemiş. Kendi hayatının bütün koordinatları, "Doğduğum yer, bulduğum yer, olmak istediğim yer. Bugün yaptıklarım beni buraya getirecektir. Olmak istediğim yere gitmek için bugünden farklı bir şeyler yapmam lazım." Bunu algılıyor. En çok seminerlerimizde bunu vurguluyoruz ve bu çok etkili oluyor insanlarda. Diyoruz ki, 'Şu anda yaptığın 10 sene sonra seni nereye götürecekt?'

İnsanlar bunun üzerinde düşünmemiş. Ama düşünmemesi onu oraya götürmesine engel teşkil etmiyor. O oraya gidecek. 'Olmak istediğin yer neresi?' diyoruz. 'Şurası' diyor. 'Oraya gitmek için bugünden yapman gereken ne diyoruz?' İşte bu kendisini değiştirmesi gereken noktaları gösteriyor.

Değişimin Hızı ve Sürekliliği

O Genellikle insanların değişim geçirmesi önceleri hızlıdır, ama sonraları arkasından biraz yavaşlıyor. Hatta bazıları bir süre sonra başladıkları noktaya geri dönüyorlar. Böyle durumlarla karşılaştığımızda ne gibi telkinlerde, çözüm önerilerinde bulunuyorsunuz?

Şimdi bu biraz insanların kişilikleriyle ilgili. Bazı insan- lar çok duygusaldır.

Her şeyden çok yoğun etkileniyorlar onlar. Değişimle ilgili fikirlerden çok yoğun bir şekilde etkilenip, çok ciddi bir değişim yaşıyorlar. Ama bu değişim temelsiz, plansız bir şekilde yaşanmış bir değişim. Biz onlara değişimi istikrarlı bir şekilde yapmak için program öneriyoruz. Bu değişimi şöyle şöyle yaparsan, planlı ve kontrollü bir şekilde yapmış olacaksın. Sürüklenerek, birtakım kişilerin düşünceleriyle bir

Zorluklar Savaşı 71

yerlere gelerek değil. Kendin değişmeye karar vermelisin. Değişimin hedefini kendin koymalısın, hangi zaman dilimi içerisinde değişeceğini kendin belirlemelisin. Değişimin sonunda nasıl biri olacağına da önceden karar vermelisin ki değişim amaçlı olsun.

Bazıları zaman içinde başladıkları noktaya gelebiliyor. Ama bu hiçbir zaman tam olarak başladıkları yer değil.

Başladıkları yere gelseler bile o yerin biraz yukarısında oluyorlar. Çünkü en azından neyi yapmadıklarını biliyorlar.

Başka bir insan ödevinin de farkında değil. Buradaki insan ise değişebileceğini biliyor, bir -zaman bunun değiştiğini de biliyor, denediğinde olduğunu da biliyor. Ama bunu yapmaması dolayısıyla suçluluk duygusu içerisinde rahatsız oluyor. Bu gerilim artıyor artıyor,

Kendin değişmeye karar vermelisin. Değişimin hedefini kendin koymalısın, hangi zaman dilimi içerisinde değişeceğini kendin belirlemelisin. Değişimin sonunda nasıl biri olacağına da önceden karar vermelisin ki değişim amaçlı olsun.

tekrar yeniden değişmeye başlıyor. Onun için biz bilgi fark yaratır diye düşünüyoruz. Değişmesi ile, bir kanaati oluşan kişi artık fazla dayanamaz.

İçinde kendi kendini yiyen bir düşünce oluşur. O içindeki düşünce de bir süre sonra kendini değişmeye mecbur eder.

Bu tür örnekler var. Çok hızlı bir şekilde değişim yaşayıp tekrar filmin başına döndüğünü düşünen kişiler var. Ben size bunun periyodunu dahi söyleyebilirim. İlk haftalarda çok yoğun bir etkilenme vardır. Yaklaşık üç ay içerisinde bu etki devam eder. Eğer kişi kendini yeni bilgilerle beslemezse, geriye gider. Çünkü biz ona yeni bir kültür yerleştiriyor-

## 72 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

ruz, kafasına yeni bir program, yeni bir zihniyet yerleştiriyoruz. Bu yeni zihniyeti kesintisiz bir şekilde yeni bilgilerle, örneklerle beslemek gerekiyor. Bizim verdiğimiz kişisel gelişim bilgi ve örnekleriyle kişi, üç ay gidebiliyor. Eğer kafasına yeni bilgiler, yeni örnekler ve yeni düşünceler, o zihniyeti destekleyecek yeni argümanlar yerleştirmese, kişi bir süre sonra kayarak, sürüklenerek bulunduğu yere 'aşlına rü-cu etmek' derler ya, bulunduğu yere doğru gelmeye başlıyor.

Bizim kesintisiz bir şekilde gelişmek, değişmek isteyen insanlara önerdiğimiz şu: Beyninizi kesintisiz bir şekilde kişisel gelişim bilgileriyle besleyin. "Bir kitap okudum hayatım değişti!" düşüncesiyle hareket etmeyin. Bunların küçük değişimlerdir. Bunlar fazla ciddiye alınmaması gerekir. Mutlaka bir etki vardır ama bir kitapla da her şey değişmemeli, ardından yeni bilgiler yeni fikirlerle beslemek gerekiyor. Kitap, kaset, CD çok değişik seçenekler var. Başka kitapları da okuyabilir kişi.

— Önemli olan bir diğer

Bizim kesintisiz bir şekilde geliş- nokta, bu yeni zihniyeti ve mek, değişmek isteyen insanlara yeni kişiliğini yani kişisel önerdiğimiz şm Beyninizi kesintisiz gelişime dönük yaşayan bir şekilde kişisel gelişim bilgileri- yenj kimliğini destekleyen le besleyin. "Bir kitap okudum haya- ortamlar oluşturmali, o tim değişti!" düşüncesiyle hareket ortamlarda yaşamak. O etmeyin. yen\ kimliğini sabote eden

kişi ve ortamlardan da uzak durulması gerekiyor.

d Ne gibi ortamlar oluşturulmalı?

Kendisi gibi insanların, bir hedefi olan, hedefine ulaşmak için pozitif, içi kıpır kıpır, bir heyecanı olan insanlardan müteşekkil bir ortam oluşturmali. Yani bir arkadaş çevresi. Bunun için seminerlere gidebilir. Seminerlerde bu tip insanlar bulunur. Kişisel Gelişim Derneği bu konuda bir seçenektir. Yayınevlerinin okur kulüpleri vardır, onlar bir seçenektir. Yani kendini geliştirmeye dönük ortamlar ve bu tip kişilerden oluşan yerler bulunmalı. O pozitif iklimde bulunmalı. Aksi takdirde bu yeni tutum, davranış, kişide tutu-namayabilir.

D Kişisel Gelişim Derneği olarak insanlara ne gibi ortamlar hazırlıyorsunuz?

Bizim bu konuda öncelikle düşündüğümüz, seminerler. Daha çok seminerler yapıyoruz. Kişiler seminere gelebilir. O seminerden sonra başka bir seminere gidebilir. Başka bir kişisel gelişim uzmanının seminerine gidebilir. Bir bunu yapıyoruz. Bir de ileride planladığımız, kişisel gelişim derneğinin içinde, kişisel gelişim kitaplarının bulunduğu bir kütüphane oluşturmak ve burada kişilere sohbet ortamları hazırlama. Kendisi gibi insanlarla bulaşabileceği, tanışabileceği ortamlar oluşturmak.

Bunun dışında bu seçeneği Anadolu'ya taşımak istiyoruz. Anadolu'nun da bir ilgisi var. Anadolu'ya da kişisel gelişim bilgilerini götürmek istiyoruz. Bir de benim bu konuda kullandığım metot, seminerlerime katılan kişilerin kendi aralarında iletişim kurmalarını sağlıyorum ve onlar ortak bir grup oluyor. Benden sonra, bensiz kendi kişisel gelişimlerine dönük toplantılar yapabiliyorlar. Bu da bir mekanizma-I dır..

Kendini geliştirmek isteyen bir kişi, bu ülkede rahatlık-I la kendini geliştirmek isteyen bir kişi daha bulabilir. Bu kişilerin sayısı beşe çıktığı zaman, artık bir kişisel gelişim orga-Inizasyonu kurabilirler diye düşünüyorum.

#### 74 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

O Siz aynı zamanda kişisel gelişim konusunda yayın yapan bir yayınevinde yayıncısınız. Yayın yoluyla da birtakım bilgiler vermek istiyorsunuz. Burada neler hedefliyorsunuz?

Kendini geliştirme kültürü oluşturmaya çalışıyoruz biz. Her şeyden önemlisi, burada kültürel bir iklim oluşturmak önemli. Bir, kişileri kişisel başarıya dönük yeteneklerle donatabilirsiniz. İki, atmosferi değiştirirsiniz. Biz her ikisini birden yapmaya çalışıyoruz.

Orada da temel felsefemiz şu; başarılı olmak için ihtiyaç duyduğunuz bütün bilgileri size ulaştırmak için çalışacağız. Sizin yaptığınız her şeyin daha iyi bir yolu var. Bunun yolunu bilen, 24 saat kesintisiz bir şekilde bu iş için kafa yoran uzmanlar var. Bu uzmanları alacağız, bizim yerel standartlarımıza göre, Türk usulü faktörünü, Türkiye faktörünü dikkate alarak, Türkiye şartlarına uyarlayıp, hizmetinize sunacağız diye düşünüyorum. Öyle bir prensibimiz var.

G Kişiler değişim geçirdiklerinde veya değişim geçirdiklerini söylediklerinde size ne gibi tepkiler veriyorlar?

Bana her ay yaklaşık 30-40 tane mektup gelir. Bu mektupların yarısı 'Seminerinize katıldım hayatım değişti. Kitabınızı okudum hayatım değişti.' tarzında. Ben de ısrarla onlara şunu söylüyorum. Bu değişimin kalıcı olmasını istiyorsanız, devam edin. Bu iş bir kitapla olmaz, bir seminerle olmaz. Olursa üç ay olur. Üç ay sonra tekrar bulunduğunuz noktaya dönmüş gibi hissedersiniz kendinizi. Bu tabi bizim bu işi yapmamızı sağlayan şey. Bu işten çok paralar kazanıyor değiliz. Hukuk fakültesini bitirmiş bir insanım. Daha farklı alanlarda, çok daha iyi bir kariyer yapabileme imkanım varken, bu alana girdim.

#### Zorluklar Savaşı 75

Bu işi yapıyor olmamın temel nedeni, o insanların hayatlarının değiştiğini görmek. İnsan hayatına katkı getirdiğini görmek, birçok kişisel gelişimcinin bu işi yapmasına neden olan şeydir. Genelde insanlar "Şu şekilde oldu, mükemmel oldu, müthiş oldu." derler. Ben orada motivasyon kadar bilgiye de önem veririm. İnsanlara diyorum ki, 'Nasıl yapılabileceğini öğrendiğiniz her işi başarabilirsiniz. Bir insan bir işi yapabiliyorsa, bunu siz de yapabilirsiniz.' Temel

inancım budur. Hatta bir insanın yapamadığı şeyi de yapabilirsiniz. En azından birisi bir şeyi başarmışsa onu siz de yapabilirsiniz.

Sürekli insanları bir pozitif iklimde ama pozitif iklimde tutmaktan daha da önemlisi, onu bilgi ve beceri ile donatmaktır.. Sadece pozitif düşünmek yeterli değil. O pozitif düşünen insanın da negatif düşünen insandan daha yetenekli olması gerekiyor aynı zamanda. Negatif düşünen yetenekli bir insanla pozitif düşünen yeteneksiz bir insan arasında fark yoktur.

n Bu değişim dalgasının arkasında ne var? Bütünsel olarak baktığımızda değişim geçire geçire ülkemiz olarak, insanımız olarak nereye gideceğiz? Ufukta ne görünüyor?

Değişimin hızında bir artış oldu. Değişim hep vardı ama bu son milenyum döneminde hızlı bir artış meydana geldi. Bunun nedeni de iletişim kültürünün hakim olması. Telefon, televizyon, internet gibi faktörlerin ön plana geçmesi gibi. Örneğin bir televizyon, kültürü homojenleştiriyor. Eskiden Etiler'de yaşanan bir kültür vardı, Esenler'de yaşanan bir kültür vardı. Birbirlerinden haberleri yoktu belki bu insanların. Veya Güneydoğu'da yaşayan kültürlerin birbirlerinden

76 hekimhan

haberi yoktu. Ama şimdi televizyon aracılığıyla birbirini tanıyor, birbirini görüyor. Bu da kültürü homojenleştiriyor. Değişimin hızlanmasının ve artmasının nedeni bu. Bu değişimin nereye varacağı konusunda ise, biraz istatistiklere bakmak gerektiğini düşünüyorum. İstatistikleri 'Türk Usulü Başarı' kitabımda inceledim. Başlık parası vererek evlenenler, yerde oturarak yemek yiyenler, akrabası aracılığıyla iş bulunlar gibi değişik kriterlere göre değerlendirmeler yapılmış. Bu istatistikler gösteriyor ki; Türkiye Doğu kültüründen Batı kültürüne doğru bir değişim yaşıyor. Bir diğer değişim de nüfus hareketlilikleri nedeniyle köy kültürünün kente hakim olmaya başlaması. Kentleşme sürecinde yaşıyor, değişimin ikinci yönü bu.

— Bunlar için sosyolojik boyutu.

Bireysel anlamda, değişimin yönü Bireysel anlamda, konfora yönelik. İnsanlar konfora değişimin yönü konfora önem veriyor ve konforlu bir hayat yaşamak için yönelik. İnsanlar konfora yaşamak için bir şeyleri değiştirmeye önem veriyor ve konforlu ve kendini değiştirmeye veya çevresindeki bir şeyleri değiştirmeye şeyleri değiştirmeye ve ken-çalışıyor. dini değiştirmeye veya ==^==^!== çevresindeki bir şeyleri değiştirmeye çalışıyor.

Bir diğer trend kendi kendine yetebilmek, kendi ayakları üzerinde durabilmek. Kişisel değişimin yöneldiği, yönlendiği noktalardan biri de bu.

Türk Usulü Başarının Kuralları

? Türk usulü başarı dediniz. Türk usulünden kastınız nedir? Biraz açar mısınız?

77

Türk usulü, Türk insanının iş yapış şeklini ifade ediyor. Türk usulü başarı derken de başarılı Türkler'in başarı stratejilerini ve Türklerin başarılı olmak için ne yapmaları gerektiği hakkındaki düşüncelerini irdeledik. Bu konuda bir de anket yaptık.

Belki bu Türkiye'de ilk defa oldu. İnsanlara kişisel gelişimle, başarı ile ilgili sorular sorduk. "Başarılı olmak için sizce ne yapmak lazım? Başarısızlık ne demektir?" diye sorduk. "Sizce hayatta güçlü olmak mı iyidir, iyi olmak mı iyidir, ikisinden birini seçseniz hangisini seçerdiniz?" diye sorduk insanlara. Türk insanının başarı ile ilgili değerlerini, başarı ile ilgili kurallarını analiz ettik. Burada tabi farklı konular var.

Profesyonel başarı kültürü, evrensel başarı kültürü dediğimiz Amerikanvari bir kültür var, bir de yerel başarı kültürü var. Amerikan usulünde derler ki 'ekip çalışmasında zincir en zayıf noktası kadar güçlüdür.' Böyle bir kural vardır. Bu nedenle ekip içerisinde en zayıf adamı geliştirmeniz gerekir. Buna karşılık Türk usulü ekip çalışması anlayışını bence Urfa'lı gelinlerin kaynanaları için söylemiş olduğu bir söz gösteriyor: 'Hele ayağıma bir yer edeyim, gör ben sana ne edeyim.'

Dikkat ederseniz önce organizasyonun içine girildiğinde sessiz kalınır, gariban bir halde hareket edilir. Bir süre sonra bakarsınız kişi bir anda değişmeye başlar. Ayağına yer ettiğini düşündükten sonra. Bunun gibi bazı farklı, yerel kurallar bulduk. İşte 'göç yolda düzülür', plansız iş görme anlayışı.

İbrahim Sadri 'Bu ülkede kaybedenlere oynamak kazandırıyor' diyor. Oysa evrensel kurallara göre, A grubu kitleye, reklam grubu açısından oynamak kazandırması lazım.

78

Türkiye'de ise, kaybedenlere oynamak kazandırıyor. Gerçekten en çok reyting alan diziler, en çok reyting alan haber programları, hep bakarsınız Türkiye'deki en alt kültüre hitap eden programlardır. Yani kaybedenlere hitap eder.

Arabesk müziği en çok satar. Bunun gibi yerel kuralları ortaya koyan bir çalışma yaptık.

Bu kitabın önemli özelliklerinden biri ki, Türk usulünün son trenlerinden biridir. Aynı zamanda artık evrensel düzeyde iş yapmak bizde baskın hale gelmeye başladı. Artık yerel anlamda bir şeyler başarmak birşey ifade etmiyor. Sabancı gibi artık evrensel düzeyde başarılar gerçekleştirmek, ön plana geçmeye başladı. Türkiye'de de Cem Kozlu, Coca Cola'da 36 ülkenin başına geçti. Süreyya Ciliu IBM Türk başkanıydı. Ortadoğu'nun başına geçti. Alper Utku MNC Türkiye'nin başındaydı. Şimdi o da Ortadoğu ve Balkanlar'ın başına geçti. Evrensel düzeyde değişiklik yapabilecek Türklere ihtiyaç var artık. Bunlar bir zamanlar müthiş Türk diye övülüyordu ama artık bu bir trend haline geldi. Artık herkes evrensel düzeyde bir şeyler yapmak istiyor. Biz de bundan hareket ettik. Ve Türk Usulü Basan' kitabının, Amerika'da yayınlanması ile ilgili ön hazırlıkları tamamladık.

BOYUTLARIN DERİNLİĞİ

Değişimin yapılacağı boyutlar, genel itibariyle, alışkanlık, davranış, değer ve inançlardır. Değişim üst boyutlarda gerçekleştiğinde bir süre sonra tekrar geriye dönmektedir. NLP'nin öncü isimlerinden Gregory Bateson, değişimin bir hiyerarşisi olduğunu ve bütün ilişkilerin dinamik bir süreç içerisinde hareket ettiğini vurgulamaktadır. Bateson'a göre, üst boyutlardaki değişimi diğer boyutları her zaman etkilemez, ancak derin boyutlardaki değişimler her zaman üst boyutları değiştirebilir.

Onun için; değişimde en derin olan inanç boyutundan başlamak gerekir. İnanç boyutunda yapılan değişimler daha uzun süreli ve kalıcı olur. Cengiz Eren de bu şekilde yapılan değişimin kolay bir şekilde gerçekleşeceğini söyler: "Değişmek çok kolay gerçekten. Ama bunun özellikle prensipler, önyargılar ve tecrübelerden kaynaklanan inançlar seviyesinde yapılması gerekir."

Amerika'nın önde gelen NLP uzmanlarından Robert Dilts, Bateson'ın 'hiyerarşi' diye nitelediği durumu 'değişim seviyeleri' olarak adlandırır ve bir model geliştirir. Bu modelde kişisel değişim, dıştan içeriye doğru bir yörünge izler. En dışta 'çevre' vardır. İçeri doğru gidildikçe sırasıyla 'davranış', 'kapasite', 'inançlar' ve 'değerler', 'kimlik' ve son olarak da 'öz' yer alır.

## 80 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Değişimin gücü ve kalıcı olması dıştan içe doğru orantılıdır. 'Öz'de ya da ruhsal boyutta yapılacak değişimler, dışa doğru yer alan bütün boyutları etkileyecektir. Başka bir ifade ile öz ne kadar güçlüyse, o oranda diğer boyutları etkileyecektir.

Cerhiz Eren

1953 İstanbul doğumlu olan Cengiz Eren, Yıldız Üniversitesi Elektrik Mühendisliği mezunu. Bir süre Ereğli Demir Çelik'te çalıştı. Uluslararası bir yayın firmasının Türkiye temsilciliğini yapıyor. Amerika'da Richard Bandler'in NLP kursuna katılarak sertifika aldı. 1997'den beri seminerler veriyor, 'içerik Sizi Düşünmek' adlı yayınlanmış bir kitabı var. ö Değişim kavramı sizin için ne ifade ediyor?

Değişim insanın hayatını mümkün olan en kolay şekilde acı çekmeden, duyulanla ve duyguları ile yönetebilecek bir hale gelmesidir. Bize öğretilen birtakım düşünceler vardır. "Gelişmemiz için acı çekmemiz gerekir.", "Başanlı olmamız için çok çalışmamız gereklidir." gibi birtakım dış önermeler var ve bu dış önermeleri kabul ettiğimizde, gelişmek için hep acı çekmek gereklidir diye düşünüyoruz.

## 82 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Boyutların Derinliği 83

Değişmek için acı çekmek gerektiğini düşünüyoruz. Aslında çok kolay değişebiliyoruz. Fakat beynimizdeki engelleri kaldırmamız gerekiyor.

Beynimizdeki engelleri kaldırmak için de, geçmişte yaşadığımız tecrübelerin bizim üzerimizdeki etkisinden kurtulmamız gerekiyor. Çünkü biz bir şey yapamıyorsak ya da bir \_\_\_\_\_ şey için 'Yapamam' diyor-

Değişim insanın hayatını mümkün sak, bu, onu yapamadığı-olan en kolay şekilde acı çekme- mızı göstermiyor. Daha den, duyularıyla ve duygulan ile önce yapmaya çalıştığımızı-yönetebilecek bir hale gelmesidir, zı, denediğimizi, başarısız

= olduğumuzu düşündüğümüz ve yeniden üzülmemek için yapamadığımızı gösteriyor. O açıdan, yaptıklarımız ve yapamadıklarımız çok önemli bu noktada.

Hayatımızda yeni bir şeyler yaptığımızda çok kolay değişebiliyoruz.

Ama bu, daha önce hiç yapmadığımız, hiç düşünmediğimiz hayal bile edemediğimiz birşey olmalıdır. Yamaç paraşütü ile atlamayı hiç düşünmüyorsak, gidip yamaç paraşütü ile atlamamız gerekiyor.

Bilginin Kişiyi Gençleştirilmesi

Değişim insanın gelişmesiyle de çok yakından ilgili. Çünkü bizler geliştikçe DNA'larımızı da geliştiriyoruz.

Öğrendiğimiz bilgiler farkında olmadan beynimize ve DNA'larımıza aktarılıyor. Bir bakıyorsunuz insanlara, bilgileri kullanabildiklerinde çok daha genç görünüyorlar. Ama bilgiyi hiç kullanmayan, kafasına hiç yeni bir bilgi girmeyen insanlar ki, köylerde yaşayan insanlar böyledir. Onları kesinlikle aşağılamak anlamında bir şey söylemiyorum. Aynı konula-

rı konuşuyorlar, aynı insanlarla karşılaşıyorlar, aynı kokuyu duyuyorlar, aynı görüntüleri görüyorlar. Beyinlerine yeni bir şey girmiyor. Yeni bir şey girmediği için de dışarıya yansımıyor, vücuduna yansımıyor. O yüzden bilgiler kesinlikle çok önemli. Değişmek çok kolay gerçekten. Ama bunun özellikle prensipler, önyargılar ve tecrübelerden kaynaklanan inançlar seviyesinde yapılması gerekir.

Sorunuza dönecek olursak, değişim benim için şahsî olarak ne ifade ediyor?

Birincisi kendi motivasyon stratejimi ya da hayat görüşüme bağlı olarak üzülmeden

yaşamayı istiyorum. Sorun- Bizler geliştikçe DNA'larımızı da ge-suz yaşamayı ve sorunları İttiriyoruz. Öğrendiğimiz bilgiler hiç düşünmeden yaşamayı farkında olmadan beynimize ve istiyorum. Ve de yalnızca DNA larımıza aktarılıyor. Bir bakı-karşı karşıya kaldığımda so- yorsunuz insanlara, bilgileri kullana-runları çözmeyi düşünmeyi bildiklerinde çok daha genç görü-

istiyorum. Bunu gerçekten nüyorlar. \_\_\_\_\_

yapabilir haldeyim.

Bunun dışında, değişim sırasında yani varolan yapıdan başka bir yapıya geçerken mutlaka birtakım süreçlerden geçiyorsunuz. Bu süreçlerden geçerken, bunların da sert ve kötü tecrübeler olmaması gerekiyor. O açıdan sonuçta vücudumuz bizim için bir araç ve bu aracı mümkün olan en iyi şekilde kullanmayı istiyorum.

LJ Değişimle hedeflediğiniz; sorunsuz yaşamak. Daha ileri dönemdeki hedefleriniz neler?

Topluma veya toplumda değişmeyi isteyen insanlara katkıda bulunmak. Bu insanların hayatını çok kolay yaşanabilir hale gelmesini sağlamak. Ben bir memur çocuğuyum. Eğer ben bunları yapabildiysem bütün insanların neler yapabilece-

#### 84 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Boyutların Derinliği 85

ği konusunda tecrübelerle sahibim. Çünkü çok zor şartlar altında altı çocuklu bir ailede yaşadım. Bunlar gerçekten zor olan şeylerdi. Korkmadan ve tedirgin olmadan yaşamayı öğrenebildiğim andan itibaren değişmeye başladım.

ö Değişmenize ne sebep oldu?

Değişmeye neyin sebep olduğunu şimdi fark ediyorum. Değişmeye sebep olan şey, babamın yaptığı bir önermeye karşı gelmem. Babam beni sanat okuluna göndermek istiyordu. Çünkü kendisi memurdu, kolay para kazanabilir hale gelmemi istiyordu. Ben "Hayır sanat okuluna değil, liseye gitmek istiyorum; gitmeyeceğim, okumayacağım." dedim.

Liseye göndermek zorunda kaldı.

Bence bütün değişim o noktada başladı. Fakat burada şunun farkında değildim. Babam acaba reddedebileceğim bir önerme yaparak bu değişimi mi sağlamıştı? O önermeyi reddettim ama babam da bana reddedebileceğim bir önerme yaparak farkında olmadan, ondört-onbeş yaşlarındaki kişiliğimin gelişebilmesi için, bana çok büyük bir katkıda bulunmuş muydu onu bilmiyorum. O hiç de önemli değil, önemli olan benim o önermeyi reddetmemdi.

? Bunu farkında olarak mı yaptınız?

Farkında olmadan. Şimdi gözlemlediğimde bakıyorum, Bir yerde farklılık var. Ve o fark, bütün tecrübelerimi gözden geçirdiğimde sanat okulu ve lise seçeneğinde, lise tarafının tercih edilmesine dayanıyor.

D Daha sonra NLP ile tanıştınız ve değişim boyutunuzda bir açılma söz konusu oldu.

Şöyle bir durum söz konusu. Bir defa kendimle NLP ile tanışmadan önce de barışığım. Kendi hoşuma giden şeyleri yapmaya, yeni hobiler geliştirmeye çalışırım. Otuz yaşından sonra tenise başladım. Ve tenise başladığımda çevremdeki arkadaşları çok da hoş karşılamadı. Daha sonra sekiz tane kupa aldım. Onun dışında yüzme, tatil yapma, dağa çıkma, gezme, tracking yapma bunların hepsi yapabildiğim şeyler.

Bana göre gelişmenin temelinde değişim yatıyor. Gelişme, katı ve sert bir takım şeyleri ifade ediyor. Gelişmek için yapmanız gereken şeylerden birincisi yeni bilgilere açık olmanız. Dış dünyadaki bütün bilgileri fark etmeye çalışacaksınız. O bilgileri beyninize aktaracaksınız. Bu bilgiler beyninizde duracak. Fakat o bilgilerin işlenebilmesi için beyninize vakit vereceksiniz, izin vereceksiniz. İzin vermeyi şu anlamda söylüyorum: Sorunlar ve problemler, korku ve tedirginlikler olmayacak bu yaptığınız şeylerde. Farkında olduğumuz aklımız, sorunlarımız ve problemlerimizi çözmeye uğraşıyorsa o zaman tabii ki beynimizdeki bilgiler proses olmuyor.

Kendimizi mutlu ve huzurlu hissedebileceğimiz bir şeyler yapmamız gerekiyor.

Yeni Bilgi Alma İhtiyacı

Yeni bilgileri dış dünyadan aldığımızda balık tutmamız, dans etmemiz, ibadet etmemiz gerekiyor. Ama o bilgileri, dış dünyadan almamız gerekiyor. Yeni bilgi yoksa kafamızda onları proses etmemiz mümkün değil.

Yeni bilgi nasıl giriyor beynimize; kitaplarla, sinemayla, insanlarla, doğayla giriyor. Televizyonla, radyoyla, gazeteyle, bütün iletişim araçlarıyla giriyor. Her konuştuğunuz insandan bilgi alıyorsunuz. Bu bilgiler girdikten sonra siz kendi duyularınızın farkındaysanız, kullanılabilir hale gelebilir-

#### 86 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

mesi için bu bilgileri proses edecek zamanı beyninize vermeniz gerekiyor. Bu da hoşunuza giden bir işi yapmakla, spor yapmakla olur. Çünkü spor yaptığınızda başka bir şey düşünemezsiniz. Balık tuttuğunuz zaman başka bir şey düşünemiyorsunuz artık.

Farkında olduğunuz aklınız, oltanın ucundadır. Bütün duyularınız buraya kilitlenmiş durumda. Dans ederken, koştuğunuzda, dağlara doğru yürürken ya da bilgisayarda oyun oynarken, internette chat yaparken bunların hepsi bilgilerin proses edilmesi için beyne verilen izinlerden oluşuyor.

Hoşunuza giden birtakım şeyleri yapmamız gerekiyor ve bunları yaptığımızda bu bilgilerin hepsi içerde inanılmaz şekilde proses oluyor ve ne

Farkında olduğunuz aklınız, oltanın ucundadır, bütün duyularınız buraya kilitlenmiş durumda.

sonuç ortaya çıktığını da bilmiyorsunuz. Yalnızca davranmaya başlıyorsunuz.

Davranmaya başladığımızda, yapabilir hale geldiğinizde artık o bilgiler sizin için çok önemli değildir. Örneğin Arşimet kanununu biliyoruz: Bir kütle taşıdığı hacimdeki su kadar bir kuvvetle yukarı itilir. Arşimet kanununu biliyoruz ama boğuluyoruz. Sorun burada başlıyor. Yüzme öğrendiğiniz zaman Arşimet kanunu bütün hücrelerinize işliyor. Artık boğulmanız mümkün değil. O yüzden Arşimet kanununu öğrenmesi gerekenler, gemi mühendisliği ile, su bilimleri ile uğraşan insanlar olmalı. Bizim yüzme öğrenmemiz gerekiyor. Arşimet kanununa ihtiyacımız yok.

? Değişim adına bazı sorunlarla karşılaşıyorsunuz, peki bunları nasıl aşıyorsunuz?

Kendi adıma özellikle geçmiş, değişim süreçlerini yaşarken oldukça büyük zorluklar geçirdim. Ben elektrik mü-

Boyutların Derinliği 87



hendisiyim. Ereğli'de çalışıyordum. Oradan ayrıldım, İstanbul'a geldim. Burada bir proje bürosu açtım. Daha önce Business Week' dergisini yayınlayan, MacGraw Hill firmasının temsilciliğini almıştım. O sıralarda pazarlama konusunda, İstanbul'daki iş hayatı konusunda bir bilgim yoktu.

Hepsi inanılmaz sorunlardı. Bu işi yapabileceğimi düşünüyordum. Ondan sonra iş yavaş yavaş rayına oturdu. O sırada kendime bu konuda birtakım katkılar yapabilmek için İşletme İktisadı Enstitüsü'ne gittim. Pazarlama, denetleme, insan ilişkileri eğitimleri aldım. Böylece sorunların hepsini aştım. O işim hâlâ devam ediyor. Geçen yıl ödül aldım. Elimde yapabildiğime dair bir tecrübe varsa benzer içerik-lerdeki bütün işleri de yapabileceğime dair bir inancım da oluşuyor. Kısaca İşletme İktisadı Enstitüsü'ne giderek, yani yeni bilgi alarak sorunlarımı aştım; insanlarla korkmadan, çekinmeden görüşerek. Sırf test amacıyla bir deneme yaptım. O zaman TÜSİAD Başkanı Ali Koçman'di. Ondan bir randevu alacaktım. Bir profesörümüz vardı. Hoca dedi ki "Onlar VIP'dir, onlar çok meşguldür. Sen on beş gün sonraya randevu al." Ertesi gün Ali Koçman'ı aradım. "Size MacGraw Hill ile ilgili birtakım bilgiler aktarmak istiyorum. Ne zaman sizi ziyaret edebilirim." dedim. "Hemen gelin" dedi.

Bunlar hep inançlarımızı destekleyen olaylar. Birincisi dış dünyadan bilgi alarak, ürünler hakkında bilgi öğrenerek; ikincisi de o bilgileri davranışlarımıza, karşı taraftaki insanlara aktararak sorunlarımızı aşabildim.

O Değişim bir moda mı? Yozlaşmak ya da benzemek değişimin içerisine girer mi?

2000 yılı, insan hayatında çok önemli bir nokta. İnsanların artık eskisine göre çok boş vakitleri var. Çünkü bilgi-

## 88 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

sayar, iletişim, bilgi akışı, fabrikaların robotlaşması insanlara çok farklı zamanları ortaya çıkarıyor. İnsanların bu farklı zamanlarda yapacak bir iş bulmaları gerekiyor ve bunu yapabilmek için de gelişmeleri gerekiyor. Çinlilere demişler: "Size demiryolu yapıyoruz. On günde gideceğiniz yere bir günde gideceksiniz." Cevap vermişler: "Biz geri kalan dokuz günde ne yapacağız." Onun için yapacak bir şeyler bulmalıyız.

Değişim bence bir moda değil. İnsanlık tarihindeki gelişim sürecinde çok önemli bir dönüm noktası. Eğer bize uygun modelleri seçmiyorsak ve daha sonra o modellerle birlikte kendimize ait yeni modelleri yaratamıyorsak, o zaman değişim yozlaşma haline gelir.

- Diyelim ben bir insanın

Çinlilere demişler: "Size demiryolu davranışını örnek seçtim. yapıyoruz. On günde gideceğiniz Onun gibi davranıyorum, yere bir günde gideceksiniz." Ce- Onun gibi giyiniyorum, vap vermişler: "Biz geri kalan do- onun gibi hareket ediyö-kuz günde ne yapacağız." Onun njm. fakat kendi modelimi için yapacak bir şeyler bulmalıyız. onunki ile birleştirip yeni

bir model üretemezsem işte o zaman yozlaşma hali olur. Bu da insanların konuştuk-lan dille ortaya çıkar. Eğer bir insan, doğru veya yanlış olsun, başka insanların söylediklerini çok fazla önemsiyorsa, işte o zaman engelleri koyuyor. Pascal ne diyor; 'insan düşünen hayvandır'. Biz hep düşünen tarafı ile ilgileniyoruz. Fakat o sırada bilmiyoruz ki Pascal kızmış, insanlara hayvan deme gereği hissediyor. Onu da Pascalca söylemesi gerekiyor. İnsan düşünen hayvandır' diyor. O açıdan kullandığınız dil motifleri de çok önemlidir.

Bizim iki tane dilimiz var. Bir tanesi iç dil, diğeri dış dil.

Boyutların Derinliği 89

İç dilden kastımız bu güne kadar söylenmemiş kayda geçmemiş, yazılmamış şeyleri söylemeye çalışmak. Dış dilse bu güne kadar söylenmiş, kayda geçmiş, yazılmış her şey.

Bunların hepsi, kaynak olarak çok önemli ve nasıl söylendiği, neden söylendiği çok önemli.

Eğer biz hâlâ onları kullanıyorsak, o zaman farkında olmadan onların bizden daha gelişmiş olduğunu kabul ediyoruz ve artık onlar bizim için bir sınır. Bu konuda binlerce örnek verilebilir. Onların yaptıkları çok önemli ama onların söylediklerinden başka söyleyebileceğimiz o kadar fazla şey var ki. Çünkü; insan beyninde eğer yirmi bin kelime varsa beşli tekrarlı permütasyonunu aldığınızda 150 milyon gibi bir rakam çıkıyor. 150 milyon cümle söyleyebiliyorusu-nuz. Yani daha söylenmemiş çok şey var.

O Değişim bir süreç mi yoksa bir seferde, anında olup biten bir şey mi?

Bence değişim bir seferde, bir içerikte ani olarak olan bir şey. O içerikteki benzer içerikteki bütün kapıları açar hale geliyor. Örneğin "Ben spor yapmaya karar verdim." diyorsunuz. Gidiyorsunuz basket oynamaya başlıyorsunuz. Basket oynamaya başladığınız anda bütün sporları yapabileceğinize inanır hale gelirsiniz eğer, basketi başarılı olarak yapabilirsiniz, artık bütün sporları yapabilirsiniz. Ama onu yapamadığınızda, o zaman farkında olmadan bir engel oluşturuyorsunuz. Eğer onu yapamazsanız, diğer değişimleri yapmanız çok zorlaşır. O açıdan değişim, duyularımızla ve duygularımızla içimizden gelen sesi dinleyerek olacak bir şeydir.

Yani bir pastanenin önünden geçerken, şurada bir tatlı yiyeyim diyorsunuz, o değişimin başlangıcı. Ama bir ran-

## 90 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

devunuz var ve geç kalacağım diye o tatlıyı yemediğiniz zaman o değişimi yaşamamış oluyorsunuz.

O Seminerler veriyorsunuz. Birçok insanla tanışıyorsunuz. Ne yapıyorsunuz da insanlar etkileniyorlar ve değişmeye karar veriyorlar? Bununla bağlantılı olarak, özellikle insanlarla etkileşim sırasında hangi konular üzerinde duruyorsunuz, hangi konularda yoğunlaşıyorsunuz?

Bir defa ben insanları değiştirmiyorum ve hiçbir kimsenin hiçbir insanı değiştirebilmesi mümkün değil. O insanın değişimi kendisinin yaşaması gerekiyor.

Fakat benim yaptığım, yapabildiğim şöyle bir şey var: İnsanların kendi kaynaklarını kullanabilir hale getirme konusunda onlara yardımcı oluyorum. Zaten hepimiz gerçekten çok değerliyiz ve hepimizin beyninde yeteri kadar kaynak var. Yani altın madeni orada ve altın madenini biz na-

\_ sil kullanacağımızı bilmi-

Hepimiz gerçekten çok değerliyiz yoruz. Küçük sorunlarla, ve hepimizin beyninde yeteri ka- iş, para, plan gibi sorunlar-dar kaynak var. Yani altın madeni la o altın madeninden ya-orada ve altın madenini biz nasıl arlanamıyoruz. İçerde var, kullanacağımızı bilmiyoruz. hepimizde var ve ben yal-

~ nızca orada küçük bir kapı

aralıyorum. Küçük bir kapı araladığımız da zaten değişim kendiliğinden oluşuyor.

Buraya gelen insanlar değişme ihtiyacını duyan insanlar. Ben sokaktan birini getirip de Kardeşim ben seni değiştireyim de daha kolay hayatını yaşa' demem mümkün değil. Bunu yapabilirim, fakat bunu yaptığımda da o insa-

Boyutların Derinliği 91

nın hayatını dış önermelerle yönetmesine devam etmiş olmasını sağlayabilirim. Bu cümle gerçekten çok önemli.

Hayatta daha kolay yaşamasını sağlayabilirim. Ama o kendi duyuları ve duygularıyla bunu alamadığı için daha sonra sorun çıktığında yeniden bana gelecektir. O yüzden ben müşteri yoğun esaslı çalınma modeli içinde değilim.

İnsanların bana mümkün olduğu kadar bağlı olmamasını, özgür olmasını istiyorum, temel olarak. Yoksa danışmanlık temelinde değil, diğer insanlar sürekli olarak sizi arayıp buraya gelip size birtakım paralar da kazandırıp, size önemli maddi katkılarda bulunabilirler. Ama o zaman yaptığımız işin ve kendinizle olan bantın çok ötesinde bir şeyler yapmış olursunuz. Ya da gerçekten bu bilgileri aktarıırken kendi beyninizdeki virüsleri tam olarak temizleme-mişsiniz demektir. O yüzden para sizin için hâlâ önemliyse, bence böyle bir işi yapmak çok zararlı ve tehlikeli.

Dış önermelere ihtiyaç olmadan, insanlar değişimi kendi başlarına yakalayabilirler mi?

Yakalayabilirler. Yakalamasının en kolay şekli yeni bir şeyler yapabilmektir.

Eğer insanlar yeni bir şeyler yapabilirse çok kolay değişebilirler. Her baharda karpuz çıkar. "Yeni tattım, gamı kasaveti arkama attım." diye bir söz vardır. Ve gülersiniz yeni bir şey tattığımızda. O yüzden yeni bir şey yapmak gerekiyor.

Ama bu yeni şey, sizin kendi isteğinizle oluşmalı. Aksi takdirde 'Ben yeni bir şeyi ne yapayım' size gelip sorduklarında 'Bir saniye değiştirdim, spor yap' dediğinizde modelde hiçbir değişiklik olmuyor. O yüzden hayata bakış modelini değiştirmeliyiz. Zaten Richard Bandler'ın da söylediği gibi NLP bir tavır aslında.

92 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Yaşama uygulandığında NLP bir kurallar silsilesi değil. O tavn doğru olarak uygulamak gerekiyor ve hayatımızı stratejilerle yönetmek gerekiyor. "Kardeşim ben yazdığım yazıyı kimseye okutmam." inancımız varsa, farkında olamadan o yazıda ortaya çıkacak daha iyi değişiklikleri de engellemiş oluyorsunuz. Ya da adam "Ben çekimi günümde öderim." diyor. Parası olmuyor. Bankadan faiz alıyor ya da kredi alıyor. Sonra iflas ediyor, bir tek cümle yüzünden. Hayatımızı gerçekten küçük küçük kelimeler, cümleler o kadar

etkiliyor ki onları farkına

Yaşama uygulandığında NLP bir kurallar silsilesi değil. O tavrı doğru olarak uygulamak gerekiyor ve hayatımızı stratejilerle yönetmek gerekiyor.

varmamız gerekiyor. Bir şey söylüyorsunuz ve o söylediğiniz şey daha sonra o şeyi yapmanıza neden oluyor.

? Burada şunu sorabilir miyiz? İnsanları değişime iten ne?

İnsanları değişime iten şey bence şu: Oldukça uzunca bir süreden beri, bu güne kadar insanlar hep ayrılmış olarak yaşadılar. Yani beyinleri ile vücutları ayrı olarak yaşadılar ve hissedemez hale geldiler. İnsanların beyinleri ile vücutlarının birleşmesi gerekiyor. Birleşmesi için de iç barışlarının olması gerekiyor. Fakat bizler farkında olmadan öyle programlanıyoruz ki, bizim hiç önemli olmadığımız sistemin çarkı içinde, çok küçük parçalar halinde yetiştiriliyoruz.

İşte basan, kazandığımız para çok önemli, aldığımız araba çok önemli, giydiğiniz kıyafet çok önemli. Bunlar önemli olduğunda sizin kendi hiçbir öneminiz kalmıyor. Mevla-na'nın 'Ne giysiler gördüm içinde insanlar yok. Ne insanlar gördüm üzerinde giysi yok' diye bir sözü var. Çıkış noktası insanın hayatındaki en önemli varlık olarak kendisini göre- Boyutların Derinliği 93

bilir hale gelmesi. İnsanlar artık bunu fark etmeye başlıyorlar. Çünkü daha önceki zamanlardan, daha fazla bilgi alıyorlar, daha çok şey okuyorlar, daha çok şey konuşuyorlar ve insanlarda kendilerine doğru yönelme var.

Daha önce, çocuklarımız çok önemli, işim çok önemli diye birtakım düşünceler vardı. Bunlar yavaş yavaş ortadan kalkıyor. Bizler gerçekten

Mevlana'nın "Ne giysiler gördüm içinde insanlar yok. Ne insanlar gördüm üzerinde giysi yok" diye bir sözü var. Çıkış noktası insanın hayatındaki en önemli varlık olarak kendisini görebilir hale gelmesi.

kendimizi önemsemeye başlarsak ve kendimize gerekli değeri verirsek, diğer işlerin hepsini düşündüğümüzden daha kolay çözebiliriz. "Gemisini kurtaran kaptan" diyorlar. Eğer, =====

kaptan gemisini düşünmese, kendisini düşünse zaten öyle bir kaza ile karşılaşmayacak. Gemisini düşündüğü, kendisini düşünmediği için o olay başına geliyor.

d Seminerlerinize katılan katılımcılar sizi tanıdıktan sonra değişmeyi ne oranda düşünüyorlar? Seminerlerinize katıldıktan sonra değişim ihtiyacı hissediyorlar mı?

Zaten bir seminere katılıyorlarsa, farklı bilgiler öğrendikleri içindir. Çünkü burada, iki temel nokta sözkonusu. Bir tanesi NLP bilgileri. NLP'nin hayata bakışı.

Bu bilgiler aktarılıyor. Ayrıca bir de bilgi aktarma teknikleri çok önemli. Türkçe çok esnek bir lisan. Bizler birtakım bilgileri aktarırken birtakım hatalar da yapıyoruz. Türkçe'ye yeteri kadar hakim olmadığımızdan. Farkında olmadan aktardığımız derin yapı mesajları var. O derin yapı mesajları, insanlar tarafından farkında olmadan algılanıyor ve 94 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

proses edilir hale geliyor. Bir de yüzey yapı var. "Ben bir kitap yazdım. İçerik Sizi Düşünmek' kitabımı size hediye etmek istiyorum." Bunu böyle söyleyebilirim. Fakat cümleyi şu şekilde söylersem " İçerik Sizi Düşünmek' kitabı hakkındaki yorumunuzu çok merak ediyorum." derin yapıda, size İçerik Sizi Düşünmek' kitabımı okumanızı istiyorum emri var. Yüzeyde bir anlamı var. Bana kitap hediye ediyor ve benim yorumlarımı çok merak ediyor diye düşünüyorsunuz. 'Demek ki beni önemsiyor, bana kitap da hediye ediyor diye düşünüyorsunuz' ama altında 'bu kitabı okuyacaksınız' diye çok sert bir emir var. O açıdan derin yapı bir cümlenin semantik olarak alt tarafında yatan anlamlardır.

NLP ile çok yakından ilgili ve bu konuda Amerika'da Noam Chomsky inanılmaz bir yetenek. Rönesanstan \_ 1950'lere kadar bir şekilde

Bütün insanların beyninde üniversal gelmiş olan linguistiğin bü-bir gramer var. O üniversal grame- tün tarihini değiştirdi. Artık rin içini bizler kelimelerle doldum- şunu ifade ediyor: Her in-yoruz. ' ->erin yapı mesajları bu an- sanın beyninde bir tane dil lamda çok önemli. makinesi, bir dil organı var.

= Bu dil organına siz hangi

kelimeleri yüklerseniz oradan o şekilde kelimeler çıkıyor. İngilizce "im going to cinema" diyorsunuz. Bulduğunuz yerden sinemaya gitme eylemini ifade ediyorsunuz.

Türkçe'de de buna 'Ben sinemaya gidiyorum' diyorsunuz. Orada belki fiillerin yeri değişik ama o tamamen gra-matik yapı ile ilgili. Ama, size, davranış olarak bulunduğunuz yerden başka bir yere gitmeyi ifade ediyor bu cümle. O açıdan bütün insanların beyninde üniversal bir gramer var. O üniversal gramerin içini bizler kelimelerle dolduruyoruz. Derin yapı mesajları bu anlamda çok önemli. Bunun eğitim

Boyutların Derinliği 95

verecek insanlarla da çok ilgisi var. Eğer siz farkında olmadan yeteri kadar Türkçe'ye hakim değilseniz, farkında olmadan birtakım şeyleri söylediğinizde o insanlara inanılmaz şekilde yanlış bilgileri anlatmış olabilirsiniz. Yüzeyde her şey çok doğru olabilir. Ama derin yapıda o prosesleri gerçekleştirmeniz mümkün değil.

D Seminerlerinize katıldıktan sonra kişilerde ne gibi değişimler oluyor, neler yaşanıyor?

Seminerden çıktıktan sonra insanlar yeni bir şey yapar hale geliyorlar. Bana 65 yaşında bir kadın geldi. Hayatı gerçekten karmakarışık olmuş. Kocasını ölmüş, ama bütün hayatını çocuğu ve kocası için harcamış ve 65 yaşında yapayalnız kalmış. O kadın buraya geldikten sonra Kadıköy Be-lediyesi'nin açtığı dikiş, nakış, çiçek düzenleme kurslarına gitti ve bütün hayatı değişti.

Başka bir canlı örnek. Buraya gelen bir kişi bir trafik kazası geçirmiş. Kaza geçirdiğinde 140 kilometre hızla giderken araba devrilmiş ama hiç kimse zarar görmemiş. Ondandır adama bir haller olmuş. Yavaş gitmeye başlamış. Yavaş gitmeye başladığında farkında olmadan bütün hayatını değiştirmiş. Yüzeyde "Hızlı araba kullandım kaza yaptım, üzülüm o yüzden yavaş araba kullanayım." diyor.

Fakat derin yapıda, hızla ilgili benzer bütün içeriklere ait bilgiler dolduruluyor. Nede hızlı gidebilir insan; mutlu olmakta hızlı gidebilir, çok mutlu olabilir. Hızlı kariyer yapabilir. Çok samimi arkadaşlıklar kurabilir. Adamın bütün sosyal hayatı ölmüş durumdaydı. Çünkü artık çok mutlu olursam çok üzüleceğim gibi bir görüşü vardı. O adamla çıktık çevre yoluna, adam burada 120'den yukarı geçmiyor muş.

170 km'ye kadar çıktık. O sırada 140 ile 170 arasında inanılmaz bir değişim yaşadı; gerginlik, sıkıntı, korku gibi.

96 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Ondandır birden aynı insan kocaman hale geldi, büyüdü. Baskılardan kurtuldu. O açıdan ya sorun yaratan içerik içinde sorunu çözmemiz gerekiyor ya da o soruna hiçbir şey yapmadan, önemsemeden ona benzer yeni bir şey yapmamız gerekiyor.

L~J Genelde insanların değişmesi öncelikle hızlı olur. Daha sonra yavaşlar, bazıları da bir süre sonra eski haline dönerler. Bu gibi durumlar için çözüm önerileriniz nedir?

Bizler geçmiş ve gelecekle çok yakından ilgiliz. Geçmiş düşünürken, geçmişteki sorunları da düşünüyoruz. Size en çok mutlu olduğunuz anı hatırlayınız diye sorsam hemen hatırlıyor musunuz?

? - Evet hatırlıyorum.

-Peki kendinizi en kötü hissettiğiniz zamanı hatırlayın desem.

O - Onu çok net hatırlayamıyorum.

Bu işte sizin aslında neden başarılı olduğunuzu ve neden bu önemli bilgileri insanlara aktarmak istediğinizi gösteriyor. Çünkü farkında olmadan kötü tecrübelerinizi önemsemeyen hale geldiğinizde, kolayca gelişebiliyorsunuz.

? - Tabi bunu ben bilinçli olarak yaptım.

Bilinçli olarak yapmış olabilirsiniz. Zaten birtakım şeyleri önce biz farkında olarak yapıyoruz. Model seçme konusunda farkında olarak yapıyoruz. Michael Jordan gibi basket oynamak isteği ile başlıyorsunuz. Örnek seçiyorsunuz. Bir müddet sonra kendi istediğiniz gibi basket oynamaya başlıyorsunuz. Burada önemli olan, birtakım şeyleri farkın-

da olarak yapabilir hale gelmek. Yani kötü tecrübelerinizi hatırlayamadığımız zaman, hiç hatırlamadığımızda hayatınızda yalnızca iyi tecrübeler ortaya çıkıyor. Biz bir tecrübe ile karşılaştığımızda hemen geçmişe yöneliyoruz ve benzer bir tecrübeyi seçiyoruz. Eğer o kötü tecrübe ise, kötü olarak yönetiyoruz. İyi tecrübe ise iyi olarak yönetiyoruz. Ama geçmişimizde hiç kötü tecrübe yoksa, o zaman suçlayacak bir şeyimiz söz konusu değil. O yüzden değişim yaşayan ve bu değişimi giderek yavaşlatan insanların yapması gereken şey, hayal etmeleri. Hayallerini duyulan ile organize etmeye başlamaları. Bunu organize ettikten sonra hayattan bir şeyler istemeleri.

Biz eğer Los Ange- =====

les'in adını bilmiyorsak, Biz eğer Los Angeles'in adını bil-Los Angeles'a gitmeyi dü- miyorsak, Los Angeles'a gitmeyi düşünmemiz mümkün değil, şünmemiz mümkün değil. Önce Los Önce Los Angeles'in adını Angeles'in adını öğrenmemiz gere-öğrenmemiz gerekiyor. O kiyor. O yüzden hayallerini kendi yüzden hayallerini kendi istedikleri yönde, nasıl bir hayat istedikleri yönde, nasıl bir tiyorlarsa, nasıl bir fırsat ve seçe-hayat istiyorlarsa, nasıl bir nekle karşılaşmak istiyorlarsa onları fırsat ve seçenekle karşılaş- kabullenmeleri ve istemeleri gere-mak istiyorlarsa onlan ka- kiyor. bullenmeleri ve istemeleri

gerektiriyor. Bilgiyi davranışlarına aktarmaları gerekiyor, artı öğrendikleri bilgilerin de kendi seçenek ve fırsatlarını artırması gerekiyor.

Örneğin İngilizce biliyorsunuz. İngilizce bilmenin nedeni, İngilizce bilmenin öneminden kaynaklanmıyor. Türkçe bildiğinizde 60 milyon insanla konuşma, iletişim kurma fırsatınız var. Ama İngilizce öğrendiğinizde 3,5 milyara çıkı-

P

## 98 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

yor. Eğer bilgisayar kullanmıyorsak faksla ulaşabileceğimiz insan sayısı çok sınırlı. Bilgisayarla e-maile ulaşabileceğimiz insan sayısı çok daha fazla. O yüzden fırsat ve seçeneklerimizi artırıcı bilgileri öğrenmemiz gerekiyor ve bunu da farkında olarak yapmamız gerekiyor. Artık sorunları düşün-mektense, yalnızca "Ben ne yapmak istiyorum. İş yapmak istiyorum? İngilizce öğrenmek istiyorum, Word, Excel, Office öğrenmek istiyorum." gibi farkında olarak istemesi lazım. Geri kalan; yalnızca karşılaştığı tecrübeye bakıp iyi bir şeyi istiyorsa o tecrübeyi yaşamaya devam etmesi, kötü bir şey hissediyorsa 'hadi git' demesi gerekiyor.

? Karşılaştığımız birçok kimse, 'Erken kalkamıyorum, şişmanlık problemim var.' ya da 'Hafızam kötü ama bir süre bunlarla uğraşıyorum. Bir yere geliyor. Bir süre sonra tekrar başa dönüyorum.' diyor. Bunlara çözüm ve önerileriniz neler?

Bize geçmiş olan 10 yıllık dönemde diyorlardı ki 'Pozitif düşünün'. Biz pozitif düşünüyoruz. İnanç seviyesinde yani prensipler, önyargılar ve kötü tecrübelerden kaynaklanan inançlar seviyesinde, değişim yapmıyorsak bu mümkün değil. Benim şöyle bir inancım var. Olduğundan değil örnek olsun diye söylüyorum: Fotoğrafçılar kötüdür. Arkadaşımıza (foto muhabirimizi işaret ediyor. NS.) iyi davranabilmem mümkün değil. Pozitif düşünüyorum ama makineyi eline alıp çekerken birden inancım ortaya çıkıyor.

İnsanlar kötüdür, insanlar size zarar verir' diye bir inancımız varsa derin yapıda, ne kadar pozitif düşünmeye çalışırsanız çalışın, bunu becermemiz mümkün değil. O yüzden

Boyutların Derinliği 99

pozitif düşünmek yerine pozitif davranmak gerekiyor. Pozitif davrandığımız zaman, zaten karşı tarafa aktardığımız bilgiler farkında olarak ve farkında olmadan aktardığımız bilgiler zaten pozitif bilgiler. O noktada söylenmesi gereken, davranmamız gerektiği. Düşündüğümüz gibi, hissettiğimiz gibi davranmamız gerekiyor. Beynimiz bizim düşündüğümüzden daha hızlı düşünüyor.

O yüzden düşünmeden davranmamız gerekiyor. Çünkü o sırada beynimiz bütün prosesi yapmış oluyor. Kapıdan içeri bir insan girdiğinde 10 saniyede kesinlikle o insanı tanıyorsunuz. Daha sonra kılığına, kıyafetine, davranışına, konuşmasına bakarak rasyonelize etmeye çalışıyorsunuz. Farklı bir karara vanyorsunuz. Farklı bir karara vardığınızda daha sonra 'Bu benim aklıma gelmişti.' diyorsunuz. İç tarafta, vücudunuz ve beyniniz o mesajı o insan içeri girerken veriyor. Midenizde baskı hissediyorsunuz. 'Ben seninle görüşmek istemiyorum.' diyorsunuz.

O İnsanların değiştirmek istemedikleri inançları, düşünceleri, alışkanlıkları var. Bunlarla başa çıkmak için ne gibi teklifleriniz oluyor?

İnsanlar değişmek istemiyorlarsa, onları değiştirmek zaten mümkün değil. Fakat değişme konusunda bir istekleri varsa, ama bunları gerçekleştiremiyorlarsa, o zaman o içeriği, o davranışı yaratan nedeni derin yapıda bulmak gerekiyor. O da o insanın anlattığı bilgiler içerisinde çok zengin olarak vardır. Çünkü o, bilgileri bozuyor, yok ediyor veya genelleştiriyor ve bize farklı bir şekilde anlatıyor.

Bu konuda çalışan bir insanın, o insanın anlattığı bilgilerdeki boşlukların neler olduğunu bulup, o boşlukları onun doldurmaya çalışmasını sağlamalıdır. Karşı taraftaki kişi o

## .100 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

boşlukları eğer dolduramıyorsa, fark edemiyorsa, o zaman çok tehlikeli bir nokta söz konusudur. 'Otomatik Portakal' adlı bir film vardı. Bir suçluyu müzik eşliğinde iyileştiriyor-lar. Müziği dinletirken, o sırada birtakım kötü görüntüler gösteriyorlar. Daha sonra iyileşiyor. Bütün testlerden geçiyor. Sevgilisinin evine geliyor. Sevgilisi ile tam kucaklaşacak, pikapta o kötü tecrübelerin yaşandığı müzik çalıyor ve çocuk kendisini pencereden aşağıya atıyor.

Birtakım davranış paternlerini, o insanın kendi isteği ile değiştirmesiniz ve zorlama ile değiştirirseniz, o zaman tehlikeli bir noktaya gidiyor olabilirsiniz. O insanın özgürlüğünü engelliyor olabilirsiniz. Ama bütün insanlar değerlidir diyorsanız, o zaman bunu

Birtakım davranış paternlerini, o insanın kendi isteği ile değiştirmesiniz ve zorlama ile değiştirirseniz, o zaman tehlikeli bir noktaya gidiyor olabilirsiniz. O insanın özgürlüğünü engelliyor olabilirsiniz.

yapmamak gerekiyor. Bunu mümkün olduğu kadar kendimizden uzak tutmak ve o boşlukları o insanlara fark ettirip o insanların kendilerini değiştirmelerini sağlamak gerekiyor.

O Kişiler değiştiklerim hissettiklerinde size ne gibi tepkiler veriyorlar? Duygularında neler oluyor?

Bu nokta da çok tehlikeli bir nokta. İnsanlar değiştiklerini hissettiklerinde bir defa böyle bir şeyi yapabilecek bir insanın varolmasına memnun oluyorlar. Fakat bu noktada bunu yapan kişi çok büyük bir tehlike altında. Çünkü dış dünyadan gelen bu bilgiler takdir, duygu, 'Ne kadar iyi düşünüyorsunuz, ne kadar akıllısınız, ne kadar hoşsunuz' gibi birtakım bilgiler ve teşekkürler farkında olmadan sizi kendi hakkınızda düşündüğünüz şeyleri değiştirmenize, onlar ta-

Boyutların Derinliği 101

rafından manüpile edilmenize neden olabilir. Bu inanılmaz bir tehlike. Bir süre sonra bunun yaratacağı ego büyümesiyle, siz kendinizi peygamber gibi görebilirsiniz. O açıdan bu etkileri çok tehlikeli. Amerika'da insanlar çıkıyor; 'Ben peygamberim' diyor.

Ülkemizdeki partilerde de var. Parti liderlerine de benzer şekilde dış dünyadan birtakım bilgiler geliyor. Önce bunlar engelleniyor. Daha sonra kabul edilmeye başlanıyor. 'Adamı mahvettiniz. O televizyon konuşmanız harikaydı. Siz gerçekten bizim liderimizsiniz.' dediklerinde parti lideri de buna inandığında, dış dünya ile bağlantısını koparıyor. Bağlantısını kopardığında da beynine yeni bilgi giremez hale geliyor ve artık sorunları düşünmek zorunda. Kendisi için bir şeyler yapabilmesi zorlaşıyor, o da çok büyük engeller doğuruyor.

? Kişi iyidir, ama daha iyisini yapmak istiyordur. Üretken değişim diye adlandırılan bu durum için neler söyleyebilirsiniz?

Üretken değişimde, dış dünyadan gelen bilgileri proses edebilir haldesiniz.

Proses haldeyken çevreden, toplumdaki, kendinizden birtakım engellerle, tecrübelerle yaşıyorsunuz. NLP konusunda birtakım bilgiler öğrendim, kitaplar okudum. "Ben bunu yapan adamdan öğrenmeliyim." İnternete ilk bağlandığım gün tesadüfen girdim. Ocak ayında oluyor. Seminerlerini öğrendim. "Ben bu seminere gideceğim." dedim. Mayıs ayında uçağa binmiş vaziyette gidiyordum.

Şimdi öğretilen yöntemlerde, bizlere aktarılan bilgilerde gelişmemiz yine zor olabilir. NLP bu gelişmeyi çok daha kısa hale getirebilir ve o paternleri fark etmemiz gerekiyor.

## 102 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

'Bir şeyler yapmalıyım, bir şeyler yapmalıyım.' diyorsunuz, içinizde böyle bir düşünce var. O duygu size, "Sabah kalktığımızda Çamlıca'ya çıkmalısınız" diyor, işte o gün hemen Çamlıca'ya gitmemiz gerekiyor. O açıdan üretken değişimde sizi sınırlayan şeyler az, yaptıklarınız çok fazla, yapamadıklarınız çok az.

Çoğu şeyi yapabiliyorsunuz. Spor yapabiliyorsunuz, para kazanıyorsunuz. Bir noktada bir engel hissediyorsunuz. Nasıl daha iyi yapabilirim. O konuda yeni bir şeyler öğrenmek gerekebilir. Belki de öğrendiğinizde aslında yaptığınızdan daha iyi bir şey yapamayacağınızı da fark edebilirsiniz ya da zaten yaptığınızın gerçekten dört dörtlük olduğunu da fark edebilirsiniz. O açıdan önemli olan kişinin kendi gelişimini sorgulayabilir halde olması, ona cesaret edebilmesi. Zaten o insandaki ego büyümesinin olmadığını gösteriyor. Mesela bir insana şunu şöyle yapar mısınız diye sorduğunuzda "Yok hayır ben öyle yapmam" diyorsa eğer, gerçekten yaptığı çok doğru ya da yaptığındaki yanlışlığı hiç göremez halde. Göremez halde ise işte onu değiştirmek gerekiyor.

O Bu değişim dalgasının ardında ne var? Değişim yasaya yasaya nereye gideceğiz; ülkemiz olarak, insanımız olarak? 17 Ağustos depreminin gösterdiği çok önemli bir şey var. Bir defa Türkiye gerçekten 2000 yılında bu değişimleri ve bu değişim dalgasını yaşayarak çok önemli görevler üstlenecek. Bunlar benim tamamen subjektif görüşlerim.

Bazıları "Türk insanının %70'i aptaldır" diyor ama bunların hiçbiri doğru değil ve de o '%70'i aptaldır' diyen insanın nasıl ona inandırıldığının araştırılması gerekiyor aslında. Bu insanların böyle olması değil. İnsanlarımız çünkü gerçekten öyle değil. İnanılmaz çözümler bulabiliyorlar.

Boyutların Derinliği 103

Bizim, farkında olduğumuz aklımızla, yaşadığımız sorunlardan kurtulmamız gerekir. Kendi bedenimize ve vücudumuza dönmemiz, kendi istediğimiz şeyleri yapabilir hale gelmemiz gerekiyor. Bunu yaptıktan sonra eğer siz kendinizi çok önemsiyorsanız, kendinizi çok değerli görüyorsanız insan olarak başka insanlara zarar vermeniz mümkün değil. Bunu yapabildiğinizde artık o insanlara da katkıda bulunabilmeniz mümkün. İşte bu katkıları sağlayabilmeniz ve bunu yapabilmemiz için dış dünyadan yeni bilgilere ihtiyacımız var.

Bu bence benzer şekilde Türkiye'deki telefon sisteminin gelişmesi gibi oluyor. 1970'li yıllara kadar inanılmaz kötü bir telefon sistemi vardı. Ama şu anda Türkiye'de gerçekten bütün dünyadaki en iyi ,^\_\_\_\_\_^\_\_\_\_\_ telefon sistemlerinden bi- insanlar çok değerli ve çok önemli riyle çalışıyoruz. Çünkü o kaynaklara sahip. O kaynakları kul-zamana kadar Avrupa da ianffla konusunda o kadar dış yardı-bütün analog santrallerin ma ihtiyaçları yok.

Kendileri de o hepsi kurulmuş, gelişimini kaynakları nasıl kullanabilir hale ge-tamamlamıştı. Orada onla- lebileceğini öğrenebilirler. n değiştirmek pek kolay =

değil.

Kurulu vaziyette ve milyonlarca telefon var. Ama Türkiye'de o sıraya kadar hiçbir şey kurulmamıştı. Ama birden kurulmaya başladığında onları biz fersah fersah geçtik. O açıdan benzer şekilde bir gelişim olacak diye bakıyorum. Ama bizi engelleyen sınırlardan kurtulmamız gerekiyor. Kendi hayatımızı önemsemeye başlamamız gerekiyor. Bilgiyi davranışlarımıza aktarmamız gerekiyor, kim olursak olalım, nasıl olursak olalım, nerede olursak olalım. Bunu yapmadığımız takdirde sorunlan yaşayacağız. Ama bana

#### 104 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

öyle geliyor ki önümüzdeki, özellikle 2005'e kadar olan dönem, çok parlak geçecek, engeller kaldırılabilirse eğer. Ben onu hissediyorum.

Son olarak söylemek istediğim şu: İnsanlar çok değerli ve çok önemli kaynaklara sahip. O kaynakları kullanma konusunda o kadar dış yardıma ihtiyaçları yok. Kendileri de o kaynakları nasıl kullanabilir hale gelebileceğini öğrenebilirler.

Ama şuna çok dikkat etmek gerekir; eğer insanlar farkında olmadan kendilerine aktardıkları mesajları takip ederlerse yani ne söylediklerini takip ederlerse, onlar içinde

kendilerini engelleyen şeylerin neler olduğunu bulabilirler. Özellikle sorunlarını çözmek için kitap okuyan insanlar, farkında olmadan kendilerinin sorunlu olduğu mesajını da sürekli olarak kendilerine aktarıyorlar. O yüzden birtakım kitapların okunma amacı öğrenmek ve bilgiyi davranışlarına aktarmak olmalıdır.

Aksi takdirde siz her kitabı elinize aldığınızda sorunlu olduğunuz mesajımı kendinize verdiğinizde beyniniz ve vücudunuz tabi ki size yardım etmeyecektir.

Değişim çok kolay olabilir. 45 saniyede ne kadar değiştiğimizi, korkuyla değiştiğimizi düşünürsek, isteyerek belki 1 saniyede bile değişebiliriz inancındayım.

Değişim çok kolay olabilir. 45 saniyede ne kadar değiştiğimizi, korkuyla değiştiğimizi düşünürsek, isteyerek belki 1 saniyede bile değişebiliriz inancındayım.

#### BÖLÜM 51

##### RİSKİN STRATEJİKLİĞİ

1\* nsan yapısı rahat ve kolay olanı seçer, tercih eder. Eğer birey zoru ve riski seçiyorsa, var olma mücadelesini başlatma kararlılığı ve azmi içerisindedir. Bu açıdan değişim; sorunlar, belirsizlikler ve risk yumağından başka bir şey değildir.

Oğuz Saygın seminerlerinde katılımcılarıyla arasında geçen diyalogu şöyle anlatmakta; "Dünyadaki en büyük risk nedir?" diye bir soru soruyorum. Onun cevabı da şu; en büyük risk, risk almamak yani hiç değişmeden oturmak. O yüzden değişimi herkesin kesin olarak yapması zorunlu, yapmadığı takdirde diğerlerinden geri kalacağı bir oluşum olarak düşünüyorum."

Elinin altında olan, bilinen, tanınan ve rahatlığın kuşattığı ortamlar terk edilecektir, en azından yaşandığı şekliyle olmayacaktır. Bu büyük bir risktir; bilinenler gidecek, yerine bilinmedikler ve bilinmezliklerin sonuçları gelecektir. Doğan Cüceloğlu'nun deyişiyle "Değişime kalktığımız andan itibaren şimdiki rahatlık çemberinizle olmaz. Mutlaka rahatlık çemberinin dışına çıkmanız gerekiyor. Bu rahatlık çemberinin dışına çıktığınız anda gerginleşiyorsunuz, eski alışkanlıklarınızla karşı karşıya geliyorsunuz. Evvelki bildiğiniz alışkanlıkları önce unutmanız gerekecek. Ondan sonra yeniden bir gayret sarf ederek, yeni alışkanlıkları yerine koyacaksınız ve öğrenmenin dört adımından geçeceksiniz."

I

#### 104 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

öyle geliyor ki önümüzdeki, özellikle 2005'e kadar olan dönem, çok parlak geçecek, engeller kaldırılabilirse eğer. Ben onu hissediyorum.

Son olarak söylemek istediğim şu: İnsanlar çok değerli ve çok önemli kaynaklara sahip. O kaynakları kullanma konusunda o kadar dış yardıma ihtiyaçları yok. Kendileri de o kaynakları nasıl kullanabilir hale gelebileceğini öğrenebilirler.

Ama şuna çok dikkat etmek gerekir; eğer insanlar farkında olmadan kendilerine aktardıkları mesajları takip ederlerse yani ne söylediklerini takip ederlerse, onlar içinde

kendilerini engelleyen şeylerin neler olduğunu bulabilirler. Özellikle sorunlarını çözmek için kitap okuyan insanlar, farkında olmadan kendilerinin sorunlu olduğu mesajını da sürekli olarak kendilerine aktarıyorlar. O yüzden birtakım kitapların okunma amacı öğrenmek ve bilgiyi davranışlarına aktarmak olmalıdır.

Aksi takdirde siz her kitabı elinize aldığınızda sorunlu olduğunuz mesajımı kendinize verdiğinizde beyniniz ve vücudunuz tabi ki size yardım etmeyecektir.

Değişim çok kolay olabilir. 45 saniyede ne kadar değiştiğimizi, korkuyla değiştiğimizi düşünürsek, isteyerek belki 1 saniyede bile değişebiliriz inancındayım.

Değişim çok kolay olabilir. 45 saniyede ne kadar değiştiğimizi, korkuyla değiştiğimizi düşünürsek, isteyerek belki 1 saniyede bile değişebiliriz inancındayım.

Bölüm s":

##### RİSKİN STRATEJİKLİĞİ

1\* nsan yapısı rahat ve kolay olanı seçer, tercih eder. Eğer birey zoru ve riski seçiyorsa, var olma mücadelesini başlatma kararlılığı ve azmi içerisindedir. Bu açıdan değişim; sorunlar, belirsizlikler ve risk yumağından başka bir şey değildir.

Oğuz Saygın seminerlerinde katılımcılarıyla arasında geçen diyalogu şöyle anlatmakta; "Dünyadaki en büyük risk nedir?" diye bir soru soruyorum. Onun cevabı da şu; en büyük risk, risk almamak yani hiç değişmeden oturmak. O yüzden değişimi herkesin kesin olarak yapması zorunlu, yapmadığı takdirde diğerlerinden geri kalacağı bir oluşum olarak düşünüyorum."

Elinin altında olan, bilinen, tanınan ve rahatlığın kuşattığı ortamlar terk edilecektir, en azından yaşandığı şekliyle olmayacaktır. Bu büyük bir risktir; bilinenler gidecek, yerine bilinmedikler ve bilinmezliklerin sonuçları gelecektir. Doğan Cüceloğlu'nun deyişiyle "Değişime kalktığımız andan itibaren şimdiki rahatlık çemberinizle olmaz. Mutlaka rahatlık çemberinin dışına çıkmanız gerekiyor. Bu rahatlık çemberinin dışına çıktığınız anda gerginleşiyorsunuz, eski alışkanlıklarınızla karşı karşıya geliyorsunuz. Evvelki bildiğiniz alışkanlıkları önce unutmanız gerekecek. Ondan sonra yeniden bir gayret sarf ederek, yeni alışkanlıkları yerine koyacaksınız ve öğrenmenin dört adımından geçeceksiniz."

#### 106 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Risk, kavram itibarıyla stratejiktir. Kişi riske katlandığında, yaşananlar fırsatlara dönüşebilir. Risk, trafik lambalarındaki sarının dengidir. Eğer sarıda geçme göze alınırsa, geçip gidilir. Riske katlanmak tercih edilmediğinde, kırmızı ışık; durma, hareketsizlik ve bekleme yönünde ikazda bulunacaktır.

Aynı zamanda riske girmek, yüreklilik ve cesaret gerektirir. Değişim gibi...

Oğuz SAYSIN

Oğuz Saygın 1952 İstanbul doğumludur. NLP, başarı ve hafıza eğitim konularından seminerler vermektedir. Kişisel gelişim alanında, özellikle olumlu düşünme ve alternatif düşünme teknikleri üzerinde çalışmalar yapmaktadır.

Saygın'm yayınlanmış eserleri şunlardır.

Negatif Limanlardan Pozitif Sulara

Kişisel Değişim Stratejileri

Değişim Rüzgarları

Hafıza Teknikleriyle Beyin Gücünü Geliştirme

O Değişim kavramı sizin için ne ifade ediyor?

Seminerlerimde söylemiş olduğum bir şey var: 'Değişim deyince, dünyada değişmeyen tek şey değişimdir' diye başlıyorum. Madem ki dünyada değişmeyen tek şey değişim, o halde biz durağan bir şekilde durduğumuzda çok şey

1

#### 108 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

kaybetmiş oluyoruz. Dünya dönüyor, her gün dünya değişiyor. Biz değişmeden durduğumuz takdirde, o değişime ayak uyduramıyoruz.

Değişim bence bir mecburiyet. Hepimizin yapması gereken bir şey.

Seminerlerimde bunun hemen arkasından şöyle bir şey daha ekliyorum: 'Dünyadaki en büyük risk nedir?' diye bir soru soruyorum. Onun cevabı da şu; en büyük risk risk almamak. Yani hiç değişmeden oturmak. O yüzden değişimi herkesin kesin olarak yapması zorunlu, yapmadığı takdirde diğerlerinden geri kalacağı bir oluşum olarak düşünüyorum.

O Bu anlamda değişimle sizin hedeflediğiniz neler?

Benim değişimle hedeflediğim şey, bir kere ben kişisel gelişimden yanayım. Değişim konusunda özellikle şunu belirtiyorum, dünyada değiştirebileceğimiz tek kişi, kendimiziz. O zaman genel olarak bu konu üzerinde dur-

mak lazım. Eğer biz de-

Değişimi herkesin kesin olarak yap- simden bahsediyorsak her ması zorunlu, yapmadığı takdirde şeyden önce kendimizi de-diğerlerinden geri kalacağı bir olu- ğıştırmekten bahsetmeli-fum olarak düşünüyorum. yiz.

Çünkü kendimizin ha-

= ricinde herkesi değiştirmek, çok kolaycı bir yoldur ama asla başarılı olunamayacak olan bir yol.

Dört yıldır bir değişim yaşıyorum. Siz de şahitsiniz. Bu dört yıllık değişim sırasında çok büyük merhaleler kaydettim.

Ama ben burada önce kendimden başladım ve kendimi değiştirme konusuyla uğraştım. Toplumsal değişim veya insanların değişimi ile değil. Kendimdeki değişimler sonu-

Riskin Stratejikliği 109

cunda birçok insan beni model olarak aldığından dolayı onlar da değişime uğradılar.

Değişimi çok rahat anlatıyorum. Çünkü dört yıldır sürekli olarak her gün ve her dakika değişmeye çalışan bir insanım.

Bu da etrafımdaki insanlara bunu anlatmamı kolay-laştıyor. Bana göre bir olguyu anlatıyorsanız eğer, onu yaşamıyorsanız onu anlatma şansınız da büyük olmuyor.

Ben bunu buram buram yaşıyorum. Tüm hücrelerimle değişimi yaşıyorum. O yüzden etrafımdaki insanlar, seminerlerime katılanlar, benimle birlikte olanlar, benimle konuşanlar derhal bu değişim fırtınasına kapılıyorlar. Radyoda yapmış olduğum programa 'Değişim Rüzgarı' adını verdim. Programı dinleyen birçok insanın değişmesi de bundandır. En son çıkarmış olduğum kitap bana gelmiş olan mektuplardan oluşuyor. Özellikle gençlere yönelik mesajlar veriyorum. Kitabın ismi 'Değişim Rüzgarları'. Bu son derece önemli. Ben de değişim rüzgarları içerisinde Türkiye'de bir misyonum olduğunu düşünüyorum.

Değişim ve NLP'nin Uygulaması

O Sizin değişmenize sebep ne oldu? Çtkış noktanız neydi?

İnsanlar genel olarak yaptıkları her şeyi ya acılardan kaçmak için ya da zevklere ulaşmak için yaparlar. Benim değişmeme sebep, acılardan kaçıştı. Okul hayatında ya da iş hayatında belirli bir başarıyı yakalayamamaktan

kaynaklanan birtakım sıkıntıları vardı. İçimde çok büyük bir güç olduğunun farkındaydım. Ama bu gücü ortaya çıkarmanın kaynaklarını bir türlü bulamıyordum. Nasıl olurdu da bu çıkardı ortaya? Okul yıllarındaki birçok hedefim, birçok haya-

## 110 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

lim küllenmişti ve küllerin altında yatıyordu. Ancak Ant-hony Robbins'in kitabı 'Sınırsız Güç'ü okuduğumda bana önemli mesajlar verdi o kitap. İlk defa bir kitap beni o kadar heyecanlandırdı. Bir kere aradığımı bulmuştum. Beni değiştirecek olan kaynakları bulmuştum. NLP ilmi ile tanışmıştım. Artı bir modelle tanıştım. Anthony Robins, harika bir modeldi.

? 'NLP ilmi ile tanıştım' dediniz. Sizde NLP neden bu kadar etkili oldu? Sizce NLP nedir ?

NLP'yi şöyle açıklayabiliriz; Nöro Linguistik Progra-ming: Sinir dili programlaması. Kısaca beş duyumuz yani biz dünyayı yaşamıyoruz, temsil ediyoruz. Ne ile temsil ediyoruz? Beş duyumuzla. Bu beş duyumuzu en mükemmel bir şekilde kullanarak nasıl her şeyi avantaj haline getirebiliriz? Nöro'dan bunu anlıyoruz.

Arkasından linguistik: İç iletişim ve dış iletişim. Bir in- l sanlarla konuştuğumuz dil var, bir de kendimizle konuştuğumuz dil. Bu dili yine en faydamıza olacak şekilde nasıl kullanabiliriz? Bir de programlama var. Beynimiz programlarla çalışıyor. Bu programları en mükemmel hale nasıl getirebiliriz? Eski programları nasıl çekip atabiliriz ve yeni, yepyeni ve çok faydalı programları nasıl oluşturabiliriz?

Ancak şunu söyleyebilirim, ben bir NLP uzmanı değilim. Fakat şunu iddia edebilirim: NLP'yi hayatına geçiren, NLP'nin tüm ilkelerine sadık kalan ve NLP ile hayatında çok büyük fark meydana getiren bir kişi olarak düşündüğümüzde bunu Türkiye'de en iyi benim yaptığımı görüyorum. Birçok NLP uzmanından bu işi daha iyi bilmememe rağmen. Ben bir pratisyenim, teorisyen değil. İşin pratiği ile uğraşıyorum.

Riskin Stratejikliği 111

İnsanların benden çok etkilenmesinin sebebi de çok iyi bir pratisyen olmam. Açıkça söylüyorum, Amerika'da ya da İngiltere'de NLP eğitimi almadım. Ama hayatıma buram buram geçirdim ve bunu herkesten iyi. yaptığımı düşünüyorum. Zaten insanların etkilenmesinin en büyük sebebi bu oluyor. Çünkü insanlar karşılarında teori anlatan değil, bunu yaşayan insanlar görmek istiyorlar. Siz insanlara bir şey anlattığınız zaman siz bunu yaşamıyorsanız veya siz bunu yapmamışsanız karşınızdaki insanların bundan etkilenmesi gerçekten çok mümkün olmuyor.

? İnanç düzeyinde, düşünce düzeyinde mutlaka problemlerle, sorunlarla karşılaşıyorsunuz. Bunları nasıl aşılıyorsunuz?

Bir kere hemen sloganımı söyleyim: Her sorun bir fırsattır. Karşılaşmış oldu- \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ ^ \_\_\_\_\_ ^ \_\_\_\_\_ s= \_\_\_\_\_  
ğum her soruna bir fırsat Her sorun bir fırsattır. Karşılaşmış olarak bakıyorum. Bun- \_\_\_\_\_ olduğum her soruna bir fırsat ola-lardan bir iki tanesini an- \_\_\_\_\_ rak bakıyorum. latsam daha iyi anlaşıla- \_\_\_\_\_  
çaktır. Çünkü bunlar, yaşamış olduğum şeyler.

Bir tanesi Van'daki seminerimde yaşamış olduğum. Seminerdeyim. Kapalı spor salonu tıklım tıklım dolu. Üstelik ücretle girmişler. Türkiye'de böyle bir şey ilk defa oluyor. 'Anthony Robins yaparsa ben de yapabilirim' diye yola çıkmıştım. Salon tıklım tıklım dolu ve ben insanlara 'Her sorun bir fırsattır.' diyorum. Bir dakika sonra elektrikler kesildi. Hiçbir şekilde ışık yok. Mikrofonla konuşma şansım yok. Normal şartlarda başka biri olsa orada bırakıp giderdi. Bir el feneri vardı. Yüzümü el feneri ile aydınlatıyordum. Kalabalığa döndüm dedim ki 'Arkadaşlar bu benim için çok büyük bir fırsat. Eğer siz dinlerseniz ben konuşacağım.' Her-

X

## 112 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

kes çıt çıkarmadan dinledi. Yarım saat elektrik olmadan ve mikrofonsuz konuştum.

Şimdi düşünün her sorun bir fırsat, o olayı tüm televizyon programlarımda anlatıyorum, radyo programlarında, tüm seminerlerimde anlatıyorum. Eğer ki böyle bir şey olmasaydı, ne bunu o programlarda anlatabilirdim, ne sizinle konuşurken konu olurdu.

Bir fırsat daha anlatayım size. Bir şirkete, bir arkadaşım için kefil olmuşum. Maddî durumumun da çok iyi olmadığı bir zaman bu. Çünkü tüm işlerimi bırakmış bu işlerle uğraşırken, maddî durumumda belli bir düşüş oldu. O şirketle ilgili olarak iki avukat evime haciz için geldiler. Arkadaşım borcunu ödemedi, bana geldiler. Benim de ödeyecek durumum yoktu. Eşimden telefon geldi 'Oğuz eve gel. İki tane avukat geldi. Televizyonumuzu, avizelerimizi götürcekler.' dedi. Gittim, avukatlarla konuştum. Onlara birer kitap imzaladım. Fakat yolda giderken şunu düşünüyordum; bu benim için hangi fırsat olacak acaba? Avukatlarla arkadaş olduk, arkasından gittim geldim ve parayı ödedim. Daha sonra o şirketin üst düzey yöneticileri ile tanıştık. Türkiye çapındaki o büyük şirket önce Kahramanmaraş şubesinde eğitim verirdi. Şimdi diğer şubelerinde eğitim vermek üzere birtakım çalışmalar yapıyoruz. Sorunlar mutlaka olacak. Bugün eğer sorunsuz insanlar arıyorsak, bunları sadece Zincirlikuyu ya da Karacaah-met'te bulabiliriz. Yaşıyorsak mutlaka sorunlarla dolu bir hayat yaşıyoruz. Önemli olan şu felsefeye sahip olmak; sorunlar olacak ama her sorunun arkasındaki fırsatı gören insanlar her zaman için daha mutlu ve daha başarılı olacaklar.

Riskin Stratejikliği 113

D Sizin burada temel stratejileriniz neler?

Hayat bir bakış açısı. Hayatımızı yönlendirenler başımıza gelen olaylar değil sadece bizim verdiğimiz cevaplardır. Dört yıldır hayata çok güzel cevaplar veriyorum. Bunu dört yıl önce bilmiyordum. Dört yıl önce bazen güzel cevaplar, bazen çok kötü cevaplar veriyordum. Önemli olan şu, başımıza gelen olayların hayatımızdaki rolü, yalnızca ve yalnızca %10. %90 verdiğimiz cevaplar. Hayatımızın kontrolünün %90'ı elimizde. Yani \_\_\_\_\_»,\_\_\_\_\_,\_\_\_\_\_,\_\_\_\_\_.



verdiğimiz cevaplar bizim elimizde. Başımıza gelen olaylar belli. Bu olay geliyor, ama 'Bu olayı amaçlanm için nasıl kullanabilirim?' demek bizim elimizde. Yahut gidip kafamızı duvarlara vurmak. Ben burada asla kafamı duvarlara vurmuyorum. Burada ben ne avantaj sağlayabilirim diye düşünüyorum. =====

Başıma gelen iyi ya da kötü her türlü olan cevabının % 90 kendimde olduğunu biliyorum.

Bir moral anlayışım var. Her seminerde insanlara soruyorum; moralinizin iyi olması için ne olması gerekir? Herkesten bir cevap geliyor. Kimisi "Hava güzel olursa benim moralim iyi olur." diyor. Maddî durumu iyi olursa moralinin yerinde olacağını, kimisi sağlığı iyi olursa moralinin iyi olacağını düşünüyor. Hatta Trabzon'daki bir seminerimde, orada bir genç çıktı dedi ki Trabzon şampiyon olursa benim moralim iyi olur.' Benim bu soruya verdiğim cevap, benim hayat felsefemi yansıtıyor.

Önemli olan şu, başımıza gelen olayların hayatımızdaki rolü, yalnızca ve yalnızca %10. %90 verdiğimiz cevaplar. Hayatımızın kontrolünün %90 ı elimizde. Yani verdiğimiz cevaplar bizim elimizde. Başımıza gelen olaylar belli. Bu olay geliyor, ama Du olayı amaçlarımız için nasıl kullanabilirim? demek bizim elimizde. Yahut gidip kafamızı duvarlara vurmak.

#### 114 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER.

Moralinizin iyi olması için ne olması gerekir? Cevap; ille bir şey mi olması gerekir? Bu cevabın altında yatıyor hayat felsefem ve insanlara da bu felsefeyi aşılamaaya çalışıyorum. Moralinizin iyi olması için havanın iyi olması mı lazım? Sizin bir misyonunuz, bir vizyonunuz varsa hayatla ilgili, o zaman moralinizin iyi olup olmaması sizin elinizde demektir. Eğer insanlar bu felsefeye sahip olurlarsa, birçok insan kendisi ile başlık yaşamaya devam edecek.

O Sizce değişim bir moda mı, yozlaşmak ya da benzemek değişimin neresinde yer alır?

Değişimde zihin haritaları önemli. Herkesin zihin haritası aynı değil. Herkesin zihninde farklı farklı haritalar var. NLP'nin 'Harita saha değildir.' ilkesi buraya tam anlamıyla uyuyor.

Değişim dediğiniz zaman, kişilerin saçlarını daha fazla uzatması, küpe takması bulujean giymesi, kola içmesi arkasından viski içmesi belki bazı kişiler için bir değişimdir. Ancak bizim anlatmış olduğumuz, kişisel gelişim sektöründeki değişimdir. Değişimi biz, insanların gerçek amaçlarına ulaşabilmek için kat etmeleri gereken bir yol olarak düşünüyoruz. Pozitif anlamda yani diğer değişimler bizim için söz konusu olan değişimler değil.

Kişisel gelişimde değişim dendiği zaman, pozitif anlamda her gün yapılan küçük birtakım değişiklikler sonucunda büyük bir değişimi yakalamak söz konusu. Ama negatif yöndeki değişimler de bir değişimdir. Televole kültürünün oluşması da bir değişimdir. Çarkıfelek kültürünün oluşması da ayrı bir değişimdir. Bunlar bir değişim Türkiye'de. Ama önemli olan kişinin bilinç düzeyini yükselterek, en olumlu, algılayabildiğinin en iyisini seçebilecek değişim tarzına sahip olabilmesidir.

#### Riskin Stratejikliği 115

Bizim kişisel gelişim sektöründe anlattığımız, ifade ettiğimiz değişim, bu tip değişimdir.

O Değişim bir süreç mi yoksa bir anda oluve-ren bir şey midir?

Değişim ömür boyu sürecek olan bir süreçtir. Bazı seminerlerimde görüyorum, bazı insanlann beyinlerinde şimşekler çakıyor. Bir müddet sonra beni arıyorlar 'Çok değiştirdiğimizi zannettik ama bir süre sonra balon gibi söndük.' Bunlara çok rastlıyorum. Yaptığımız etkinlikler, beyinlerde şimşekler çaktıran şeylerdir. Orada siz tetiklenirsiniz. Ama esas gelişim süreçte olur

=  
ve değişim ömür boyu yaşanan bir süreç olarak kabul edilmelidir. Böyle kabul edilmediği takdirde insanlar balon gibi şişer ve bir müddet sonra söner ve düşüşe geçerler.

Değişimi algıladığımız zaman etkinlikler sonucunda yapılan değişimler değil, önemli olan uzunca bir süreç, ömür boyu sürecek olan bir süreçteki değişimdir. İnsanın her gün kendisini yenilemesi gerekir. Hatta 'İki günü eşit olan ziyandadır' sözü bu konuyu son derece destekleyen çok harika bir ifadedir.

O Çevremizdeki insanlarda rastlıyoruz. 'Bir süredir şişmanlık problemim vardı. Değişim geçirdim ama bir süre sonra eski halime döndüm. Hafıza ile ilgili bir şeyler öğrendim bir süre sonra eski halime dön-

Yaptığımız etkinlikler, be/inlerde şimşekler çaktıran şeylerdir. Orada <siz tetiklenirsiniz. Ama esas gelişim süreçte olur ve değişim ömür boyu yaşanan bir süreç olarak kabul edilmelidir.

4

!fi

I

#### 116 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

düm.' diyorlar. Bu durumdakilere neler öneriyorsunuz? Ne gibi teknikleriniz var?

Birinci planda etkinlikler kısa sürer ama süreç uzun. İn-sanlann genellikle en büyük hataları şu oluyor: Bir müddet sonra vazgeçiyor. Şu sözü onların duvarlarına astırıyorum: Asla erteleme, üşenme, vazgeçme. Özellikle vazgeçme çok önemli.

Genellikle şimdiye kadar edindiğim intiba şu: İnsanların vazgeçtikleri yerleri bir göz önüne alırsak, neredeyse istediklerine ulaşacakları anda, ellerini uzatsalar alacakları anda vazgeçiyorlar. İnsanların çoğu bu anda yazgeçiyor. O yüzden değişimin en büyük şartı vazgeçmemek üzere karar

\_ vermektir. İnsanlar karşıla-

Bcn ve değişim için uğraşan bir sürü insan sadece ve sadece birer tetikle/içiyiz. Tetiklemeden sonraki kontrol, artık değişim isteyen kişiye aittir.

rında 'Asla erteleme, üşenme, vazgeçme.' yazısını gördüklerinde, değişimin bu olduğunu iyice anlıyorlar ve bu cümle onları çok ====== motive ediyor Hangi şartlarda olursa olsun ve ne olursa olsun vazgeçmememiz.

? Kişiler kendi başlarına değişim geçiremez mi? Niçin insanları değişime davet ediyorsunuz?

Bir okula gittiğim zaman, bir topluluğa girdiğim zaman, sokakta yürürken, parkta otururken, insanları görüyorum. İçlerinde müthiş bir potansiyel var. Kollarından tutup, 'İninizde çok büyük bir güç var. Lütfen kullanın' demek istiyorum, onları sarsmak istiyorum. Ama insanlar her şeyden vazgeçmişler, her şeyi bırakmışlar. Soruyorsunuz ortaokula giden bir çocuğa, 'Hedefin ne?' 'Ne hedefi' diyor. 'Ne yapı-

Riskin Stratejikliği 117

yorsun sen buraya gelip?1 'Beni zorla annem babam gönderiyor.' Bunu gördüğünüz zaman kahroluyorsunuz.

Ülkesini seven bir insanın, bir tek kişinin değişimi demek, koskoca GAP projesi demektir bence. Urfa'daki seminerde bunu söyledim. 'Buradaki bir tek insanın değişimi demek, koca bir GAP projesi demektir.' Bunu böyle algıladığım için, insanların değişimine son derece önem veriyorum.

Bütün insanları kıvılcıma ihtiyacı var. Bir tetikleme-ye ihtiyacı var. Kendimden biliyorum, beni de tetikleyen Bir 'Sınırsız Güç' oldu. Bir tetikleyicinin insanlara ihtiyacı var. İnsanlar bu tetikleyiciyi kendilerini ömür boyu sürükleyecek olan bir lokomotif gibi görüyorlar. Bu çok yanlış. Ben ve değişim için uğraşan bir sürü insan sadece ve sadece birer tetikleyiciyiz. Tetiklemeden sonraki kontrol, artık değişim isteyen kişiye aittir.

O Sizi tanıdıktan sonra insanlar acaba değişim ihtiyacı mı hissediyorlar?

Esasında bakarsanız herkesin içerisinde bu değişim ihtiyacı var. Değişmek isteyenlere, değişimin formülünü, yol-lanını, her şeyini söyleyeceğim, anlatacağım. Ama bunun önce dört tane iyi şartı var. Bir; ihtiyaç yani insanların buna ihtiyacı olması lazım. İki, istek. İhtiyacı var ama istemiyor. Bir şey yapamazsınız. Üç; inanç. İsteği var, ihtiyacı var fakat inancı yok. 'Ben değişemem' diyor. Artı bizim seminerimize gelmiş ya da diğer arkadaşlarımızın seminerlerine katılmış, ona itimat edecek, onun söylediklerine itimat edecek. Eğer bu dört iyi kuralı gerçekleşiyorsa ilk basamak tamam demektir. İnsanların ihtiyacı, isteği ve inancı ve kendisini tetikleyecek olan kişiye itimatı gerekiyor. Bence ilk şart bu.

r

## 118 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

O İnsanların değişmesini istemedikleri alışkanlıkları, düşünceleri ve inançları var. Hele inanç seviyesindeyse bunları yıkmak, değiştirmek çok zor. Böyle durumlarda ne gibi telkinleriniz, çözüm önerileriniz var?

Geçenlerde birisi geldi 'Hocam bana sigarayı bıraktıra-bilir misiniz?' dedi. 'Peki' dedim 'Ben sana bir soru sorabilir miyim: 'Sigarayı bırakmak istiyor musun?' 'Hayır' Bunlar için uygulanacak yöntem bu. Yani bu dört iyi kuralına uymuyorsa hiçbir şekilde uğraşmıyorum. Değişmek istemeyen bir insanı hiç kimse değiştiremez. Hipnozda da aynı şey geçerli. Hipnoz olmak istemeyen bir insanı hiç kimse hipnoz edemez. Önce karşınızdaki insana kendisini teslim etmek zorunda. Eğer olmuyorsa o insan için yapacak hiçbir şey yoktur.

O Kişiler değişikliklerini söylediklerinde ya da değişikliklerini kabul ettiklerinde size ne gibi tepkiler veriyorlar?

Genel olarak değişimlerin somut bir şekilde ifade edilmesini arzu ediyorum. Karşımdaki kişi 'değiştim' diyor. 'Sonuçları nelerdir? Ne yapıyorsunuz?'

Mesela Sevda Hısm. Seminerimize geldikten sonra 69 yaşında kitap yazmaya başladı. 70 yaşında kitabını bitirdi. Şu anda 72 yaşında ve ikinci kitabını yazıyor. Bu inanılmaz bir değişim. Şu sıralar Profilo Holding'te bir seminer veriyorum. Kiminle veriyorum. Artun Erzurumluoğlu ile. İlk kitabımda yazısı var. Son derece büyük bunalımlar içinde olan bir kişi iken, şimdi Profilo'da bütün servislerin başındaki bir insan. Orada değişim ve dönüşüm programının başındaki bir insan. İlk tanıştığımızda söylediğim değişim prog-

Riskin Stratejikliği 119

ramlarının hiçbirine inanmadı. Etrafımdaki insanların hepsinin de benimle işbirliği içerisinde olan birtakım insanlar olduğunu ve böyle bir şey olamayacağını söyledi. Ama aynı kişi şimdi insanların değişimi için uğraşiyor. Profilo'da çok önemli bir görevi var.

Bu arada Tülay Bilin, Dünya Gazetesi insan kaynakları müdürü. Tülay Hanımla ilk konuştuğumuzda, ona bireysel danışmanlık yaptığımda ona dedim ki, Tülay Hanım siz yazı yazabilirsiniz' Yazamam' dedi. 'Lütfen bugün yazın. Akşam sizinle konuşalım.' Daha sonra mükemmel yazılar yazdığını söyledi. İçimde büyük bir güç varmış.' diyor. O zamanlar kendisine söyleyemediğim bazı şeyler vardı; büyük hedefler.

Tülay Bilin'in çok değerli biri olduğunu, seminerler verebileceğini gördüm. O zaman söylemeye korktum. Eğer o zaman deseydim ki 'Siz gazetenede ve profesyonelce seminerler verebilirsiniz' Tülay Hanım bana inanmayacaktı.

Şimdi Tülay Hanım, tüm Dünya gazetesi çalışanlarına ve üst yönetime seminerler veriyor. Şu anda da kendini profesyonelce seminerler verecek tarzda hazırlıyor. Kısa süre sonra da verecek.

Değişim Rüzgarları kitabımın editörlüğünü 15-17 yaşlarında iki genç kız yaptı. Türkiye için çok zor bir olay. Onlara 'Yapabilirsiniz' dedim. Ayşe Sanççek ve Büşra Bayrama 'Gelen binlerce mektubu tasrif edin ve kitap haline getirin' dedim.

'Getirebilir miyiz?' dediler.

'Getirebilirsiniz. Ben size inanıyorum' dedim onlar benim editörlerim oldu. İnanılmaz bir durum.

Hatta yeni çıkan kitabım 'Temel Hafıza Teknikleri'nde Oğuz Saygın'ın yanında iki tane yazar var: 13 yaşında Mu-

## 120 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

hammed Maraşlı, 15 yaşında Abdullah Maraşlı. Kitabın büyük bir kısmını onlar yazdı. Onlarla birlikte yapmış olduğumuz seminerler çalışmalar sonucunda, onların hayatındaki değişimler var o kitapta. Daha inanılmaz birçok örnek var.

. 1. i "

I'

## SEÇENEKLER YOLCULUĞU

Değişim aynı zamanda seçeneklerin, alternatiflerin artırılması olayıdır. Seçenekler artırılmadığı sürece aynı ortamda, aynı çevrede kalınacaktır. Aynı kişilerle, bağlantı kurulacak, iletişim yine aynı kişilerle yapılacaktır. Bu ise dışarıdan bilgi alınmasını, yeni ile tanışılmasını engeller.

Cengiz Eren'in ifadesiyle gelişebilmek için en önemli katkı, yeni bilgidir. "Gelişebilmek için yapmanız gereken şeylerden birincisi yeni bilgi ler almanızdır. Dış dünyadaki bütün bilgileri fark etmeye çalışacaksınız. O bilgileri beyninize aktaracaksınız. Bu bilgiler beyninizde duracak. Fakat o bilgilerin işlenebilmesi için beyninize vakit vereceksiniz, izin vereceksiniz. İzin vermeyi şu anlamda söylüyorum: Sorunlar ve problemler, korku ve tedirginlikler olmayacak bu yaptığınız şeylerde. Farkında olduğumuz aklımız, sorunlarımız ve problemlerimizi çözmeye uğraşıyorsa o zaman tabi ki beynimizdeki bilgiler proses olmuyor. Kendimizi mutlu ve huzurlu hissedebileceğimiz bir şeyler yapmamız gerekiyor. Yeni bilgileri dış dünyadan aldığımızda balık tutmamız, dans etmemiz, ibadet etmemiz gerekiyor. Ama o bilgileri, dış dünyadan almamız gerekiyor. Yeni bilgi yoksa kafamızda onları proses etmemiz mümkün değil. NLP'nin kurucuları olan Richard Bandler ve John Grinder ise, 'Trans ve Değişim' adlı eserinde alternatiflerin bulunması gerektiği üzerinde dururlar: "İnsanlar istedikleri

## 122 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

hedefe ulaşamayınca, geliştirdikleri seçeneklerin değişimin göstergesi olmadığına karar verip daha iyi seçenekler bulmaya zaman ayırmak yerine, değişimin zor olduğu ve kendilerinin bunu başaramayacağı yönünde bir genelleme yapmaya eğilimli olurlar."

insan tercihlerinin ürünüdür' denilse yeridir. Tercihleri de bilgisi, görgüsü, çevresinin genişliği ve etkililiği ile doğru orantılıdır. Seçenekler artındığında, bakış açısı da değişecektir. Yeni bilgiler, tatlar, lezzetler, anlamlar, sesler ve hisler tercihlerin artmasıyla zenginleşecektir. Değişim bunun başlangıcıdır. Aynı zaman da değişim, seçenekleri artırma yolculuğudur.

Turgay Biçer

Turgay Biçer 1962'-de Sivas'ta doğdu. Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü'-nden mezun oldu. 1994'te doktorasını vererek doktor unvanı aldı. 1988-1992 yılları arasında, akademik çalışmalarının yanı sıra, zihinsel antrenman ve NLP üzerine İngiltere ve Amerika'da çeşitli araştırmalarda bulundu. 'Doruk Performans' ve 'NLP, Kişisel Li-

derlik' adlı iki kitabı yayınlandı.

D Değişim sizin için ne ifade ediyor?

Değişim kavramı bana göre çok önemli. Tabi değişimden ne anladığımız önemli, içeriğini nasıl yazdığımız önemli.

Değişim demek insanın istediği yönde arzu edilen bir değişim göstermesi demektir. Kendi arzu ettiği yönde. Tabi biz insanları kendimiz doğrultusunda değiştirmeye çalışıyoruz ki o yanlış, o değişim zorlama değil.

## 124 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Hiçbir insanın özünde merak yoksa, niyet yoksa o zaman değişim gerçekleşmiyor. Direnç başlıyor. Dolayısıyla değişim demek önce insanın kendi içinde ahenkli olması demek. Yani 'Ben şu değişikliği kendimde yapacağım.' demesi lazım.

O değişimi önce zihinde kurgulaması gerek.

— Sonra bir yolculukla onu

Değişim; insanın istediği yönde ar- ele geçirmesi demek. Ya-zu edilen bir değişim göstermesi ni bir tür yaşamın içinde demektir. olan önemli bir şeydir di-

~ ye düşünüyorum.

O Değişim ile sizin şahsî anlamda hedeflediğiniz neler?

Benim yaşamda bir misyonum var. Turgay Biçer olarak bir misyon edindim kendime. Misyonum önce hayatıma bir anlam vermek ve hayatımı anlamlı kılmak. Hayatımı anlamlı kılarken de aynı zamanda hayatı anlamlaştırmak. Önce kendi yaşamımı anlamak istiyorum. Dolayısıyla kendi hayatımı anlamlı kıldığım zaman, ne yapmak istiyorum, hayatı yaşamı anlamlı kılmak istiyorum. Çünkü ben varım.

Bu var olma yolculuğunda düşündüğüm zaman şunu hissettim: Tanrı'nın bana vermiş olduğu bazı özellikler var, bazı yetiler var çok derinlerde. Misyonumu oluştururken şöyle düşünüyorum: 'Sen eğitmen olarak geldin buraya, değişim yaratmak için varsın. Tann'nın sana verdiği bu yetenekleri insanlarla paylaş.' diye düşünüyorum.

Dolayısıyla kendi yaşamımı anlamlandırırken, başkalarının yaşamında da bir anlam ifade etmek istiyorum en azından. Onların değişmelerini, onların kendileri olmalarında bir unsur olmak istiyorum.

Benim misyonum o; kendi hayatımı anlamlılaştırmak, aynı zamanda hayata anlam vermek. Hayat derken herke- Seçenekler Yolculuğu 125

si kapsıyor. Yapabildiğim ölçüde, insanlara ulaşabildiğim ölçüde. Yalnız insanlara değil, bugün bir kuşa bir parça yemek veriyorsunuz, ekmek veriyorsunuz onun da hayatına mutluluk katıyorsunuz.

Bazen bir kelebek görüyorum ölmüş, kaldırıyorum bir ağacın dibine koyuyorum. Çünkü onun yeri orası. Trafikte insanlar kedileri eziyor. Ben durup alıyorum, en azından bir çöp kutusuna koyuyorum. Canlıya saygı, yaşama saygı olarak düşündüğüm için böyle yapıyorum.

? Somut olarak neler var?

Somut anlamda yaptığım bir sistem var. Önce bir eğitmenim tabi. Üniversitede öğretim üyesiyim. Onun dışında bol miktarda seminerler veriyorum.

Misyonumu gerçek-

leştirmenin bazı yolları Kendi yaşamımı anlamlandırırken, var. Bir eğitmenlik, iki başkalarının yaşamında da bir anlam herkese verdiğim semi- 'e etmek istiyorum en azından. nerlerim, üç televizyon Onların değişmelerini, onların ken- programlan, dört kitapla- dileri olmalarında bir unsur olmak rım, beş editörlüğünü istiyorum.\_\_\_\_\_

yaptığım kitaplar, altı ya-

samıma girmiş insanların hepsi. Bunları bir misyon, bir hedef doğrultusunda yapmaya çalışıyorum.

G Sizin değişmenize ne sebep oldu? Çıkış noktanız neydi?

Çok geçmişe gittiğim zaman, çocukluk döneminde bile herkes diyordu ki 'Sen farklısın'. Ben Sivas'ta doğdum büyüdüm. O ne anlama geliyor bilmiyorum. Bakıyordum diğer çocuklara hiç bir farkım yok. Fakat bir fark vardı gerçekten; kendi yaşitlarımla pek mutlu değildim. Onlar ma-

126 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Seçenekler Yolculuğu 127

hailede oynarken, ben çalışıp para kazanıyordum. Gitar öğrenmek istiyordum. Düşün salonlarına gidiyordum, gitaristlere bakıyordum.

İçimde Sivas'tan başka yerlere, büyük yerlere gitme\_ar-zusu vardı. Farklı şeyler yapma arzusu vardı ve çok okuyordum. Okuma tutkunu diyebilirsiniz bana. Hayatımdaki her şey okumakla oldu. Biz bir kerpiç evde oturuyorduk. Annem ışığı kapatırdı. Ben sokak lambasının ışığıyla okurdum. Onlara belli etmeden okurdum. Bizim oralarda evin tek odasında soba vardı, diğerleri buz gibiydi. Dolayısıyla herkes bana o kadar çok 'Sen farklısın', 'Sen farklısın' dedi ki, hani bir şeyi kırk kere söylersen inanırsınız ya, ben de farklı olduğuma inandım. Sonra düşündüm fark ne bende, o soruyu sordum. Sonra yaşamımda beni etkileyen insanlara baktım. Benim mentörlerime, benim liderlik kılavuzlarıma baktım.

d Kimdi onlar?

Mesela bir tanesi ilkokulda beden eğitimi öğretmenim-di. Ortaokulda Almanca öğretmenim, İngilizce öğretmenim. Sonra üniversitede Gazeteci Turgay Renklikurt. Düşündüm ki onlar benim yaşamımda, bir yerlerime dokundular. Farkında olmadan onları kendime model aldım. Yalnız onları değil etrafımda gördüğüm, sinemalarda gördüğüm herkesi model aldım kendime. Daha iyi, daha güze-l daha etkili olmayı anladım hep hayatımda. Değişimi hep öyle kabul ettim, hâlâ da devam ediyor.

O Günümüzde herkes değişimi konuşuyor. Bu anlamda değişim bir moda mı? Yozlaşmak ya da benzemeyi değişimin neresine oturtuyorsunuz?

Değişim derken ben şunu anlıyorum; istenilen yönde değişiklik varsa ve gönül birliği varsa değişim güzeldir. Bir süreçtir, hedef de değildir, bir süreçtir ve sürekli devam eder.

Bazen ya da her zaman değişmek zorunda mıyız? Hayır, önemli olan neyi değiştirmemiz gerektiği. 'Ben yeni bir insan oldum.' düşüncesi. İnsan, sıfırdan yeni bir insan olmaz ki. Yani kendinin geliştirmek isteği şeyleri geliştirirsin, orada bir değişim başlar. Çünkü orada bir değişime bir harekete ihtiyaç vardır. Yok- \_\_=\_\_^\_\_==\_!^\_\_==. sa değişmiş olmak için de- İstenilen yönde değişiklik varsa ve gelişmenin bir anlamı yok. gönül birliği varsa değişim güzeldir. O zaman sizde sırtmaya Bir süreçtir, hedef de değildir, bir başlar. Yani özünüz bunu süreçtir ve sürekli devam eder. onaylamıyorsa, özdeki bu =

değişiklik aynı zamanda çevrede bir ahenk yaratmıyorsa, biz buna NLP'de çevre kontrolü diyoruz.

Çevre bütünlük testi yapmak. Bendeği değişim etrafıma güzel, pozitif yansıyor mu? Değilse iyi değişim değildir. Bana vermiştir ama başkasına ahenk verememiştir. Dolayısıyla bir değişimin olabilmesi için bana göre en büyük unsur, insanın kendi içi ile çevresine yaydığı o dalganın ahenkli olmasıdır. Bu ahenk varsa bir değişimdir, yoksa değişim değildir. Öbürleri zaten yozlaşmadır.

insanları Yolda Tutmak

n Burada değişim içerden mi yoksa dışardan mı gelmeli?

Aslında bunun bir yolu yok. Bazen değişim dışardan geliyor. Bir şey görüyorsunuz, sizi etkiliyor. Sizi etkiliyor, sonradan gelmeye başlıyor. Veya siz böyle yapmıyorsunuz,

128 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

birtakım şeyleri olması gerektiği gibi kafanızda hayal ediyorsunuz. Bakıyorsunuz dışarıya, böyle olmaması lazım. Ya da aldığımız feedbacklar size bu işin doğru gittiğini söylemiyor. Dolayısıyla dışardan ya da içerden değişim başlatılıyor. Bunun bir yönü yok. Ama tabi ki siz başlatıyorsunuz, iç unsurlarınız başlatıyor.

NLP'ye göre çok derinlerde olan manevî dünyanız, özünüz yani. Bu yaşama olan nedeniniz, misyonunuz. Sonra bir kimliğiniz, sizin vizyonunuz. İnanç ve değerleriniz. Bunlar içsel faktörler. Zaten bunlarda değişiklik yaparsanız, her türlü değişim olabilir. Kapasitede değişiklik olabilir, farklı performans ortaya koyarsınız, insanlar size farklı bakmaya

başlar. Çevrenizde bir ahenk yaratırsınız. İstedığınız sonuçlar, hedefleriniz neyse onu gerçekleştirirsiniz. Tabii asıl değişimi etkileyen en önemli faktör içsel, zihinsel dinamiklerdir. NLP diyor ki, İnsanlar yeterli kaynaklara sahiptir. Yoksa da hayal gücünü kullanarak yaratır' Dolayısıyla hayal gücünü de bir kaynak olarak ele alıyoruz diğer kaynaklarımızın yanında.

O Seminerler veriyorsunuz, insanlarla bağlantı-ntz var. Ne yapıyorsunuz da insanlar etkilenip kendilerini değiştirmeyi düşünüyorlar veya değiştirme yönünde karar veriyorlar?

Ben insanları yolda tutuyorum. Bu bir metafor. Bu NLP'den bir metafor. Ben hiç bir zaman insanlara 'Gel ben seni değiştireceğim.' demiyorum. Öyle bir sihirimiz yok. Tam tersi farklı bir düşüncemiz var.

Yolda tutmak ne demek onu anlatmak istiyorum. Mil-ton Erikson bir gün babasıyla otururken, bahçelerine bir at geliyor. Götürüp bu atı sahibine verelim diyorlar ve atı sahibine veriyorlar. Fakat at sahibi çok uzaktaki bir Seçenekler Yolculuğu 129

çiftlikte. Diyor ki 'Atın üzerinde damga yok. Benim olduğumu nereden biliyorsunuz.?1 Diyorlar ki 'Biz bilmiyoruz. Atınız biliyor' Çiftçi tekrar soruyor: 'At nasıl bilir? Ne yaptınız da atı buraya getirdiniz?' 'Biz ata deh dedik, onun arkasından gittik. Ara sıra at acıktı, sağa sola gitti. Yemek yedi, sonra ona yine deh dedik yolda tuttuk, o bizi buraya getirdi. Atınız nereye gideceğini biliyor, biz sadece onu yolda tuttuk.'

İnsanlar da aslında böyledir. Teşbihte hata olmaz. Fakat insanlar ne yaptığını, ne istediklerini biliyorlar. En azından ne yapmak istemediklerini biliyorlar. Çoğu zaman ne yapmak istediklerini karıştırıyorlar. Bu devrede bizler, bizim gibi danışmanlar ya da mentörler, bir tür insanı antröne eden, geliştiren ama terapi eden değil, onu geliştiren, ona ilham veren, ona birtakım şeyleri öğreten, paylaşan bir rehber olarak insanlara yardım ediyoruz. Niye yardım ediyorum? Daha iyi bir dünya yaratmak için istiyorum. Dolayısıyla insanları yolda tutuyorum.

O Bugünkü ortam içerisinde insanları değişim arayışına iten nedir?

Birinci olarak dış faktörler var. Fakat bana göre en büyük faktör iç faktör. Şuna inanıyorum; harita, bölgenin kendisi değildir. Her insanın bir anlamı var bu yeryüzünde. Her canlının bir anlamı var. Bütün canlılar daha derinlerde bir anlam arayışı içerisindedir. Bu anlamı nasıl bulacaklar? Önce kendilerine sorular sorarak. Bir karınca kendi kendine benim anlamım ne diye sormuyor. Bir kedi ya da bir aslan da... Pişmanlık duyan ya da vicdanı olan tek varlık insandır. Çünkü aslan avını yedikten sonra Keşke yemeseydim. Onun da çocukları var.' diye düşünmüyor. Dolayısıyla insanın başka bir yapısı, başka bir özelliği var.

### 130 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Seçenekler Yolculuğu 131

Mı

İnsanların anlam arayışı onu değişime itiyor. Değişime iterken birtakım tuzaklarda var. Bu değişim nasıl olacak? Bu değişim nasıl gerçekleşecek? Bu değişimi gerçekleştiren olay ne olacak? Doğru sorular sorarsa, orada değişim kendiliğinden başlıyor. Eğer doğru soruyu sormazsanız, yanlış \_\_=\_\_\_\_\_=\_\_=\_\_== soru sorarsanız yanlış çı-5izlerin asıl görevi in<sanlara doğru karımlara gidiyorsunuz. sorular sordurup, onun cevaplarını Burada yanlış olan şey buldurmayı sağlamak. Bizim rolümüz şU; bizlerin asıl görevi in-o, abartmamak lazım. Haddimizi bil- sanlara doğru sorular sor-mek zorundayız. Değişimi insan is- durup, onun cevaplarını teyecek, öğrenmek isteyecek, 5e- buldurmayı sağlamak. Bilışmek isteyecek, biz de ona doğ- zım rolümüz o, abartmanı sorular sordurup yol gösterece- mak lazım. Haddimizi bil-ğ'z mek zorundayız. Değiş-

mi insan isteyecek, öğrenmek isteyecek, gelişmek isteyecek, biz de ona doğru sorular sordurup yol göstereceğiz.

O Kişiler değişim yaşadıkten sonra çok hızlı bir süreç başlıyor. Sonra yavaşlıyor, bazıları ilk çtktkları başlangıç noktasına geri dönüyorlar. Böyle durumlarda siz neler öneri-yorsunuz?

O gerçek bir değişim değildir. O yüzeyde olan bir değişimdir. Yani davranışlarınızı değiştirmeye odaklanırsanız, davranışlarınızı değiştirirsiniz. Örneğin tırnak yemeyi istemiyorsunuz, sigarayı bırakmak istiyorsunuz. Bir hafta bıraktınız diyelim. Fakat derin yapıda sigaranın anlamını değiştirmedığınız zaman, bir hafta sonra sigara içmeye devam edersiniz. Veya küfrediyorsunuz, çok küfürbazsınız. Kendi kendinize diyorsunuz ki 'Ayıp oluyor, millet küfürden dola- yı bozuluyor. Küfretmeyeyim.' On gün kadar küfretmeden duruyorsunuz. Ama bu yüzeyde olan bir değişimse, derinde olan bir değişim olmadığı zaman, inanç boyutunda, kimlik boyutunda, öz boyutunda değişiklik olmadan 10 gün sonra yine küfredersiniz.

Asıl değişim özde gerçekleşirse, kimlik düzeyinde veya inanç düzeyinde gerçekleşirse yüzeye yani davranışa yansımaya başlar. NLP her zaman bir şeyi çok derinlerde değiştirmeye hazırlar ve bunun da bir sistemini sunar. 'Git değış' demez, nasıl değiştirileceğinin tekniğini sunar, becerisini sunar. En azından seçeneklerini sunmaya çalışır.

? İnsanların düşünceleri, alışkanlıkları ve inançları var. Bunları değiştirmek istemedikleri durumunda ne yapıyorsunuz?

Değiştirmek istemiyorsa, onu hiç kimse değiştiremez. NLP'de bir ilke var: Olumsuz her davranışın altında mutlaka olumlu bir taraf var, olumlu bir yan vardır. Birçok insanla sohbet ederken diyorlar ki, 'Hocam ben sigarayı bırakmak istiyorum. Ama bırakamıyorum.' Ben de diyorum ki o zaman 'Sigara içmenin senin için anlamı ne?' Birden diyor ki 'Keyif alıyorum.' Ses tonu değişiyor, vücudu değişiyor. Sigaranın onun için anlamı keyif almak.

O insan daha başka keyif alma yollarını bilmiyorsa ya da siz ona seçenek sunmuyorsanız o sigara içmeye devam edecektir. Çünkü o insan ne kadar akıllı veya zeki olursa olsun, akademik kariyeri ne kadar yüksek olursa olsun hiç fark etmez. Sigara içmeye devam edecektir. Sigara içmenin onun için bir anlamı var. Denize düşen yılana sarılır gibi.

Olumlu bir şey yapmak için olumsuzunu kullanıyor.

Ne yapmak lazım. Seçenekleri gözden geçirmek lazım.

î ]

### 132 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

İyi bir ustaysanız eğer, insanlardaki bu değişimi gerçekten yaratabilirsiniz. Değişmek istemiyorsa bile etkilersiniz, o değişir. Bazen değişmiyor diyorlar. Arabayı tahrip ederseniz ne olur, gider değiştirirsiniz. İnsanlarda değişim biraz zor ama eğer siz esnekseniz, eğer siz gerçekten fark oluşturacağımıza inandığınız o beceriye gelmişseniz, karşınızdaki istemeden de bir çok şey olumlu yönde gelişmeye başla-\_\_\_\_\_ yabilir. Hatta birçok insan Üzüm üzüme baka baka kararır. Bazen farkında olmadan kötü bir çevre insanları etkiliyor, istemese bile. İnsanlar zaten değişime açıktır, önemli olan bunun etkisi, yoğunluğudur. Biz bunu hangi yönde etkilediğimize bağlı. İyi yönlendirirseniz iyiye gider, kötüye kötüye gider. O yüzden toplumu iyi yönde etkilemek lazım. da bunu olumsuz yönde kullanabiliyor. Üzüm üzüme baka baka kararır. Bazen farkında olmadan kötü bir çevre insanları etkiliyor, istemese bile. İnsanlar zaten değişime açıktır, önemli olan bunun etkisi, yoğunluğudur. Siz bunu hangi yönde etkilediğimize . = bağlı. İyi yönlendirirseniz iyiye gider, kötüye kötüye gider. O yüzden toplumu iyi yönde etkilemek lazım.

O Peki kişiler değiştiklerini söylediklerinde size ne gibi tepkiler veriyorlar?

Ne olduğunu sormuyorum. Çünkü daha ben onu yaparken değiştiklerini hissediyorum, bir sözcüğümde, bir konuşmamda etkileniyorlar. Bir kere ben onu kendim yaşıyorum. Sadece anlatmıyorum. Seminer verdiğim zaman o pozitif feedback'i alıyorlar zaten. Bende görüyorlar. Diyorlar ki 'Turgay Hoca, çok doğal, çok farklı.' Ben de onlara diyorum ki, 'Benim haddim değil. Ben sizi yolda tutacağım.'

Seçenekler Yolculuğu 133

Doğalım, hiçbir şeyi de iddia etmiyorum. Seçim hakla-nnı onlara bırakıyorum. Onlara teknolojiler sunuyorum. Ama değişim kararlarının her zaman kendilerinin vermelerini isterim. Çünkü ona hakkımız yok. Herkes kendi dünyasında özgün, seçkin ve tektir. Buna saygı duymak gerektiğine inanıyorum. Böyle olunca da ve iddiam olmayınca her-şey doğal ve kendiliğinden oluyor. Aslında bir şey yapmıyorum.

Aldığım tepkiler çok güzel. 'NLP Kişisel Liderlik' kitabımı okuyan bir genç Bolu'dan yazıyor. İntihar etmekten son anda vazgeçiyor. Bunu almak çok güzel bir şey. Bir televizyon konuşmamda bir bankacının Siirt'ten araması ve 'Hayata 'döndüm' demesi benim için çok güzel bir şey. Birçok insanın, çok ünlü sporcuların, kitabımı okuduktan sonra, 'Başka bir boyutta olaylara bakıyoruz' demesi çok güzel.

Aldığım feedback'ler aslında beni yoruyor. Çünkü daha iyi olmamı istiyor. Bazen benim hata yapmamı engelliyor. Daha doğrusu doğallığımdan beni alıyor. Hoşuma da gitmiyor. Çünkü o insanlar beni sürekli o gözle görmeye çalışacak, bu da benim kendi gelişimim için iyi bir şey değil. Çoğu zaman duymak bile istemiyorum insanların bu düşüncelerini. Onlara ait bir şey, 'Olumsuz bir şey varsa, söyle değiştireyim. Olumlu bir şey varsa söylemeyin, içinizde tutun. Ben hâlâ birşey yapmadığıma inanayım. Kendimi geliştireyim' diyorum. Bu arada böyle tepkileri duymak güzel bir şey kuşkusuz.

O İnsanların iç güçlerini, gerçek potansiyellerini harekete geçirebilmeleri için neler yapmaları gerekiyor? Somut olarak bazı şeyler söyler misiniz?

### 134 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Seçenekler Yolculuğu 135

Haritanın bölge olmadığını anlamak. Bu kavramı ve kısacık kelimeyi sindirmek benim üç yılını aldı. Ne demek, herkes kendine özgü, herkes dünyasında tek ve eşsiz. Kimse kimsenin dünyasına uymak zorunda değil, kimsenin dünyasını anlamak zorunda da değil. Ama bununla birlikte en azından kabul etmek zorunda.

Dünya çok zengin, yaşam çok zengin. Ben şuna inanıyorum; evrende sınır yok. Tek sınır, düşünce şeklimizde. Sı- nırsız demeyeyim ama da-

ha zengin bir haritayla bakarsak dünyaya, daha zenginleştirirsek, hem iç barışımızı hem de dış barışı yakalayacağız. Bu bize ne getirecek? Bu bize toplumsal huzur getirecek, bireysel huzur getirecek, Bireysel gelişim getirecek. Hiçbir zaman bir şeyin son olmadığını getirecek. Ahengi getirecek, hoşgö-~ rüyü getirecek, başarıyı getirecek ve mutluluğu getirecek. Çünkü insanların her davranışının altında mutluluk yatıyor diye düşünüyorum.

D Bu değişim dalgasının arkasında ne var, ne görüyorsunuz? Özellikle ülke olarak, insanımız olarak nereye gideceğiz?

İnsanlık kendine ait olduğu yere doğru gitmeye başlayacak. Orası neresi? Orası bana göre cennet. Bunu metafor olarak kullanıyorum. Çünkü gelişmemizin altında bir şey yatıyor. Hâlâ gelişimimizi tamamlamadık insan olarak.

Her yeni çocuk, her yeni umut, her yeni bir değişim; umuda, mutluluğa, coşkuya ve bütünleşmeye doğru atılmış bir adımdır. Evrenselliğe atılmış bir adım, çok geniş bir perspektifte. Ona nasıl gireceğiz? Küçük adımlarla, küçük değişimlerle. Kendimizi anlayarak, başkalarını anlayarak, yaşamı anlayarak, hayatı anlamlaştırarak. Onun için bir ilkemiz olmak: (Sürekli gelişmek ve sürekli geliştirmek

Hâlâ insanlık boyutunda medeniyeti yakalayamadık. Hâlâ savaşlar, hâlâ öldürmeler var. Hâlâ ilkel yaşam var. Bana göre insanlık kendi gerçeğini bulana kadar bu değişim devam edecek. Asıl hedefimiz mutlu bir dünya yaratmak.

Tüm insanlar biz bir bütünüüz. Hiç kimse ayrı değil aslında. Çok geniş bir misyon bu. Tanrı da böyle istiyor. Herkesi mutlu görmek istiyor. Onun için bizi yaratıyor. Onun için bir anlam veriyor. Bir bilgenin çok meşhur bir lafı vardır. 'Doğan her çocuk Tanrı'nın insanlardan hâlâ umut kesmediğinin bir temsilcisidir' der. Ben buna katılıyorum. Doğan

herkesi bu dünyaya çok şeyler getirecek diye düşünüyorum. En azından öyle umuyorum. Çünkü öyle olmazsa zaten yok olacağız. Bindiğimiz dalı keseceğiz. Dolayısıyla her yeni çocuk, her yeni umut, her yeni bir değişim; umuda, mutluluğa, coşkuya ve bütünleşmeye doğru atılmış bir adımdır. Evrenselliğe atılmış bir adım, çok geniş bir perspektifte. Ona «nasıl gireceğiz? Küçük adımlarla, küçük değişimlerle. Kendimizi anlayarak, başkalarını anlayarak, yaşamı anlayarak, hayatı anlamlaştırarak. Onun için bir ilkemiz olmalı: Sürekli gelişmek ve sürekli geliştirmek.

#### UNUTULMAZLAR KERVANINA KATILMA

Değişimle kendini gerçekleştirilmeye adım atar insan. Artık değişimden önce ve değişimden sonra şeklinde adlandırılabilir iki farklı dönem vardır. Bu dönemleri geçmiş yıllarda, yüzyıllarda birçok düşünür ve bilim adamı yaşamıştır. Önceleri asabi, farkındalıkları ve algıları düşük, sorunlarla uğraşan bir insan vardır. Değişimden sonra bu insan gider yerine sakin, duyu ve duygularıyla güçlü, onları kontrol edebilen, hayatı dolu dolu yaşamaya çalışan biri gelir.

Değişimden sonra kişi artık hedefini/hedeflerini belirlemiş olarak 'unutulmaz kervanı'na katılmaya adaydır. Artık o, sıradışı bir kişiliktir. Yeni üretimler onu beklemektedir; işte, ailede, sosyal ilişkilerde, katkı boyutunda vs.

Değişimden sonra, hayattan ve evrenden öğrenilecek pek çok bilgi vardır. Tıpkı Doğan Cüceloğlu'nun her sorundan bir şeyler öğrendiği gibi: "Esasında sorun diye bir şey yok, öğrenme fırsatları var. Sorun bence yanlış bir etiketleme. Karşılaştığımız sorunları, öğrenme fırsatı olarak gördüğümüzde başka bir heyecan geliyor." Öğrendikçe de, farkındalıklar artıyor, algılar açılıyor. Bunlar gerçekleştiğinde de çoklarının fark etmediğini fark edebilme imkanı doğuyor. Kişi 'bakar kör' olmaktan kurtuluyor.

Muhammed Bozdağ

Trabzon-Akçaabat doğumlu olan Boz-dağ, Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nin Kamu Yönetimi Bölümü'nü bitirdi. Halen TBMM Kamu İktisadi Teşebbüsleri Komisyonu'nun raportörlük görevini yürütüyor.

Kültürlerarası Araştırma ve Dostluk Vakfı'nın (SIRF) kurucuları arasında yer aldı. 'Tele-tera-pi' adını verdiği programda, geliştirdiği "derin gevşeme, telkin sistemi" çerçevesinde Türkiye radyoculuğunda ilk defa hipnotik telkinin zihinsel değişim süreçlerine uygulanmasını denedi

Bozdağ'ın 'Düşün ve Başar: Hayallerini On Adımda Gerçekleştir' adlı yayınlanmış bir kitabı da bulunmaktadır.

? Değişim kavramı sizin için ne ifade ediyor?

Değişimi gelişim veya tekamül kelimeleriyle ifade etmeyi daha uygun buluyorum. Yıllardan beri yaşadığımız kişi ol-

#### 140 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

maya devam ederseniz, sınırsız ufuklarda uçamazsınız. Yılları kullanarak kalıplar üretiriz ve kendimizi o çelikten kalıpların içerisine hapsederiz. Bazen kendi eserimizdir bu kalıplar, bazen de çevremize teslim olarak üretilmelerini tepkisizce ve hatta çoğu zaman gönüllü olarak izleriz. Bir gün gelir canımızı acıtmaya başlarlar. Küçük bir ağacın gövdesine demirden bir tel bağlarsanız, içeriden büyümesine ve gelişmesine imkan tanıyan yıllara rağmen küçük kalmaya mahkum olacaktır.

Kalıpları parçalayıp atmaktan, ufukların ötesinde dolaşma sevdasına kapılmaktan söz ediyorum. Ben daha iyi ve daha mükemmel nasıl olabilirim? Yeryüzünde unutulmaz izler, sesler ve eserler bira-

Değişimi gelişim veya tekamül kelimeleriyle ifade etmeyi daha uygun buluyorum. Yıllardan beri yaşadığımız kişi olmaya devam ederseniz, sınırsız ufuklarda uçamazsınız. Yılları kullanarak kalıplar üretiriz. Bazen kendi eserimizdir bu kalıplar, bazen de çevremize teslim olarak üretilmelerini tepkisizce ve hatta çoğu zaman gönüllü olarak izleriz. kan insanların kervanına nasıl katılabilirim?

Farkında olmadığımız dünyalara talip olamıyoruz. Bu sorularla zihinleri zonkla-mayanların gelişebileceklerine inanmıyorum. Değişebilirler, çevrelerinde esen rüzgar onları alıp elbette bir yerlere götürüyor. Ama pusularını hedeflerine

ayarlamayanların ve bilinçli olarak her adımlarının yönünü sorgulamayanların yönü ve yolu sıradandır. Rüzgara karşı veya akıntının tersine yüzebilme veya rüzgarı her halükarda lehinizde kullanma yeteneği geliştireceksiniz. Çünkü her zaman lehinize olan bir çevrede yaşamayacaksınız. Görülmeyenlere, bilinmeyenlere açacaksınız kalbinizi ve gözlerinizi.

Unutulmaz Kervanına Katılma 141

d Sizin değişmenize ne sebep oldu?

Çaresizliklerimden kaynaklanan arayışlarım. Canına kast eden kartaldan kaçan serçe gibi yaşadım yıllar boyunca. Çocukluğumda bulutların arasında dolaşan kargaları seyrederek, oralarda uçmak isterdim. Alternatiflere ve farklılıklara hep ilgi duydum. Bir de okuduğum kırmızı kapaklı kitaplar. Sorgulayarak, sentezleyerek bakacaksınız. Her farklılığı hemen reddedip ne olduklarına kendinizi kapatmayacaksınız. Kainata ondan ders almak için baktığımızda bir karınca bile sizi eğitir.

Hiçbir şey beni tatmin etmiyordu. Bana yetmiyordu. Vicdanımı dinledim ve ne \_\_\_\_\_  
Pusularını hedeflerine ayarlamayanların ve bilinçli olarak her adımlarının yönünü sorgulamayanların yönü ve yolu sıradandır.

kadar çok istediğini fark ettim. O yüzden çok istemeyi öğrendim. Açıkçası herkes gibi beni de durdurmak isteyenler oldu. " En sevgili dostlarım yüzünden şiir yazmayı bıraktım ve şiir defterlerimi yırttım.

Büyüklerden ders alacaksınız, ufuklarını kendinizi aşmanız için kullanacaksınız, onlara derin saygı ve sevgi duyacaksınız; gösterdikleri yol, düzeyinizin üzerinde ise, o yoldan yürüyeceksiniz; ama sizi kendileriyle sınırlamalarına izin vermeyeceksiniz. Tek başınıza bir kaptan olduğunuzu, yaptığınız her şeyin tek başına sorumlusu olduğunuzu her zaman bileceksiniz. O zaman emirlerinizi kendiniz verirsiniz ve böylece her nesil bir önceki neslin ötesine geçmeyi başarır. Kainatın muhatabı biziz, bizim adıma büyüklerimiz değildir.

Biraz isyankarca ve bireysel görünüyor bu yaklaşım. Ekip ruhu daha büyük ve kalıcı iz bırakır. Ama ekip başı, kapasite-

#### 142 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

nizin altında bir hızla ilerliyorsa, birilerinin sistemi hızlandırması gerekir. Kimse yoksa o görev size ait olacaktır.

O Değişimle hedeflediğiniz nedir?

Düşündüğümde beni heyecanlandıran hedeflerden oluşmuş bir dünyada yaşıyorum. En büyük hedefleriniz size kalmalıdır. Meyvesi büyük olan bir fidan dikmişseniz onu hemen ayaklar altına sermeyin ki, gelen geçenler daha fidanken onu zmesinler. Lise öğrencisi olduğum yıllarda duyduğum harika bir sözün anlamını yıllar sonra öğrendim: "Bir meziyetin varsa hafta türabında sakla, ta ki neşvü nema bulsun." Büyük hedeflerimi bir yana bırakayım; ama onlara ulaşmak için hangi araçları kullanmam gerektiği üzerinde konuşabilirim.

Mükemmel davranış kalıpları geliştirmek zorundayız. Büyük farklılık küçük farklılıkların toplamıdır. Eleştirildiğinizde nasıl tepki gösterirsiniz? Ne okursunuz, nasıl ve ne kadar okursunuz? Nasıl alışveriş yaparsınız, nasıl bakarsınız, nasıl gülersiniz? Çok küçük ayrıntılardaki değişimler müthiş farklılaşan bir hayat üretmenize neden olur. Bu açıdan kişisel olarak, öğrendiğim ve bildiğim kadarıyla mükemmel olan bir kişiliğe kendi iç dünyamda ulaşmak için gayret gösteriyorum.

Ardından bir dizi temel yeteneğe ihtiyacınız var: Sosyal boyutu olan bir başarı planlıyorsanız güzel konuşmalısınız, etkili yazmalısınız. Bir yabancı dil, özellikle İngilizce bilmelisiniz. Bilgisayarı ve özellikle interneti çok profesyonelce kullanabilmelisiniz. İnsan ilişkilerinde profesyonel olmalısınız. Ardından kişisel zekanızı geliştirmelisiniz. Analiz yeteneği, mükemmel hafıza ve diğer yetenekler.

Unutulmaz Kervanına Katılma 143

Sosyal Boyutlu Yetenekler

Müzik, zeka ürünüdür. Ritimleri dikkatli dinlemelisiniz, hatta bir müzik enstrümanını kullanmayı öğrenmelisiniz. Çok iyi bir sürücü olmalısınız, estetik ve planlama yeteneğinizi geliştirmelisiniz. Güzel yemekler yapabilmelisiniz, iyi bir sporu geliştirmelisiniz, rahat ve cesur olmayı başarmalısınız.

Hayır, bu yetenek alanlarını saymakla bitiremiyorsunuz. Saygıdeğer Sabancıya atfedilen bir sözde geçtiği gibi, bir şeyi en iyi yapan; ama her şeyden bir şeyler bilen insan olmak gerekir. Evrensel olmak istiyorsanız, kendi köyünüzden dünyaya açılmak ve dünya vatandaşlarına kendi değerlerinizi ulaştırabilmek istiyorsanız buna adanacaksınız. Gözlerim yüzünden bütün güzellikleri

Evrensel olmak istiyorsanız, kendi köyünüzden dün/aya açılmak ve dünya vatandaşlarına kendi değerlerinizi ulaştırabilmek istiyorsanız buna adanacaksınız.

seyretmek istiyorum. Kulaklarım bütün güzel sesleri duymak istiyor. Vicdanım bütün doğrulan ve yanlışları tanımak ve onları ayırma yolunda iş yapmak

istiyor. İnsan korkunç engin, müthiş zengin yaratıldı.

Hedeflediğim şeylerin nasıl bir sonuç üretmesini istiyorum? Sevgi ve sevinç dolu bir kişilik. Kendiyle ve insanlarla barışık, evrensel barışa ve hoşgörüyü katkı sağlayan unutulmaz bir tutum. Zengin ve cömert olan yaratıcıdan, çok ve çılgınca isteyen, ama verdiği her şeye razı olan, yetersizliklerin ve problemlerin içerisinde olmasına rağmen kendini cennette sanan bir insan olmak. Mirasçıları kavga ettirmek için, hayat feda edilmeye değer. Önemli olan sizsiniz ve tüm insanlıkta, hatta kainatta bıraktığınız izlerdir. Hayatınızı, öneminizi arttırmayacak bir davaya feda etmeyi mantıklı bulur musunuz?

#### 144 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Kainatın sahibini severseniz onun eseri olan tüm kâinatı seversiniz. Sevgi okyanusunda yüzmek hiç de zor değildir.

Neden acı çekiyorsunuz? Gerçekten bir probleminiz mi var? Fakirlikse, taşlaşmış ekmek bulamadığı halde mutlu olan insanlar yaşıyor yeryüzünde. Güzel olmadığımızı sanıyorsanız elleri üzerinde sürünerek yürüyen insanların yüzlerindeki tebessümden ibret alın. Rahatsızlığın kaynağı rahat arayışdır. Rahat olmayacaksınız, dünyaya sefa sürmek için gönderilmediniz. Fırtınalı ve soğuk bir rüzgarda titreyerek şarkı söylemek, insan kalbine, sıcak salonda televizyon seyretmekten daha fazla keyif verir.

Değişim Kendimizde Başlamalı

O Ne yapıyorsunuz da insanlar etkilenip kendilerini değiştirmeye karar veriyorlar? Siz özellikle hangi konular üzerinde duruyorsunuz?

Olağanüstü şeyler yapmanıza gerek yok. Gösterinin, şovmenliğin etkisi geçicidir; insanların ruhlarını, kalplerini etkilemez. Sorun şurada: Herkes başkalannı değiştirmeye çalışıyor, ama çok az insan önce kendisinin değişmesi gerektiğini düşünüyor. Başkalannı değiştirmeye çalışarak değişimi başarmanız mümkün değil; önce siz bir değişim bakalım. Herkes çevresinin aynasıdır veya kopyasıdır. Önce siz kopyalanmaya hazır mükemmel bir örnek olun bakalım. İçiniz bir değişim önce; ardından kendi dışınız değişecektir. Kalbiniz sevgi ve coşku doluyorsa, gözlerinizden



çılgın bir enerji fıskıracaktır. Nefret, kıskançlık ve karamsarlık doluy-sanız kahkahalarınız iç dünyanızı gizlemeye yetmeyecektir.

Neden mi değişiyorlar? Çok basit, nedeni sizsiniz, size inanıyorlar, çünkü siz kendinize inanıyorsunuz. Tereddüt-Unutulmaz Kervanına Katılma 145

süzlüğünüz en küçük davranışınızdan okunuyor. Sizi hissediyorlar, duygularını etkiliyorsunuz; çünkü siz kendinizi hissediyorsunuz, duygular çağlayanlar gibi akıyor içinizde ve onların duyulmasına engel olamıyorsunuz. Ağlayınca ağlatıyorsunuz, gülünce güldürüyorsunuz. Kimse sizi anlayabilmek için yıllarını sizi izlemeye feda edemez, adınızı bile akıllarında tutmaya vakit ayırmakta güçlük çekiyorlar; ömrümüz sınırlı ve herkes bu dünyada bireysel bir ömür tecrübe etmek zorunda. Birbirimizle birlikteyiz, görünüşe göre hayatlarımızı paylaşıyoruz; ama hayır, herkes kendi dünyasında, kendi hayatını yaşıyor.

Benim en fazla üzerinde durduğum şey zihinsel dünyamız; kendi başımıza ürettiğimiz, daha doğrusu üretilmesine izin verdiğimiz gündem. Barış, sevgi ve coşku dolu dünya, televizyon ekran-

lanndan izlediğimiz, da-  
raltılmış, yönlendirilmiş,  
acılarla odaklanmış dünya değildir. Her sabah güneş bütün  
güzelliğiyle oradadır.

Sevgili toprak günün ilk ışıklarıyla birlikte üzerinde atacağınız adımları bekliyor.

Yıldızlar seyredilmek için, gül koklanmak için yaratıldı.

Sonra da düşüncelerimin bana ne yaptırdığına bakarım. Bir şeyi yanlış yapıyorsam, mutlaka onu yanlış düşünüyordumdur. Kafanızda, düşünceden ve onun ürettiği derin duygulardan örülü kökleri olmayan hiçbir davranış sergilemeyeceksiniz.

Herkes başkalarını değiştirme/e çalışıyor, ama çok az insan önce kendisinin değişmesi gerektiğini, düşünüyor.

Başkalarını değiştirmeye çalışarak değişimi başarmanız mümkün değil; önce siz bir değişin bakalım. Herkes çevresinin aynasıdır veya kopyasıdır.

146 DEĞİŞİM KUŞAĞIN D AKİLER

Küçük İşler, Büyük Hedefler

Yaptığım en küçük işin, büyük hedeflerimi besleyip beslemediğini sorgularım. İşlerim hedeflerimi beslemiyorsa onlara kaynaklık eden düşüncelerim de beslemiyordun Şimdi nereye yürüyorum? Kurduğum bu hayalin, dinlediğim bu dedikodunun bana veya insanlığa faydası var mıdır? Yaptığımın hiçbir faydasını bulamıyorsam dehşetli sıkılınm. Sonra da saniyelerim, boşa geçen saniyeleri izlediğinde dakikalara dönüştüklerini, ardından ömrümden saatler çalındığını görürüm.

Zaman öylesine ruhumu kuşatıyor ki, yürüyorsam koşmak, yazıyorsam kendimle yarışmak istiyorum. Kuyrukta beş dakika bekleyemem, alışveriş yapmak için mağaza mağaza dolaşamam. Çünkü bir dakikada bir mektup yazabilirsiniz, bir fikir keşfedebilirsiniz. Bir hazine adasından hızla geçen bir yolcu gibi görün kendinizi. Burada ne kadar çok konuşursanız, ne kadar dinlerseniz, ne kadar güzelliğe şahit olursanız, o kadar zengin bir iç dünya, o kadar coşkulu bir ruh üreteceksiniz.

Hayatım hakkında çizdiğim tablo olağanüstü görünmesin. Ben de düşünüyorum, ben de hata yapıyorum. Ben de bildiklerimi yaşarken, unutkanlığa veya dalgınlığa kapılıp çevrenin yaptıklarını taklit ediyorum. Tecrübelerim sonucunda söylediğim şu: Hiç düşmeyeceğinizi garanti edemem; ama her defasında kalkıp yeniden başlarsanız, sonunda başaracağınızı garanti ederim.

Hiç düşmeden başardığım hiçbir şey yok. Başkalarının da aynı tecrübeyi yaşadığını düşünüyorum. Mesela bir dedikodu yapıyorum, çünkü benimle dedikodu yapılıyor, ama birkaç saniye sonra ne yaptığımı fark ediyorum ve hemen ağzımı kapatıyorum. Bu kontrolü iyi niyetle, içtenlikle geliş-

Unutulmaz Kervanına Katılma 147

tirmeye çalıştığımızda, alt bilincinizin size sormadan o saniye içerisinde sizi kontrol ederek uyardığını göreceksiniz. Bu gelişmenin öyle bir derecesi var ki, orada, yanlış yapmak istesenez de buna gücünüz yetmeyecektir artık.

Ve en önemlilerini vurguluyorum, son olarak başkalarının kusurlarıyla uğraşmam. Uğraştığım ve uğraştıkça bana göre kusurlu başkalarından nefret ettiğim günlerim oldu. Ama böylesi, insanın enerjisini bitirmekten, insanı öfke dolu, tiksindirici ve korkucu hale getirmekten başka bir işe yaramıyor.

Acı duyduğum şey, benimle konuşan insanların problemlerden bahsederken hep diğer insanları suçlamaları. Yani istediğiniz olmanız çok kolay değil. Birisiyle selamlaştığı-

nızda tüm hedeflerinizden kopabiliyorsunuz ve iki dakika içerisinde aykırı bir dedikodu sıkıştırabiliyorsunuz. Önemli olan yanlış yapmamak değil; düşeceksiniz elbette; ama hemen kalkın. Üzüleceksiniz; ama hemen toparlanın.

Sevgili kardeşim, sen kusursuz olmaya çırpın yeter. Peygamberlerin bile kurtaramadığı dünyayı sen mi kurtaracaksın? En iyi olmak için çırpın, göreceksin, seninle birlikte pek çok insan iyi olacaktır.

Ama nefesine işkence etme. İnsan onuruna yaraşır çizgiler içinde kalmak şartıyla ve sadece yeteceği kadar da eğlen.

Sev, sevdik, sevil, seviş. Bir sevgilin yoksa salonunda çiçek de mi beslemiyorsun? Bazı genç kardeşlerimle karşılaşıyorum: Doğru olacağım diye kendilerini öylesine eziyorlar ki, sonra da isyan eden nefisleri sel gibi benliklerini kuşatıyor, ruhlarını depresyon gibi sarstıyor.

Hiç düşmeyeceğinizi garanti edemem; ama her defasında kalkıp yeniden başlarsanız, sonunda başaracağınızı garanti ederim. Hiç düşmeden başardığım hiçbir şey yok.

#### 148 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Zorlayarak ve aşırı iyi olma çabası, ardından yenilgi getiriyor; çok örneklerini gördüm: Ya içlerine kapanıp ruhlarını hançerliyorlar, ya da tatsızlıklarını çevrelerine saldıracak gidermeyi tercih ediyorlar. İnsan bir andan daha hür yaratıldı, nasıl bir yumurta gibi esir yaşama razı olur?

Değişimde Örnek Modeller

O Neden insanları değişime davet ediyorsunuz? Kişiler kendi kendilerine değişimi yakalayamaz mı?

Elbette yakalayabilirler. Ama iki türlü; ya hayatın ağır imtihanından geçerken uzun süre aşağılarda kalacaklar, ezilecekler, inleyecekler, defalarca düşürülecekler ve bu, yıllarını alacak. Ya da kendilerine örnek olacak bir çevrenin tecrübelerine kısa yoldan sahip olacaklar, dev adımlarla ilerleyecekler.

Bir yoldan ister yürüyerek, isterseniz de uçarak geçersiniz. Ama uçmayı bilmiyorsanız birilerinden öğrenmeye istekli olmalısınız. Başka

Bir yoldan ister yürüyerek, isterseniz de uçarak geçersiniz. Ama uçmayı bilmiyorsanız birilerinden öğrenmeye istekli olmalısınız. Başka yolu yok.

yolu yok. Bir gerçeği, deneyip yanılarak öğrenebilmek için yıllarınızı feda etmeye hazır mısınız? 35 yaşına geliyorsunuz yeri-nizde sayarak ve sizden

daha genç insanları olağanüstü işlerin başında görüyorsunuz birden. Veya çevrelerindeki herkes tarafından seviliyorlar; düşüncelerine önem veriliyor. Oysa onlar sizden daha kötü şartlarda yola çıktılar.

Hayır, Yaratıcı kimseye torpil geçmez. İnsan onuruna yaraştırmadığınızı Yaratıcıya da yaraştırmazsınız. Herkese Unutulmaz Kervanına Katılma 149

yaptıklarının karşılığı vardır ve hayatta zerre kadar tesadüf yoktur.

Bazen oturup halimize ağlarım. Çevrenizde sizi başarıya teşvik eden, yol gösteren ve yöntem öneren, tecrübelerini sizinle cömertçe paylaşan kaç kişi tanıyorsunuz? Büyükler uzaklarımızda, yanlarında oturup gözlerine bakamıyoruz.

Anne babalarımız bile çoğu zaman bize iyilik yaptıklarını sanarak çevremizi çelik kafeslerle örüyorlar. Medeniyet tüm saniyelerimizi işgal etmiş; sabah telaşla evden çık, gün boyu koşuştur, akşam tebessüm edemeyen bir yüzle evine yetiş, biraz gücün kalmışsa geri kalan ömrünü de televizyona sat. Biz kendimizi kaybetmişiz.

Aklımız nerede, kalbimiz nerede, vücudumuz nerede? Uyum sağlamaya çalıştığımız arkadaşlara gelince, bir yıl sonra ne yapacaklarından haberleri yok. Durduğunuz yerde, sadece işinizi en iyi yaparak örnek olursunuz ve en büyük, en etkileyici örnek oluş biçimi budur. Yapayalnız da bı-rakılsak büyük örneklerden olmaya çırpınmalıyız. Şiirinizi kimsenin okuyamaması önemli değil; yeter ki en güzel şiiri yazmayı başarın.

Değişime davet etmemin ilk nedeni biraz bencilce. İyi şeylere sebep olanlardan, yol açanlardan biri olmak istiyorum. Bence her kulun hakkıdır bu.

Kainatın Sultanı'nın huzuruna çıkma vakti geldiğinde şöyle bir geçmişe bakıp rahat nefes alabilmek, olağanüstü bir durum. Madem insan en güzel surette yaratıldı, o zaman en güzel hayatı inşa etmeye layıktır ve buna hakkı vardır. Bu benim tarafımda olup bitenler; varlıklarını hücrelerine kadar güzelliklerle dolduran büyüklerin dostları arasında olmak istiyorum.

#### 150 DEĞİŞİM KUŞAĞIN DAK İLER

Ama diğer tarafta acı çeken insanlar var. İnanın binlerce insan, gece yarılarında hıçkırıklara boğuluyor. Onları saymadım; ama hissediyorum, zaman zaman aralarından bazılarıyla tanışıyorum. Bir zamanlar ben de öyleydim ve bu yüzden gönüllerinin enginliğini, yüreklerindeki fırtınaları çok iyi anlayabiliyorum.

Benim kalbim merhamet okyanusundan bir damla bile değil. Merhamet okyanu-

Değişime davet etmemin ilk nedeni biraz bencilce, iyi şeylere sebep olanlardan, yol açanlardan biri olmak istiyorum. Bence her kulun hakkıdır bu.

sunun Sultanı, onların hepsinin feryatlarını tek tek dinlemeye nasıl dayanıyor diye düşünüyorum. Saraybosna'da tüm ailesi şehit edilmiş, çıplak ayak

buzlan üzerinde yürüyen bir çocukla göz göze geldim. Açtı, ne yapacağını bilmiyordu. Verdiğim parayı yiyecek sandı. Ertesi gün onu da şehit ettiler. Sonra dört çocuğunu tek başına büyütme çalışan, kimsenin psikolojik olarak sahip çıkmadığı, toplumsal baskıdan veya kanunlardan korkarak sahip çıkmadığı bir anneyle tanıştım. Sabahlara kadar ağlayıp yıldızlarla teselli bulduğunu anlatıyordu.

O Değişim adına ne yapılması gerekir?

O zaman kainatın sahibinin saflarında yer almak istiyorum. Birileri "yapamazsın" diyorsa, ben "yapabilirsin" demek zorundayım. Tüm yolcularının "batıyoruz" dediği gemi, mutlaka batıyordur. Ben o gemide olmasam bile, "batmamanın yolları üzerinde" konuşmalıyım. Kaldı ki ben o geminin yolcularından biriyim. Birileri aşağılıyorsa, ben ne kadar yüksek olduğunu söylemek zorundayım.

Başkalarına yardım, kendinize yardımdır. Mutlu ettiğiniz kadar mutlu olacaksınız. Sevdiğiniz kadar sevineceksiniz.

Unutulmaz Kervanına Katılma 151

Verdiğinizden kat kat fazlasını size verecekler. Bir tek simayla güleceksiniz, binlerce simanın size tebessüm etmesini sağlayacaksınız. Herkese para dağıtacak kadar zengin değilsiniz; ama herkese kazanmanın, sevincin yolunu öğretecek kadar zengin bilgi birikimine sahip olabilirsiniz.

Bir güneş olacaksınız ve çevrenizdeki aynalarda yüzlerce güneş yansıtacaksınız.

Başkalarına yardım, kendinize yardımdır. Mutlu ettiğiniz kadar mutlu olacaksınız. Sevdiğiniz kadar sevineceksiniz.

Verdiğinizden kat kat fazlasını size verecekler. Herkese para dağıtacak kadar zengin değilsiniz; ama herkese kazanmanın, sevincin yolunu öğretecek kadar zengin bilgi birikimine sahip olabilirsiniz.

Böyle bir dünyayı yaşamak için, cennetten kovulmuş bir atanın torunla-n olmaya değer.

Çoğu kişi herkesin bencilleştiklerinden şikayet ediyor, yeryüzünde tek bir iyi insan kalmamış gibi konuşuyorlar. Ama ben verdiğimden daha cö-

mertçe bana veren yüzlerce insanla tanıştım. Hem de farklı dinlerden, farklı mezheplerden, farklı anlayışlardan.

? Genelde insanların değişmesi öncelikle hızlı olur daha sonra yavaşlar ve bazıları ise bir süre sonra değiştikleri eski haline dönerler. Böyle durumlarda ne gibi çözüm önerileriniz var?

Kural bir: Sizi değiştiren ruhsal durumu, zihinsel odağı değiştirmeden korumayı başarılırsanız, sürekli değişmeyi de başarılırsınız. Bir durumu üreten duygu canlı tutulduğu sürece, aynı durumu üretmeye devam eder. Kural iki:

Zorlanırsanız hızlı değişirsiniz. En büyük çırpınıyla su arayan, en fazla susuz kalandır. Bulanlar da en çok yoruldukları zaman buluyorlar.

## 152 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Hedefleriniz, yani başarı gerekçeleriniz çok büyükse, değişiminiz veya gelişiminiz asla son bulmaz. Duyularınızı güçlendirin, ağlayın ağlayabildiğiniz kadar, coşabildiğiniz kadar coşun. Ama bunu barlarda yapmak, akıldan, duygudan, içtenlikten yoksun yapmak işinize yaramaz. Tabiatla birlikte, hayatın evrensel gerçekleriyle kendinizi

paylaşarak ^\_\_^\_\_=^\_\_^\_\_=\_\_\_ yapın bunu. O zaman hız-Hedefleriniz, yani başarı gerekçeli değişimi başaracaksınız. leriniz çok büyükse, değişiminiz ve- Sonra da çok büyük düşü-ya gelişiminiz asla son bulmaz.

nün. Üniversite sınavını

===== kazanmak hedef olamaz.

Neden kazanacaksınız? Evlenmek, çocuk sahibi olmak hedef değildir.

Bunları neden istiyorsun? Neden zengin olacaksınız? Bir mesleğin en iyisi olmayı istemenin nedeni nedir? Hedefinizin büyüklüğünü belirleyen ne istediğiniz değil, neden iste-dığınızdir. Nedeniniz çok büyük olursa, istedikleriniz de çok büyük olacaktır. Çevrenizde, nedenlerini oluşturmamış insanların çokluğuna şaşıracaksınız. Nedensiz veya basit nedenlerle çalıştıkları için sonuçlan da basit oluyor veya yaptıklarının sonucuna ulaşamıyorlar.

Önümüze küçük bir araç koyuyoruz ve hangi amaca hizmet edeceğini tam olarak bilmiyoruz. Ona ulaşiveriyoruz ve sonra her şey bitiyor. Bir gazetede yazmak istemiştım, yazdım, köşe yazarlığı yaptım, ama bir süre sonra tüm heyecanım söndü. Çünkü tüm istediğim oydu, ötesi ve büyüğü yoktu. Açık ve yüksek gerekçelerim yoktu.

Gerekçeler diyorum. Bir aracı, vasıtayı elde etmek için gerekçeleriniz nelerdir? Tek bir gerekçe istiyorsanız tek bir sonuç üretirsiniz. Rahat ve lüks yaşamak için zenginlik isteyenler, bunu elde ettiklerinde daha fazlasını yapamazlar. Unutulmaz Kervanına Katılma 153

Oysa başkaları tarihlere nam salacak, semadakiler arasında alkışlanacak amaçlar için bunu istiyorlar. Belirlediğiniz zirvenin ucu sonsuzluka, sonsuza dek ilerleyebileceğiniz bir yola girmeye hazırlanıyorsunuz.

? İnsanların değişmeyecek ya da değiştirmek istemedikleri inançları, düşünceleri, alışkanlıkları var. Bunlarla başa çıkmak için ne gibi telkin ve teklifleriniz oluyor?

İki nedenden değişmezler: Ya değişmek istemezler, çünkü değişmek başlangıçta strestir, risk veya rahatsızlıktır. Ya da değişmek için yeterince duygulu ve ısrarlı hareket etmezler. Alışkanlıklarımızı yıllar içinde üretiyorsunuz, beyninizde şiddetli ve yıkılması güç gökdelenler inşa ediyorsunuz. Ucundaki ölümü duygularınızla görmeyince, sigarayı veya alkolü bırakmıyorsunuz.

Duygusuzluk, değişimin en büyük düşmanıdır. Ani değişimlerin tamamının ardında kesinlikle şiddetli bir duygu patlaması vardır. Bunun bir tek istisnasını görmedim. Şiddetli bir duygu seline kapılıyorsunuz; değişmek zorundayım, geri dönemem çünkü tüm gemilerim yakılmış, geriye dönersem ölümle, yoklukla yüzleşeceğim diyorsunuz. O zaman hiçbir yer çekimi semaya yükselen varlığınızı geri çekemiyor.

Şunları öneriyorum: Vücudunuzu ve ruhunuzu dünyanın ellerinden çekip kurtarın. Nereye gidiyorsunuz, bunları düşünebileceğiniz dakikalar ayırın kendinize. Ölümçül bir trafik kazası geçirmeyince, kurallara uymalarının ne kadar önemli olduğunu anlamıyorlar. Çevrenize açın kendinizi ve olup bitenleri öfke veya taraftarlık için değil, onlardan ders almak ve kendi durumunuzu düzeltmek için izleyin. Kötü-

## 154 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

lüklerin üzerinizde düzelterceği bir taraf kalmamışsa kapatın zihninizi onlara.

Duyularınızı güçlendirin. Bunun için yetenek.corn isimli web sitesinde aktardığım süper sağlık kuralları var. Yanlış yaşama biçimi, vücudumuzu hatalı yönetmemiz nedeniyle duygusal netliğimizi ve keskinliğimizi kaybediyoruz. Bu yüzden içten istemiyoruz, içten gülemiyoruz, içten ağ-layamıyoruz. Vücudunuzun kimyasını bozarsanız, hormo-nal dengeniz ve kontrolünüz bozulursa, duygusal kontrolünüzü de kaybedersiniz; bu

durum davranışlarınıza yani iradenize hakim olmanıza engel olur. O zaman kurslara, seminerlere boşuna gidirsiniz.

Motoru bozulmuş bir arabayı hiçbir profesyonel sürücü yürütemez.

Vücudunuzun kimyasını bozarsanız, duygusal kontrolünüzü de kaybedersiniz; bu durum davranışlarınıza yani iradenize hakim olmanıza engel olur. O zaman kurslara, seminerlere boşuna gidirsiniz. Motoru bozulmuş bir arabayı hiçbir profesyonel sürücü yürütemez.

#### Güçlendirici Çevre

Sonra güçlendirici bir çevre bulun kendinize derim. Güçlü sözler yazan veya söyleyen yazarlar, konuşmacılar, liderler, alimler, başarılı insanlar. Onları izledikçe hem ruhsal, hem de zihinsel olarak onlar sizi etkileyecekler ve değişiminizde sizi ruhsal enerjileriyle destekleyeceklerdir. Gözleri donuk insanlar, insanlar gözlerinizi donuklaştırdılar. İyi bir çevre bulamıyorsanız iyi çevre siz olun; yazın hedeflerinizi, kasetlere okuyun. Evinize girdiğinizde baktığımız her köşe, size ne olmak veya ne yapmak istediğinizi hatırlatsın.

Coşkunuzu yitirmişseniz ve kendi başınıza başlatamı-yorsanız hemen coşkulu bir insanı ziyaret edin. Sadece Unutulmaz Kervanına Katılma 155

onun yakınında olmak ve yaptıklarını izlemek bile ruhunuzda fırtınalar koparacaktır.

Bu arada söylemek yetmiyor, söylemek çok etkilemiyor, hissetmelisiniz, yaşamalısınız. Yaptıklarınız sizi gerçekten mutlu etmiyorsa, kimseye boşuna mutluluk dersi vermeyin. Heyecanlanmıyorsanız heyecanı anlatmaya kalkışmayın. Ağzınızdan çıkanlar kulaklardan girer; ama göğüs kafesinin ötesine geçemez. Ama bir de ruhunuzdan konuşuyorsanız ruhları titretirsiniz.

#### Değişim İstemeyenler

Doğru, bazıları da değişmek istemiyor. Değişmek sorumluluk almaktır, rahatınızı bozmaktır; iyi veya kötü her değişim canınızı sıkacaktır; ama can sıkılmadan feraha ulaşamaz. Acıkmayana, yemek lezzet vermez. En İyi bir çevre bulamıyorsanız iyi çev-heyecan verici evlilik, re siz olun; yazın hedeflerinizi, ka- aşıkların evliliğidir. "Bana setlere okuyun. Evinize girdiğiniz-bu kadar yeter" diyorlar. de baktığımız her köşe, size ne ol-Başarılı insanların kusur- mak veya ne yapmak istediğinizi ha-lanını önünüze koyuyorlar tırlatsın. ve "böyle bir başarıya

ulaşmaktansa, kendi mutlu dünyamda yaşamaya devam ederim" diyorlar. "Ne diye huzurumu bozup telaşa kapılacağım?"

Durgun hayat daha mı zevkli? Toprağa çakılan bir dağ mı, üzerlerinde dans ederek dağlara meydan okuyan bir arı mı olmak isterdiniz? Ufuklarımız daralıyor. Yaşadığımız şehrin ufuklarının ötesini bilmiyoruz. İnsan neden bu kadar müthiş cihazlarla donatıldı? Neden güzellikleri seve seve bi- mm

#### 156 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

tiremiyorsunuz? Neden sevginiz kainatı kuşatacak kadar engin? Neden insanın fedakarlığı kelebekleri ağlatacak kadar büyük? Dünya size tahsis edilmiş kardeşim ve siz o engin ufuklarda bir karınca bile olmamakta direniyorsunuz. Tercih sizin. Kimseyi değişime zorlayamazsınız.

Ama sorun bu değil. Kim vicdanını dinlese, sınırsızlık ve sonsuzluk istediğini duyacaktır. Doğruyu itiraf edemiyorlar. Sonsuz yaşamak istiyor herkes.

Her güzel varlığı sevmek ve her güzel varlık tarafından sevilme istiyoruz. Zulme uğrayanların veya yetimlerin yardımına sevk edeceğimiz bir zenginliğe sahip olmayı isterdiniz. İstiyorsunuz, hem de çılgınlarla istiyorsunuz; ama çevrenizdeki donukluğa ve sınırlayıcı kalıplara teslim oluyorsunuz. Başaramayacağına inanıyorsunuz, bu inancınızı kullanan alt bilinciniz başarmamanız için elinden ne geliyorsa yapıyor; yani kendinizi kendinizle savaştırıyorsunuz. İçinizde dirilmek isteyen büyük varlığımızın başına, her başkaldırısında tokmakla vuruyorsunuz ve böylece isyansız ve huzurlu yaşadığımızı sanıyorsunuz. Ben böyle yaptım yıllar boyunca. Ölümsüzlüğün ilacı keşfedilseydi, almak için tüm sermayenizi vermez miydiniz? Hz. Adem bile şeytanın böyle bir fitnesine aldanmıştı.

Değişmek istemiyorsanız acılarınızın ve tatminsizliklerinizin sebebi nedir o zaman? Daha büyük yaşamak istemiyorsanız neden en güzel, en çekici, en sevimli, en zeki ve en güçlü olduğunuz 25 yılınızı okul sıralarında tüketiyorsunuz?

Yanılıyoruz; ister başarı, ister başarmayın, dünyada rahat edemeyeceksiniz.

Zenginler fakirlerden daha az endişeli değildiler. İntihar eden sanatçılar, bilim adamları yaşadığı yeryüzünde. Dünya soğuk ve sıcak. Dünya aydınlık ve karanlık.

Unutulmaz Kervanına Katılma 157

Dünyada doğum ve ölüm bir arada. Bulduğunuz kadar ayrılacaksınız. Ruhunuz eninde sonunda iplerde tırma-nacaksa, ateşlerin içerisinden geçecekse, o zaman gittiğiniz yol, sizi kainatın onur duyduğu vadilere, semanın göz diktiği hazinelere taşımalıdır. Basit bir tercih meselesidir bu.

#### Gelişimde Devam ve Okuma

O Kişilerin içlerindeki gerçek potansiyellerine ulaşmaları, iç güçlerini harekete geçirmeleri için neler yapmaları gerekir?

Buraya kadar söylediklerim arasında bu soruya cevap olabilecek noktalar var. "Yapamam" kelimesini literatürlerinden kaldırsınlar. "Başa-\_\_\_\_\_

rırsızlık" kelimesini yok etsinler. "Şans veya tesadüf" kelimelerini asla kullanmasınlar. Bu kelimeler insanların ürettiği en büyük palavralardandır. Taşı delebilen bir damla sudan kesinlikle daha güçlü ya-ratıldıklarını fark etsinler. En dar ve çelik gibi güçlü =====

kafes, bu kelimelerden veya olgulardan oluşmuştur.

Bundan sonrası sürekliliklerine bağlıdır. "Allah indinde az da olsa devamlı olan ibadet makbulse", gerçek başarıya ulaştıran da, az da olsa aynı yönde devamlı çalışmak olacaktır. Her şey sürekliliğin eseridir. Işık, kaynağından sürekli beslenmeseydi göremezdiniz. Sürekli konuşmaya ça-balamasaydınız, konuşmayı öğrenemezsiniz.

"Yapamam" kelimesini literatürlerinden kaldırınsınlar. "Başarısızlık" kelimesini yok etsinler. 'Şans veya tesadüf' kelimelerini asla kullanmasınlar. Bu kelimeler insanların ürettiği en büyük palavralardandır. Taşı delebilen bir damla sudan kesinlikle daha güçlü yaratıldıklarını fark etsinler.

#### 158 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

Ardından, ilerleyişinizin ayrıntılarını bilmeniz gerekecektir. Ya deneyerek öğrenirsiniz bunu, ya da öğrenmiş insanların kitaplarıyla aktardıkları tecrübeleri onlarla paylaşarak bir ömür tecrübesini bir gecede kazanırsınız. Bizim Düşün ve Başar isimli kitabımızla ve ardından Ruhsalığın Gücü konulu yayına hazırlanmakta olan ikinci kitabımızla yapmaya çalıştığımız budur. Kuran'ın ilk emri, en büyük emridir. Okumazsanız, yani öğrenmezseniz insan olamazsınız. "Hiç, bilenlerle bilmeyenler bir olur mu?" Bilmezseniz nasıl yapacaksınız?

Hayvanlar, dünyada yapacakları neredeyse her şeyi öğrenmiş olarak dünyaya gönderilirler. Ama insan kasten hiçbir şey öğretilmeden dünyaya gönderildi. Bir canlı cahil doğmuşsa, mutlaka insandır. Acaba insandan başka hangi canlı, dünyaya çığlıklar atarak geliyor?

Düşünüyorum da, doğduklarında insandan daha aciz ve çaresiz, daha çok yardıma muhtaç bir başka canlı bulamıyorum. O zaman lütfen okumaya adanın. Çünkü diğer canlılar için daha fazlası yoktur; ama insan için sonsuzluk hazırlanmıştır. Peygambere gönderilen ilk emir, insanlığa gönderilen ilk talimattır. Her şeyi bilen kainatın sahibine biraz daha yakın olmanın yolu, biraz daha alim olmaktır.

Aralıksız, Sürekli Gelişim: Kaizen

G Değişim bir moda mı? Yozlaşmak ya da benzemek değişimin içerisine girer mi?

Dedim ya, ben değişim yerine gelişim veya tekamül kelimesini kullanmayı daha uygun görüyorum. Moda gelip geçicidir. İnsanlığın, en az yüz yıl sağlıklı şekilde sürecek bir hareketin içerisine girdiğine inanıyorum. Hemen her hare-

Unutulmaz Kervanına Katılma 159

ket bir gün yörüngesinden çıkarılmıştır; çığınca güçlendiklerini sanan insanların bir gün yeni bir Firavunlar devri başlatmaları da mümkün. Peygamberler için diktikleri heykelleri tanılaştıran insanlar gibi, başarıyı tanılaştıran insanlar ortama hakim olurlarsa >• dünya yeniden yaşanmaz olur.

Bazı toplumlar alttan alıyorlar; alttan alanlar bugün ayakta olabilirler, ama değişmezlerse, bu gidişin üreteceği dev dalgaların veya basıp geçen ayakların altında kalacakları ve tamamen sömürülecekleri bence kesin. Bugün, dimdik durmamızı sağlayacak sesler yeterince güçlü değil.

Evrensel anlamıyla değişmek, olduğundan farklılaşmaktır. Kimliği, kişiliği, tutumu, aklı, kalbi ve yaşantıyı, sonuçta kaderi değiştirmek- s^\_\_\_\_\_ \_

Yozlaşmak da, benzemek de bir değişimdir. Ama adına tekamül ve/a Japonca siy la kaizen dediğinizde, e olumlu bir yön, insan onu-bir ufuk sunarsınız.

runa

tir. Biz değişimin yönünü merak ediyoruz. Nereye gidiyorsunuz? Yozlaşmak da, benzemek de bir değişimdir. Ama adına tekamül veya Japonca'sıyla = kaizen dediğinizde, değişime olumlu bir yön, insan onuruna paralel bir ufuk sunarsınız.

Her birey sürekli değişim yaşar; sadece kabuk değil, öz değiştiriyoruz.

Bebeklikten yetişkinliğe geçen süreç içinde yüzlerce farklı kimlik ve kişilik tecrübe ettik. Kötü ve genel ortamı taklit ederseniz, değişiminiz bir noktada yavaşlar ve durur; çünkü toplumların değişimleri yavaştır. Asırlar öncesinin başlık parası hala yaşatılıyor. Toplumlar da değişir; ama bu değişim uzun bir sürece yayılır. Tarihin karanlık sayfalarında değişimler bin yıllar, yüzyıllar alıyordu. Ama tanıştı olduğumuz kıyamet asrında neredeyse her yıl ve hatta her gün

#### 160 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

değişiyoruz. Dünya, ömrünün sonuna yaklaştıkça, içerisinde olup biten her şeyi hızlandırıyor.

İlk insandan beri değişiyoruz. Ama kişisel gelişim akımının önerdiği değişimin başlangıcı yeni; bence çağımızda, son duraklamaya kadar belki de yüzyıl sürecek bir akımdır bu. İlk insandan bu yana herkes değişim yaşadı. Şimdi değişimi hızlandıran teknikler sunuluyor. Usta çırak ilişkisiyle 40 yılda kazanabildiğiniz değişimi özel tekniklerle bir yıla sığdırmanız mümkün olacak. NLP bu arayışların en güçlü öncü adımlarından biridir. Şimdiye kadar insanlar tekniği aletleri geliştirmekte kullandılar. Artık teknik doğrudan insanın kendisini geliştirmek için kullanılıyor. Dünyanın öteki yüzüyle telefonsuz konuşamaz mısınız? Aletsiz uçmayı başaramaz mısınız? Şimdi peşine düşülenler biraz böyle sıra dışı şeyler.

O Değişim bir süreç mi yoksa bir sefer de olup biten bir şey midir?

Kesinlikle bir süreç. Hem de her saniye, her dakika ve her gün yaşanan bir süreç. Kitaplarda "hemen yapın, şimdi başarın, en kolay yolu" gibi ibareler kullandığımızı bakmayın. İnsanlar zirveye çıkmanın zahmetsiz, risksiz ve ucuz bir yolunu arıyorlar. Baksanıza bir çırpıda 16 milyon kişi Sayısal Loto oynadı.

Değişenlerin geçmişlerinde ibretlerle dolu yıllar vardır. Bir anda değişmemiz doğal olsaydı, Kuran'ı tamamlamak için yaratıcı 23 yıl bekler miydi?

Doğru, bir an var. Bir anda yerinizden sıçırıyorsunuz ve bir daha geri dönmüyorsunuz. Ama böyle bir sıçrama yapmak için Bışrı Hafı gibi vicdan muhasebeleriyle dolu bir geçmiş yaşamış olmalısınız.

Unutulmaz Kervanına Katılma 161

Değişim ve gelişim, son nefese kadar devam etmek zorunda olan bir süreç. Batılılar bu sırrı Japonlardan, onlar da sahip çıktıkları Amerikalı kalite uzmanı Deming'den öğrendiler. Sonra da bir kelime ürettiler: Kaizen. Az da olsa aralıksız, sürekli gelişim.

Japonların sıçramasındaki sim fark eden Amerikalılar atağa kalktılar ve Toplam Kalite Yönetimi anlayışı, dalga dalga tüm kamusal ve özel yönetim noktalarını kuşattı. Burada da kalmadı; yönetim noktalarından bireylere sıçradı. Şimdi Anthony Robbins, Richard Bandler, Stephen R. Co-vey gibi isimlerin ürettiği kişisel gelişim stratejilerine kurtuluş gibi sarılıyorlar. Oysa biz bir uyandık mı tüm dünyayı uyandırdık. Bunu bencillik ve milliyetçilik namına söylemiyorum. Eğer Batı dünyasının akıl ve kalp dünyasında dalgalar üreten bu stratejileri kendi değerlerimizle yeniden yapılandırarak önlerine koyabilseydik, insanlık tarihinde devrim yapardık ve bence bunu başaracağız. Peygamberimizin "İki günü eşit olan ziyadadır" dediğini bilen insanlarız. Biz tarihten, kaynağımızdan koştuk ve Japonların kaizen kelimesi bizi yeniden bu hadisle buluşturdu. Yaptığımız her gün yeni bir estetik, bir milim de olsa yeni bir güzellik katabili-yorsanız, bir ömre baş döndürücü basanlar sığdırırsınız.

Bir ömürde ne kadar yürüdüğünüzün farkında mısınız? Evde veya sokakta dolaşarak 60 yıllık bir ömürde dünyayı ortalama üç defa dolaşacak kadar yürüyorsunuz. Neden hâlâ aynı şehirdesiniz; çünkü aynı yol üzerinde dümdüz ileriye veya yukarıya doğru sonuna kadar hiç yürümediniz. Basan da böyle bir şeydir; çevrenizde dolaşıp durursanız, zirvelere çıkacağınızı sanmayın.

Kısaca bu benim hayat görüşüm. Hayata bu pencereden baktığımda yaşamak bana zevk veriyor.

## 162 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

D Bu değişim dalgasının ardında neler var? Bütünsel olarak baktığımızda değişim sonucunda nereye ulaşacağız, ülke olarak, insanımız olarak?

Biz, dünyaya asırlarca örnek olan dedelerin çocuklarıyız. Medeniyeti götürdüğümüz coğrafyalar şimdi bize medeniyet satar hale geldiler. Bili Clinton Türkiye halkının dünyaya söyleyeceği önemli sözleri olduğunu vurguladığında doğruyu söylemiştir.

Çok büyük acılar çekilmedikçe çok büyük zevkler ve heyecanlar üretilemez. Batı dünyası bugünkü heyecan verici gelişmişliğini, ruhunu

20. yüzyıl aklı keşfetti, maddeyi ezen engizisyonlara, hür-keşfetti ve son noktasına kadar in-riyet uğruna yaptıkları celedi. Ama ilerlerken ruhla karşı- mücadelelere borçludur. laştı ve kişisel görüşüme göre, Japonlar bir asır öncesi-

Amerikanın öncülüğünde 21. yüzyıl- nin o büyük yokluklarını da insan ruhunu keşfedecektir. yaşamamış olsalardı, ekonomileri bu kadar güçlü

olamazdı. Şimdi o acıları ve sancılan biz çekiyoruz. Ne büyük söz: Gerçekten "şakaklarımız zonklıyor." Aileler felç; gençlik, acılandan uyuşturucularla kurtulmaya çalışıyor. Hepsini değil, ama önemli bir kesimi. Büyük karanlıklar büyük aydınlıkların habercisidir.

Değişim Dalgasının Ardı

Değişim dalgasının ardındaki sebeplere gelince, bunda Japonların kalite anlayışlarının etkisi olduğunu düşünüyorum. Ama daha önemlisi, modernizm, akılcılık ve bürokrasi insanlığın ruhunu öldürmüş, onu mekanik bir alet haline

getirmişti. Oysa bilim geliştikçe kavrayışlar geliyordu, in-

Unutulmaz Kervanına Katılma 163

sanlar anlamadıklarına itibar etmez hale gelmişlerdi. Manşetlerin şimdilerde beyinlerimizi çabucak yıkayabilmesi sizi aldatmasın. Fırtına başladı ve güçlenerek esmeye devam edecek; eninde sonunda bizi de savuracaktır. 20. yüzyıl aklı keşfetti, maddeyi keşfetti ve son noktasına kadar inceledi. Ama ilerlerken ruhla karşılaştı ve kişisel görüşüme göre, Amerikanın öncülüğünde 21. yüzyılda insan ruhunu keşfedecektir.

Bir diğer faktör, bilgi ve uluslararası iletişim hiç bu kadar kolay elde edilebilir ve bu kadar ucuz olmamıştı.

Televizyonlar, cep telefonları ve özellikle bilgisayar ve internet tüm dünyayı aynı anda görebilmemize neden oldu.

Şehirlerimiz gözlerimde çok büyüdü. Ama Amerika'nın, Almanya'nın ve hatta sosyalist bloğun bir parçası eski Yugoslavya'nın şehirlerinde dolaşınca ne kadar geri kaldığımızı fark ettim. Eğer her şeyi düşünebilecek ve tartışabilecek kadar hür ve saygılı olabilsek, dünyanın en örnek ve en büyük huzur dağıtan toplumu haline gelmemiz için 10 yılın bize yeteceğine inanıyorum.

Ama yine de yola topluma odaklı düşüncelerle çıkmıyorum. İzlerimizi kutuplara kadar taşımayı hayal edelim, ama kimse dünyayı kurtarmaya kalkışmasın. Herkes kendi kişisel gemisinin kaptanıdır. Bir Titanic gibi, okyanusun buz dağları arasında yol alacağız. Önce siz dağlara çarpmayın, siz örnek olun, siz büyük olun, siz kendinizi değiştirin. O zaman cennet gibi bir dünya üretildiğini göreceksiniz. Nasıl mı olacak? Onu siz yapmayacaksınız. Peygamberlere bile

yüklenmeyen görev size de ait değildir. Her ışık çevresini aydınlatır. Aydınlatıcılar ve aydınlığı yansıtanlar yeterince çoğaldığında karanlıklar kaybolur.

## TÜRKİYE'DE KİŞİSEL GELİŞİMİN SERÜVENİ

### Ük Nesil

Kişisel gelişim ve değişim konusunu incelemeye başladığımda kaynaklar beni Nüvit Osmay ismine götürdü. Modern anlamda her ne kadar kişisel gelişim kavramını kullan-masa da Nüvit Osmay bir başlangıç sayılabilir. Kişisel gelişimin Türkiye'ye yayılması, kök salması için göstermiş olduğu çabalar, seminerlerine katılanlar tarafından hâlâ anlatılır. ABD'de bulunduğu yıllar içerisinde 'Dost Kazanma Sanatı'. 'Üzüntüsüz Yaşama Sanatı' gibi birçok kitaba imza atan Dale Carnegie ile tanışır ve Carnegie Enstitüsünde eğitim alır. Daha sonra Carnegie'yi 1955 yılında Türkiye'ye getirmiş olması onun hanesine artı olarak yazılmıştır.

TÜBİTAK'ın yayınladığı Bilim ve Teknik dergisinde 1980'lere kadar yaklaşık 10 yıl editörlük yapar. Bu sıralarda dergide öğrenme, hızlı okuma ve kültürümüze ait konularda bilgiler yer alır.

Ankara'da kurmuş olduğu 'Düşün Konuş Dinle (DKD)' kurumu ile birçok öğrenci yetiştirir. DKD kursları, 1991 yılında Milli Eğitim Bakanlığı tarafından da uyguladığı öğretimi ile İlk Özel Öğretim Kurumu' unvanını alır. Yayınlamış 166 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

olduğu iki kitabı (İnsan Mühendisliği ve Düşünce Atlası), kişisel gelişim konusunda onu unutulmazlar arasına yerleştirir.

### İkinci Nesil

Nüvit Osmay'ın ardından, ikinci kuşak diyebileceğimiz R. Oğuz Türkkan ismi gelir. Kişisel gelişim konusunda yurtdışında edindiği tecrübelerini, yayınladığı kitaplarının yanısıra hızlı okuma seminerleri ile aktarmaya başlar. Açık öğretimin temeli olan Yay kur Açık Üniversitesi'nin kurucuları arasında yer alan Türkkan, kolay, hızlı ve iyi öğrenme üzerine 'Sorularla Programlı Öğrenim (SPÖ)' adlı bir sistem geliştirir. Türkiye'deki ilk hızlı okuma ve öğrenme kitabını 1985'te yayınlamak da yine ona nasip olur.

1990'lı yılların başlarından itibaren hızlı okuma seminerleri ve kişisel gelişim konusunda bir isim daha karşımıza çıktı: Mustafa Ruşen. R.Oğuz Türkkan'ın öğrencisi olan Ruşen, özellikle hızlı okuma, öğrenme konularında gayretleri ile birçok kişide ilgi uyandırdı. Ayrıca, üniversite, kolej ve Anadolu liselerine hazırlanan öğrencilere yönelik olarak çok hızlı okuma ve beyin jimnastiği uygulamaları ile zamanı verimli kullanma seminerleri verdi.

### Üçüncü Nesil ve Günümüzdeki Durum

Üçüncü kuşakta 'kişisel gelişim' kavramını kitaplarında ilk defa kullanan ve kavramın içine 'ruh' katan Doğan Cüceloğlu oldu. Cüceloğlu'nun yurt dışında eğitim almış olması, özellikle psikoloji biliminin verilerini kullanması, kişisel gelişim ile ilgilenenlerin sayısında patlama yaşanmasına yol açtı. Önce İnsan ve Davranışı' ardından Yeniden İnsan İnsana' 1991 yılında yayınladığı iki kitabı oldu. Kitapları yok

Türkiye'de Kişisel Gelişimin Serüveni 167

sattığı gibi, birçok korsan baskısı yapıldı. Hangi kitapçıya gitseniz Doğan Cüceloğlu'nun kitabına rastlamamak mümkün değildi.

Cüceloğlu bunun üzerine Sistem Yayıncılık bünyesinde 'Geliştiren Kitaplar' serisinde 1yi Düşün Doğru Karar Ver' kitabıyla 1993'ten itibaren editörlük görevine başladı. Bu seride kişinin kendini geliştirmesi konusunda, yurt dışında yayınlanmış kitapların tercümelerine yer veriliyordu. Seri de hâlâ yeni kitaplarla yayınma devam ediyor.

Ardından İnsan İnsana' adlı danışmanlık şirketi Cüceloğlu'nun kurumsallaşması aşamasının başladığının belirtisi oldu. Burada, ülkemizde onca yayınlanan müzik kasetlerine rağmen, ilk defa misyon, vizyon, başarı, coşku gibi kişisel gelişim bilgilerinin yer aldığı 'Doğan Cüceloğlu ile Baş-baş' adlı bir kaset yayınlandı.

Son dönemde televizyon programlarında kişisel gelişime aile boyutunu da katması onun ününü doruk seviyeye çıkardı. Cüceloğlu'nun tanınması doğal olarak bakışları kişisel gelişime yönlendirdi. 'İnsan kendisinin anlatılmasından daima hoşlanır.' gerçeği bir kez daha doğruluğunu ispatlamıştı. Cüceloğlu'nun yaptığı da bir anlamda insanı insanlara anlatmaktan başka bir şey değildi. Hatta katılımcılardan biri seminer sonunda "Hocam siz hiç yeni bir şey söylemediniz. Biz hepsini biliyorduk, ama bildiğimizi bilmiyorduk." diyordu. Başka birisi "Her gün bunları yaşıyoruz ama yaşadığımızın farkında değiliz." diyebiliyordu.

Bir tarafta Doğan Cüceloğlu'nun gerçekleştirdikleri yer alırken, diğer tarafta birçok kişi için başlangıç kitabı diyebileceğimiz Anthony Robbins'in 'Sınırsız Güç' kitabı 1994 yılında ülkemizde yayınlandı. ABD Başkanı Clinton'a da danışmanlık yapan Robbins, tüm dünyada değişim fırtınaları

### 168 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

estiren bu eserinde, insanların içlerindeki potansiyel gücü ortaya çıkarmaları için bazı yöntemler sunuyordu. En önemlisi ülkemiz insanını yeni bir kavram olan NLP ile tanıştıyordu.

NLP, İngilizce 'Neuro Linguistic Programming' ifadesinde yer alan kelimelerin baş harflerinin birleştirilmesinden müteşekkil. Dilimize 'Sınır Dili Programlaması' olarak tercüme edebileceğimiz kavram, kişinin olaylar karşısında nasıl bir tavır belirleyeceği ve onları nasıl yönlendirebileceği üzerinde duruyor. Geliştirmiş olduğu varsayımları, ilkeleri, teknikleri ile kişinin yaşamı yönlendirmesinde yardımcı oluyor.

Disiplinlerarası bir bilim olan NLP'nin teknikleri İnsanlar üzerinde 'Yeniden doğum' diyebilecek kadar da etkiliydi.

Bunlardan birisi de Oğuz Saygın'dı. 'Negatif Limanlardan Pozitif Sulara' adlı kitabında kendisini şöyle tanıtır:

"Doğum: İstanbul, 1952. İkinci Doğum: 1996 yazı, Ant-hony Robbins'in 'Sınırsız Güç' adlı kitabını okumaya başladığı

gün." Oğuz Saygın aradığını bulmuştu: "İlk defa bir kitap beni o kadar heyecanlandırdı. Bir kere aradığımı bulmuştum. Beni değiştirecek olan kaynakları bulmuştum."

Matematik öğretmeni olan Saygın, NLP ile tanıştıktan sonra, NLP'yi hayatına geçirmeye ve Anthony Robbins'i modellemeye karar verir. Öğretmenlikten ayrılır. Seminerler vermeye başlar. Hedefi NLP'nin kitaplarda yer alan içeriksiz ilkelerini, kültürümüzle içeriklendirip halka ulaştırmaktır. Özellikle Anadolu'da verdiği seminerler büyük yankılar uyandırır. İlk kitabının ardından 'Değişim stratejileri' adlı kitabı gelir. Burada, aktardığı NLP bilgileri ile kişisel değişim geçirmeye karar vermiş kişilerin değişim öyküleri, onların kaleminden yer alır.

Türkiye'de Kişisel Gelişimin Serüveni 169

Hemen akabinde 'Değişim Rüzgarları' adlı kitabı yayınlanır. Bir önceki kitabında olduğu gibi bunda da, kendisine yurdun değişik yerlerinden gelen ve kendi değişim öykülerinin yer aldığı mektuplar vardır.

Oğuz Saygın, kariyerine seminerler, radyo programları, televizyon programlarına ilave olarak Türkiye'de ilk defa 'Hafıza Eğitimi ve Alternatif Düşünme' CD'si yayınlayarak yeni bir aşama getirir.

Robbins'in kitabının yayınlanmasını müteakip, yurtdışında NLP eğitimi almak için giden ve sayıları bir elin parmaklarını geçmeyen kişilerden birisi de Turgay Biçer'di. Biçer, önce İngiltere'de NLP'nin önde gelen isimlerinden biri olan John Seymour'dan, daha sonra Amerika'da NLP Üni-versitesi'nde eğitim aldı. Yurda döndüğünde, NLP kitaplarının yayınlanması için öncülük etmeye karar verdi. Onun girişimiyle Harry Alder'm 'NLP Sınır Dili Programlaması' adlı kitabı dilimize çevrildi. Böylece Türkçemizde konusu NLP olan ilk kitap yayınlanmış oluyordu. Kitabın editörlüğünü tabi ki Turgay Biçer üstlenmişti.

Biçer'in kendine göre hedeflediği bir misyonu ve bu misyonunu gerçekleştirmenin yolları vardı: "Önce bir eğitmenim tabi. Üniversitede öğretim üyesiyim. Onun dışında bol miktarda seminerler veriyorum. Misyonumu gerçekleştirmenin bazı yollar var. Bir eğitmenlik, iki herkese verdiğim seminerlerim, üç televizyon programları, dört kitaplarım, beş editörlüğünü yaptığım kitaplar, altı yaşamıma girmiş insanların hepsi. Bunları bir misyon, bir hedef doğrultusunda yapmaya çalışıyorum."

İlk kitabı olan 'Yaşamda ve Sporda Doruk Performans'ın konusunun spor olması tesadüf değildi elbette. Bunda Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölü-

170 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER

mü'nden mezun olması ve doktorasını vererek doktor unvanı almasının büyük etkisi vardı. Kitapta kişinin beden ve zihin uyumu içerisinde, performansını doruk noktaya çıkara-bilmesi için gerekli yöntemler anlatılıyordu. Tahmin edileceği üzere, NLP'nin ilkeleri de kitapta kendine yer buluyordu. 'NLP-Kişisel Liderlik' Biçer'in ikinci kitap çalışması oldu. Türkiye çapında muazzam tepkiler aldı. Biçer aldığı tepkilerden bazıları şöyle anlatıyor: " 'NLP Kişisel Liderlik' kitabımı okuyan bir genç Bolu'dan yazıyor. İntihar etmekten son anda vazgeçiyor. Televizyon konuşmamda bir bankacının Siirt'ten araması ve 'Hayata döndüm' demesi benim için çok güzel bir şey. Birçok insanın, çok ünlü sporcuların kitabımı okuduktan sonra, 'Olaylara başka bir boyutta bakıyoruz.' demesi çok güzel."

Aynı zamanda Galatasaray'ın mentörlüğünü de yapan Turgay Biçer; seminerlerin, kitap çalışmalarının, danışmanlıklarının yanısıra şu sıralar bir kişisel gelişim derneği kurma çalışmaları içerisinde.

Tempo Dergisi'nin 17 Temmuz 1998 tarihli sayısında bir kapak konusu dikkatleri çekiyordu. Konu başlığı '4 saatte kendinizi değiştirin.' şeklindeydi. Habere konu olan kişi, "İnsanın kendisini değiştirmesi için 4 saat yeterli" diyordu.

Derginin ekinde verilen kitapçıkta da bunun nasıl yapılacağı anlatılıyordu. Habere konu olan kişi ise NLP'nin kurucularından biri olan Richard Bandler'den eğitim alan Cengiz Eren'den başkası değildi. Ek olarak verilen kitapçık, daha sonra geliştirilerek ve dil motifleriyle bezenerek karışımıza İçerik Sizi Düşünmek' adıyla çıkacaktı.

Eren, bir elektrik mühendisiydi. Ereğli'de çalışırken, oradan ayrılmaya karar verir ve İstanbul'a gelir. Burada Türkiye'de Kişisel Gelişimin Serüveni 171

bir proje bürosu açar. Business Week dergisini yayınlayan, MacGraw/ Hill firmasının temsilciliğini alır. NLP ile tanışması bir kitapla olur. Yurtdışında bulunduğu sırada arkadaşı ona 'Tennis The Mind Game' adlı kitabı verir ve dünyası değişir. Daha sonrasını şöyle anlatıyor: "NLP konusunda birtakım bilgiler öğrendim, kitaplar okudum. 'Ben bunu yapan adamdan öğrenmeliyim.' dedim. İnternete ilk bağlandığım gün tesadüfen seminerlerini öğrendim. Bu, Ocak ayında oluyor. 'Seminere gideceğim' dedim. Mayıs ayında uçağa binmiş gidiyordum."

Daha sonra Türkiye'ye döner ve insanımıza bir şeyler vermek amacıyla seminerler düzenlemeye başlar.

Nüvit Osmay'ın DKD seminerlerine katılan ve eğitmen olan Mümin Sekman da bu sıralar 'Kişisel Gelişim Derneğinin kuruluş çalışmaları ile ilgileniyordu. Nihayet 3 Ekim 1999 tarihinde Basın Müzesi toplantı salonunda kurucu üyelerin ve birkaç katılımcının hazır bulunduğu ortamda dernek kuruluşu gerçekleştirilir. Sekman'a göre dernek, 'Zihniyet değişimi yaşayan ve kişisel gelişime dönük kişiler kendilerine yeni kimliğini destekleyen ortamlar yaratmalı, o ortamlarda yaşamalı' düşüncesine zemin hazırlamalıydı.

Dernek olarak Türkiye'de toplumsal düzeyde 'Kendini Geliştirme Akımı' oluşturmak gibi bir hedefleri vardı. Diğer hedefleri arasında 2000 yılının kişisel gelişim yılı ilan edilmesi için kampanya başlatmak, 18-25 yaş grubunun katılacağı kişisel gelişim yarışmaları düzenlemek ve kişisel gelişim kütüphanesi kurmak da yer alıyordu. 'Sensiz bir kişi eksiz' ise derneğin sloganıydı. Böylece kişisel gelişime inanan ve bir şekilde içinde yer alan kişilerin buluşabileceği bir ortam hazırlanmış oluyordu.

m

172 DEĞİŞİM KUŞAĞINDAKİLER



Yine bu sıralarda NLP'nin kurucuları Richard Bandler ve John Grinder'in, NLP'nin temeli sayılan ilk üç kitabı Sekman'ın girişimleriyle dilimize çevrildi. Kitapların editörlüğünü de Mümin Sekman üstlenmişti.

Sekman, gelişim seyri içinde kitap çalışmalarını da ara vermeden sürdürür. 'Yol Aç', 'Kesintisiz Öğrenme', kitaplarına imza atmasının yanı sıra, 'Başarı Üniversitesi' adlı kitabın da eş yazarlarından biriydi. 'Türk Usulü Basan' ise anket çalışmaları ve vaka incelemeleriyle Türk insanının başarıdan ne anladığını ortaya koymasından açısından önemli bir çalışmasıdır.

'Türkiye'de 'NLP Uygulamaları-V kitabı ile NLP, Türkiye'de yeni bir ivme kazandı. Tamer Dövücü'nün akademik kökenli olması, bunda önemli bir rol oynadı. Bu onun ilk kitabıydı. İçinde NLP'nin teknik ve uygulamalarının öğrenci, anne, iş adamı gibi değişik gruplara mensup kişilere uygulanması sonucu elde edilenler, sistem düşüncesi ile birleştirilerek, sorunlar çözümleniyordu.

Kitap aynı zamanda Dövücü'nün çalışma tarzını da ortaya koyuyordu. Özellikle bireysel sorunlarla bire bir ilgilenmesi onun tercih ettiği bir tarzı ve yaptığı diğer NLP uygulamalarına göre biraz daha zordu.

Şubat 2000 tarihi 'Kişisel Gelişim ve Değişim' dergisinin yayın hayatına başladığı tarih oldu. Derginin editörlüğünü Tamer Dövücü üstlenmişti. Sadece editörlük değil, derginin içindeki önemli yazılara da imza atıyordu. Dergi, kişisel gelişimi NLP çerçevesinde incelemenin yanında spor, eğitim ve iş hayatına ilişkin değişimleri içeren uygulamalara yer vermeyi amaçlıyordu.

Tamer Dövücü, şu sıralar büyük bir NLP sitesinin ön görüşmelerini sürdürüyor. İnternet kuruluşlarından birinin Türkiye'de Kişisel Gelişimin Serüveni 173

finansörlüğünde gerçekleşecek bu projede, birkaç psikologun katılacağı online bir danışmanlık hizmeti de var. Ayrıca Milton Erikson'un hipnoz kasetlerini Türkiye'ye getirmek istiyor.

Ülkemizdeki kişisel gelişimin seyri kısaca böyle. Ancak iş burada bitmiyor. Kişisel gelişim sektörünün içine yeni yeni kişiler katılacak ve Cüceloğlu'nun dediği gibi çağımızı değerlendirecek yeni filozoflar çıkacak. Fakat şu bir gerçek ki içinde bulunduğumuz çağ, kişinin kendini keşfetme çağı. Kişi kendini keşfettikçe, içindeki duyu ve duygularıyla hayata yeni anlamlar katabilecek. Yaradılış amacına uygun bir biçimde hayatını sürdürüp, ait olduğu yere gidecek.

başarı dizisi

Anlayarak Hızlı Okuma ve

öğrenme Teknikleri

ADİL MAVTŞ

Her işi daha hızlı ve daha kolay yapmanın bir yönteminin mutlaka vardır. Bu kitap, öğrenmenin en yaygın yolunun okumak olduğundan hareketle hızlı, kolay ve kalıcı bir şekilde öğrenmek için yapılması gerekenleri sistematik olarak açıklamaktadır. Kitapta hızlı okumanın gerekliliği vurgulanarak hızlı ve etkin okuma tekniklerine ağırlıklı olarak yer verilmiştir. Ayrıca okunan metni anlama keskinliğini ve kapasitesini artırmaya yönelik teknikler, uygulamalarıyla birlikte aktarılmaktadır.

Bu kitapta başarılı öğrenme ve hızlı okuma stratejilerini bulacaksınız. Konsantre olarak okumadan iç disiplin geliştirmeye; okuma stresiniyle başa çıkmaktan kişisel zaman planlamaya kadar bilmek istediğiniz her konuya yer verilmiştir.

Kendi okuma tekniğini geliştirmek, bilgiye ulaşma yollarını keşfetmek, öğrenmeyi öğrenmek, okul hayatında ve hayat okulunda başarılı sonuçlar almak isteyen herkes bu kitabı okumalı.

Hayat

başarı

70'inde

d i 2

Gelen Değişim

Sevca Hısım

Bu kitapta okuyacaklarınız, "Düşüncenin ana dokusunu değiştirmeyen insan, gerçeği değiştiremez ve ilerleyemez." İlkesiyle yaşayan 70 yaşındaki bir genç bayanın gerçekleştirmiş olduğu hayal ve hedefleridir.

Karamsar duygular deryasından kurtulamayanlar, bu 70 yaşındaki genç bayanın müthiş enerjisinden faydalanırken; pozitif bir hayat yaşamayı kendisine ilke edinenler de, kendileri gibi bir insanla da daha tanışmanın mutluluğunu yaşayacaklardır.

Bu kitapta teorikte kalmış "bilgiler" ve "sihirli mutluluk formülleri" değil; her biri tek tek "yaşanmış" ve de "yerine getirilmiş" idealleri bulacaksınız.

Hayat

baş

r i

d i z

Rüzgarları

Oğuz Saygın

Değişim Rüzgarları adlı eser, son yıllarda kişisel gelişim alanında büyük ve başarılı çalışmalar yapan ve on binlerce kişiye seminerler veren Oğuz Saygın'ın kitaplarını okuyan, radyo ve televizyondaki programlarını takip eden ve seminerlerine katılan insanların yaşadığı değişimlerin kendi kalemlerinden siz okurlarla bir paylaşımı. İnaniyoruz ki yazıya aktarılmak suretiyle paylaşılan bu değişimler, başkalarının değişimleri için de bir başlangıç olacak. Hayatta değişmeyen tek şey, değişimin kendisidir" ilkesiyle yola çıkan yazar, insanların hayatına pozitif bir pencere açmayı hedeflemekte. Yazar bunu başarmış olmalı ki değişimi yaşayanlar hem mektuplarıyla hem de yüzyüze diyaloglarında bunu sürekli dile getiriyorlar.

Hayat

Arka kapak yazısı:

Son yıllarda özellikle Anthony Robbins'ın Sınırsız Güç kitabının Türkçe'ye kazandırılmasıyla başlayan kişisel gelişim alanındaki çalışmalar, Stephen Covey, Edvard De Bono, Tony Buzan ve Og Mandiro gibi kişilerin eserleriyle doruk noktaya ulaştı. Gerek bu kişilerin kitaplarını okuyanlar, gerekse onların düşüncelerinden esinlenenlerin seminerleri çığ gibi büyüdü. Etkilenip hayatını değiştiren, yeni alışkanlıklar edinen insanlarla sürekli karşılaşır olduk.

Ülkemizde bu alanın gelişmesinde büyük pay sahibi olan sınırlı sayıda insan var. Elinizdeki bu eser, Türkiye'de kitap ve seminer çalışmalarıyla bu alana büyük katkıları olan; Doğan Güceloğlu, Cengiz Eren, Oğuz Saygın, Muhammed bozdağ, Mümin Sekman, Tamer Dövcü ve Turgay Biçerin değişimi yaşamak ve yaşatmak konusundaki düşüncelerinden kesitler sunmaktadır.

Eser, aynı zamanda kişisel gelişimde değişim konusu üzerine yapılmış ilk çalışma özelliğini taşımaktadır. Bu çalışmadaki amaç, değişim arayışında olup da ne yapacağını bilemeyenlere yol göstermek, kimlerden yardım alınacağına dair bilgi vermek ve değişimi yaşayanların hayatlarından modeller sunmaktır. Bu alandaki kişilerin düşünceleri, içinizde potansiyel olarak duran o muhteşem değişim volkanını ateşlemenizde ilk kıvılcım vazifesi görecektir.

# E-KİTAP ARŞİVİ

Dijital Bilgi Kaynağınız

[www.e-kitaparsivi.com](http://www.e-kitaparsivi.com)