KONSANTRASYONUN

GÜCÜ

Editör: Melik Duyar

www.KisiselGelisim.com

KONSANTRASYONUN

GÜCÜ

Theron Q. Dumont

Editör: Melik Duyar

Copyright © 2006 Mega Hafıza Ltd. Şti.

Bu kitabın her türlü Türkçe yayın hakları Mega Hafıza Ltd. Şti.ne aittir. Her hakkı mahfuzdur. Yazılı izin alınmadan, kısmen veya tamamen iktibas edilemez. Ancak eser yayınlandığı bu hali ile, üzerinde eklenti veya çıkartma gibi hiçbir değişiklik yapılmadan, ücretsiz olarak internet sitelerinden ve e-mail eki şeklinde "spam" yapmadan dağıtılabilir.

Çeviren : Mine Duyar
Kapak Tasarım : MRA Reklam

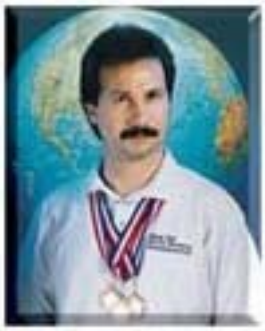
ISBN 975 – 8181 – 13 - 0

www.KisiselGelisim.com

www.MegaHafiza.com

www.MegaEgitim.com

Mega Hafıza Hızlı Öğrenme, Beyin Eğitimi ve Yaratıcı Düşünme Merkezi
Esat Cad. No: 45/7 Kat-4 Küçükesat – 06660 Ankara
Tel: 0 – 312 – 417 33 30 Fax: 0 – 312 - 418 90 02



Melik Duyar
(Dünya Hafıza Şampiyonu)

www.**MegaHafiza**.com.tr

ÜCRETSİZ
HAFIZA VE BEYİN EĞİTİMİ

7 GÜNLÜK ÜCRETSİZ

"E-BEYİN EĞİTİMİ" KURSU

Mega Hafıza'nın aylık ücretsiz "e-Mega Beyin" Bültenine abone olan herkese **200 $ değerindeki** "7 GÜNLÜKBEYİN EĞİTİMİ" kursu da ücretsiz olarak gönderilmektedir.

7 günlük ücretsiz "**E-Beyin Eğitimi**" kursu sadece www.megahafiza.com adresini ziyaret eden ve bu kursun gönderilmesi için Mega Hafıza'ya "**e-mail**" adresini bırakmış olan misafirlerimize teşekkür etmek amacıyla düzenlenmiştir.

Kurs 7 bölüm halinde "e-mail" adresinize gönderilmektedir. Her bir bölüm 2 gün arayla gönderilerek, bu **mini kurs toplam 21 günde tamamlanmaktadır.**

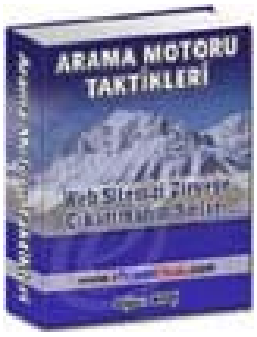
www.**MegaHafiza**.com

ÜCRETSİZ KİTAP DAĞITAN DİĞER WEB ADRESLERİ

Aşağıda resmi görünen kitap Mega Hafıza'nın size bir hediyesidir. Kitap Mega Hafıza'nın web sitesini ziyaret eden herkese ücretsiz olarak verilmektedir. Bu e-kitapta çocukların hafıza ve zekalarını sağlam temellere oturtmak için nelerin yapılması gerektiği adım adım açıklanmaktadır.

www.MegaHafiza.com

Çağımızın fırsatları elektronik ticaret ve internet teknolojilerinde gizlidir. Elektronik ticaretle ilgili ücretsiz eğitim almak, bu işin sırlarını öğrenmek ve e-ticaretle ilgili ücretsiz e-kitaplara ulaşmak istiyorsanız aşağıdaki internet adresini mutlaka ziyaret ediniz.



www.eTicaretOkulu.com

Başarıya ulaşmak için hemen hemen herkese rehber olan ve ilham veren bir şeyler vardır. Dünya Hafıza Şampiyonu Melik Duyar'a rehber olan ve ilham veren "Elmas Tarlaları ve Zengin Olma Hakkınız" adlı e-kitap tüm dünyada çağların değişmez klasiği olarak ün yapmıştır. Başarıyı yakalamak ve zengin olmak formülü biliyorsanız hiç de zor değildir. Bu e-kitap size başarının gizli formüllerini gerçek hayattan verilen ilginç örneklerle sunmaktadır. Bu e-kitap aşağıdaki web adresini ziyaret eden tüm misafirlere ücretsiz olarak hediye edilmektedir.

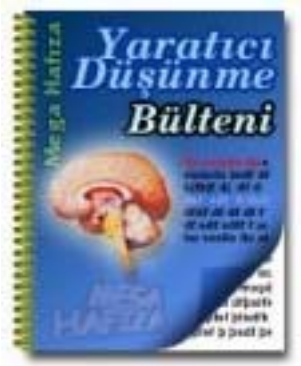
www.MegaHafiza.com.tr

ÜCRETSİZ
Yaratıcı Düşünme Bülteni !

Dünyadaki yeni yaratıcı düşünme tekniklerinden ve uygulamalarından haberdar olmak istiyor Musunuz?

Yaratıcı düşünme teknikleriyle ilgili gerçek yaşamdan örnekler, bulmacalar ve egzersizler görmek ister misiniz?

Cevabınız "EVET" ise **www.yaraticidusunme.com** adresini hemen ziyaret edin.



www.YaraticiDusunme.com

HAFIZA TEKNİKLERİYLE İNGİLİZCE

(ÜCRETSİZ KİTAP)

(TOEFL, KPDS, YDS ve UDS için ideal)

İngilizce kelimeleri hafızada tutamamak ve aynı kelimeler için defalarca sözlüğe bakmak zorunda kalmak hemen hemen her seviyede İngilizce öğrenen insanın ortak problemidir.

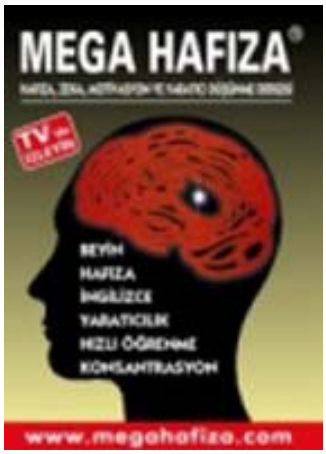
Her İngilizce öğrenme kitabında ve kursunda gramer öğretilmekte, ancak iş kelimelere gelince bir liste verilerek bu kelimeleri öğrenin denmektedir. Konu kelimelerin öğrenilmesi ve hafızada tutulmasına gelince işler zorlaşmaktadır. Öğrenilecek kelime sayısı binlercedir. Ayrıca bu kelimelerin hızlı, kolay ve kalıcı olarak nasıl öğrenileceğini, daha sonra gerektiğinde nasıl hatırlanacağını da hiç kimse söylememektedir.

Ancak artık endişe etmenize gerek yok. Ücretsiz olarak bilgisayarınıza yükleyerek okumaya başlayacağınız "***Hafıza Teknikleriyle İngilizce***" adlı e-kitap bu sorununuzu kısa zamanda çözecektir. Bu ücretsiz kitap sadece İngilizce kelimeleri hızlı, kolay ve kalıcı öğrenme tekniklerini öğretmekle kalmayacak, aynı zamanda **TOEFL**, **KPDS** ve İngilizce yeterlilik sınavlarında çıkan örnek İngilizce kelimeleri de bizzat uygulamalı olarak öğretmektedir.

Bu ücretsiz kitaba sahip olmak için aşağıda adresi verilen web adresini ziyaret etmeniz yeterlidir.

www.KisiselGelisim.com

ÜCRETSİZ MEGA HAFIZA DERGİSİ



Ücretsiz MEGA HAFIZA dergisinin adresinize gönderilmesi için aşağıdaki web sitelerinden birisini ziyaret ederek ücretsiz dergi isteme bölümüne adres bilgilerinizi giriniz. Ücretsiz MEGA HAFIZA derginiz postayla adresinize gönderilmektedir. Dergide hızlı öğreneme, beyin eğitimi, yaratıcı düşünme, hafıza teknikleriyle ingilizce, çocuk, zeka ve hafıza konularında örnekler ve ipuçları verilmektedir. Ücretsiz derginizi 0-312-417 33 30 nolu telefonu arayarak da isteyebilirsiniz.

www.MegaHafiza.com

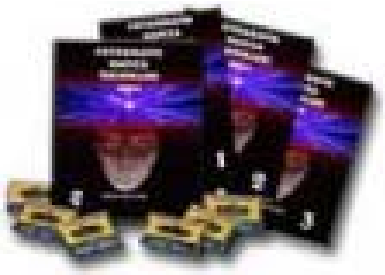
www.MegaEgitim.com

Tel: 0-312- 417 33 30

MEGA HAFIZA SETLERİ

(Setlerin CD Versiyonları Mevcuttur)

Misyonu insanların zihinsel potansiyellerini maksimum seviyede kullanmalarını sağlamak olan Mega Hafıza aşağıda görülen eğitim setleriyle tüm okurlarının hizmetindedir. http://www.megahafiza.com.tr



FOTOGRAFİK HAFIZA TEKNİKLERİ

Bu set okuduğunuz, gördüğünüz ve duyduğunuz her türlü bilginin hafızada tutulma tekniklerini öğretiyor. Set ayrıca hızlı öğrenme, beyni etkin kullanma ve hızlı ders çalışma ve not tutma tekniklerini de öğretmektedir.

HAFIZA TEKNİKLERİYLE İNGİLİZCE

ACCELERATED WORD MEMORY POWER

Bu set İngilizce kelimeleri hafıza teknikleriyle hızlı, kolay ve kalıcı olarak öğrenmeyi öğrettiği gibi, TOEFL, KPDS ve İngilizce yeterlilik sınavlarında en çok sorulan yüzlerce kelimeyi de bizzat öğretiyor.

ZİHİNSEL MATEMATİK VE HAFIZA TEKNİKLERİ

Bu set, sayısal hafıza gücünüzü geliştirmek, yaratıcı problem çözmek, hızlı problem çözmek ve hızlı zihinsel işlemler yapabilmek için.

ÇOCUK, ZEKA VE HAFIZA SETİ

3 – 7 yaşındaki çocukların okul öncesi hafıza ve zekalarını sağlam temellere oturtmak için hazırlanmış çok özel bir set. Türkiye'de ilk ve tek.

DİNAMİK HIZLI OKUMA

Hafıza teknikleriyle hızlı okuma tekniklerini birleştiren ilk ve tek set. Mega Hafıza bu setle Dünya'nın en iyi ikilisini, Tony Buzan ve Melik Duyar'ı bir araya getirdi.

BİO-RİTMİK LARGO VE KONSANTRASYON

Beyin dalgalarını etkileyerek konsantrasyonu sağlayan, ders çalışma ve hızlı öğrenme binaural frekanslarını ve largo müzikleri içeren bir set.

SPONSOR MEGA HAFIZA'NIN MESAJI - 2

Bizzat Dünya Hafıza Şampiyonu Melik Duyar'ın verdiği eğitim, seminer, kurs veya konferanslarına katılmak istiyorsanız, aşağıda verilen eğitim programlarını inceleyiniz. Daha detaylı bilgi için aşağıda verilen web adresimizi ziyaret ediniz.

www.MegaEgitim.com

"Fotografik Hafıza Teknikleri®" ile beyni etkin kullanarak, öğrenme gücünü artırmak için; **BEYNİ ETKİN KULLANMA, HIZLI ÖĞRENME & HAFIZA VE ZEKA GELİŞTİRME SEMiNERİ** Bu eğitim programında Mega Hafıza'nın **"Fotografik Hafıza Teknikleri®"** seti katılımcılara hediye edilmektedir.	Daha hızlı okuyarak, anlama hızınızı arttırmaya konsantre olabilmek için; **"MEGA HIZLI OKUMA" SEMİNERİ** Bu seminerde Mega Hafıza'nın **"Mega Hızlı Okuma®"** seti katılımcılara hediye edilmektedir.
Çocuklarınızın konsantrasyon gücünü arttırmak ve matematik korkusunu yenmelerini sağlamak elinizde! **ZİHİNSEL MATEMATİK, HAFIZA VE ZEKA GELİŞTİRME SEMİNERİ**	Fotografik Hafıza Teknikleri® (mnemonics) telkin ve fiziksel tepki yöntemleri ile İngilizce öğrenmek hiç de zor değil! **HAFIZA TEKNİKLERİYLE İNGİLİZCE! SEMİNERİ**
"İsimleri ve Yüzleri hatırlamada Zorluk Çekiyorsanız!" **İSİMLER ve YÜZLER için HAFIZA GÜCÜ SEMİNERİ**	"Beynin Satın Alma Sürecini Keşfedin!" **BEYİNDEN BEYİNE SATIŞ SEMİNERİ**
Zor problemler karşısında basit ve farklı çözümler üretebilmek için **"ASİT®YARATICI DÜŞÜNME TEKNİKLERİ" SEMİNERİ**	Muhteşem bir "Hafıza Gösterisi" ile beyninize doğru harika bir yolculuğa çıkmaya var mısınız? **BEYNİ ETKİN KULLANMA, HIZLI ÖĞRENME ÖĞRENME MOTİVASYONU KONFERANSI**

NOT: Ayrıca Ankara, İstanbul, İzmir ve diğer şehirlerde düzenlenen "Hafıza ve Zeka YAZ ve KIŞ OKULU" program takvimlerimizi inceleyiniz...

ÖNSÖZ

Günümüzün hızlı yaşam temposu içinde, hayatından memnun olan insan sayısında büyük düşüşler yaşanmakla birlikte, yaşama ilişkin şikayet konuları da o denli artmıştır. Öğrenciden yetişkine kadar, her yaştan insanlar, beyinsel etkinliklerinde bir şeylerin eksikliğinden sızlanmaktadır. Kimileri unutkanlıktan ve dikkatsizlikten şikayetçi olurken, kimileri de motive olamamaktan yakınmaktadırlar. Ancak, şikayet konuları içinde en çok dikkati çekenin ise "Konsantrasyon eksikliği" olduğu görülmektedir. Hemen herkes, kendi amaçlarını gerçekleştirmede başarılı olabileceğini düşünmekle birlikte, başarısızlıklarına "Ah bir konsantre olabilsem" cümlesiyle neden bulmaları, sorunun aslını bize göstermektedir. Kısacası, öğrenciden yetişkine kadar, günümüz insanlarının temel sorunu, amaçlarına ve hedeflerine ulaşmada, yeteri kadar konsantrasyon gücüne sahip olamayışlarıdır.

Konu konsantrasyon olunca onu temel olarak etkileyen dört önemli faktöre de göz atmak gerekiyor. Bu faktörler;

1-) Düşüncelerimizi kontrol edebilmek ve yönetmek,

2-) Hafıza ve zeka gücümüzü etkin olarak kullanmayı öğrenmek,

3-) Ses ve gürültü gibi konsantrasyonu bozan çevresel faktörlerin nasıl çözülmesi gerektiğini bilmek,

4-) Konsantrasyonu artıracak besinlerle beslenmek.

"Konsantrasyonun Gücü" adlı bu eser "düşüncelerinizi kontrol edebilme ve yönetme" konusunda size çok önemli bilgiler ve stratejiler sunan olağanüstü bir kitaptır. Yıllar önce A.B.D.'de öğrenciyken karşılaştığım bu kitabın benim konsantrasyonum üzerinde çok önemli katkıları olmuştur. Bu kitabı ücretli olarak kitapçılarda bulabileceğiniz gibi, elektronik kitap halini aşağıdaki web sitesinden ücretsiz olarak bilgisayarınıza da indirebilir veya arkadaşlarınıza gönderebilirsiniz.

www.MegaEgitim.com

Aslında başlangıçta amacım herkese bu kitabı sadece ücretsiz olarak internet üzerinden dağıtmaktı. Ancak kitabı internetten indirerek bilgisayarda okuyan okurlarımızın büyük bir çoğunluğundan bu eserin kağıda basılmış kitap haline de sahip olmak istedikleriyle ilgili çok sayıda e-mail ve telefon aldık. Bunun üzerine kitabı somut bir eser olarak da yayınlayarak tüm kitapçılara dağıttık. Ama kitap alacak parası olmayan okurlarımızın da bu önemli eserden mahrum kalmamaları için, elektronik halinin ücretsiz olarak yukarıda verilen web sitemizden dağıtılmasına da devam edilecektir.

Konsantrasyonu artırmak için gerekli olan “hafıza ve zeka gücümüzü etkin olarak kullanmayı öğrenmek” konusuna gelirsek. Bu konuda da iki alternatif seçeneğe sahip olduğunuzu belirtmek istiyorum. Bunun için yukarıda verilen web adresinde sunulan eğitim alternatiflerini değerlendirebileceğiniz gibi, aşağıda verilen web adresimizde sunulan eğitim setlerinden de faydalanabilirsiniz.

www.MegaHafiza.com

Ses ve gürültü gibi konsantrasyonu bozan çevresel faktörlerin nasıl çözülmesi gerektiğini, müzik ve beyin ilişkisinin ne olduğunu, hangi özel müzik ve frekansların konsantrasyonu artırdığını ve konsantrasyonu artıran yiyeceklerin ne olduğunu merak ediyorsanız aşağıdaki web sitesindeki bilgilerden de faydalanabilirsiniz.

www.konsantrasyon.com

Konsantrasyonla ilgili birçok sorunuzun cevabını “Konsantrasyonun Gücü” adlı bu kitapta bulacağınızı düşünüyorum. Umarım bu değerli bilgileri değerlendirirsiniz. Başarı Dileklerimle...

Ocak – 2006

Melik Duyar
Dünya Hafıza Şampiyonu
MEGA HAFIZA

KONSANTRASYON PROBLEMİ YAŞIYORSANIZ...

Ders çalışırken konsantre olamıyor ve dikkatinizi toplayamıyorsanız, çocuğunuz, ya da siz hiperaktif bir yapıya sahipseniz, hızlı öğrenme ve konsantrasyon sağlayan frekans ve müzikler içeren “Bio-Ritmik Largo ve Konsantrasyon” seti sizin için çözüm olabilir.

www.konsantrasyon.com

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ

Dikkati toplamayı öğrenmek, başarı sürecinde çok önemlidir. Yaptığınız herhangi bir şeyde en yüksek başarıyı kazanabilmeniz için, üzerinde çalıştığınız konuya bütün düşünce gücünüzle yoğunlaşmanız gerekir. Dikkatini toplayabilen insan; yapıcı olan bütün düşüncelerini harekete geçirirken, yıkıcı olan bütün düşüncelerini de tamamen bloke eder. Kişi dâhi bile olsa, dikkatini toplayamıyorsa, hiçbir şeyi başarması mümkün değildir.

1. DERS
ÇÖZÜM YOLU BULAN KONSANTRASYON

Doğamızda, bizi ilerlemeye güdüleyen ve geri çekmeye çalışan iki yaratılış özelliğimiz bulunmaktadır. Bunlardan hangisi üzerine yoğunlaşır ve geliştirirseniz, siz “o”sunuz. Kontrol sizdeyse, bütün iş hayatınızı değiştirebilir ve mucize sonuçlar elde edebilirsiniz. Bir konudaki kontrolünüz, tam olarak, konsantre olmuş düşünceniz tarafından gerçekleşebilir.

Peki, bir "fırsat" nasıl oluşur? Genellikle, bir kişinin elde ettiği fırsat, bir başka kişinin kaybıdır. Bu derste öğrendiklerinizi uygularsanız, çok yararını görürüsünüz. Verdiğimizi neden misliyle geri aldığımızı hiç düşündünüz mü? İşte size harika olduğu kadar, cesaret de verici bir hayat suyu! Gerekli çabayı ortaya koymaya istekli olan her insan, amacını gerçekleştirmede başarılı olabilir. Alanında en iyi olan kişi, birtakım şeyleri yapmaya ve başarmaya da hazırdır. Verdiğiniz hizmetlerin her zaman talep edilmesini nasıl sağlayabilirsiniz? Zirveye nasıl ulaşabilir ve zirvede kendinizi nasıl koruyabilirsiniz?

Bir yeri yönetmeye seçilen bir kişi genellikle bir dâhi olmayabilir. Hatta başkalarından daha fazla yeteneğe de sahip olmayabilir. Oysa, onun yaptığı şey, başkalarının sahip olmadığına sahip olmak, yapamadığını yapmaktır. Neden çok az kişi başarılı olur da, çok sayıda kişi başarısız olur?

2. DERS
KENDİ KENDİNİZİN EFENDİSİ OLMAK

Çok az sayıda kişi, bir işi tamamlayamayacak konsantre gücünü elde edip sonuca başarıyla ulaşabilir. Çünkü, konsantrasyon aklın gücü demektir. Konsantre olamayan bir kişi, hiçbir zaman büyük başarılar elde edemez. Kaç kişi konsantrasyon gücüne sahip? Konsantrasyonu geliştirmenin yolları nelerdir? Kendi düşüncelerinizi, istek ve planlarınızı nasıl kontrol edebilirsiniz? Konsantrasyon nedir? Dikkatini toplayabilen kişi, başkalarının kontrolünü de eline alabilir mi? Gerçekten de konsantrasyon, irade ve zekânın beraber yürümesini sağlar. Neden bazı insanların manyetik (etkili, çekici ve cazibeli olma) özellikleri yoktur? Kuvvetli bir kişisel etki ne zaman ortaya çıkar? Etkileyici olabilmenin yolları nelerdir? İstem dışı ve dengesiz konsantrasyonun sebebi nedir? Dikkatinizi nasıl odaklayabilirsiniz? Dikkati hızlıca toplamanın yolları nelerdir? Fiziksel ve ruhsal konsantrasyonun geliştirilmesi için neler yapılmalıdır? Faydalı bir ders nasıl öğrenilir? Başkasını etkilemenin en iyi yollarından biri neden konsantrasyondur? İşyerindeki imkânlar en güzel şekilde nasıl kullanılabilir? Fiziksel kültürün gerçek faydası ve önemli egzersizler bu içerikte.

3. DERS
İSTEDİĞİNİZ ŞEYLERE NASIL ULAŞABİLİRSİNİZ?

Zihinsel cazibenin gücünü anlamayanların yaptıkları hatalar nelerdir? İstediğinizi nasıl elde edebilirsiniz? Elbette, bir "masal döneminde (asrında)" yaşamıyoruz. Bu yüzyıl, bir "hayalperestin" yaşayacağı asır, asla değildir. Bir bankada kuryelik yapan bir şahıs, nasıl bu bankanın müdürü oldu? "Güç ancak güç verenindir." Üzerine yoğunlaştığınız şeyi elde etmenin sırrı bu içerikte.

4. DERS
KONSANTRASYON; HER İŞTE KESİN SONUÇ ÜRETEN SESSİZ KUVVET

Bu içerikte, düşünmenin gücünü ve düşünme gücünü gösteren bir deney bulacaksınız. Yoğunlaşmış bir düşünce gücüyle kendinizi, kendinizden memnun olacağınız bir hâle getirebilirsiniz. Verimliliğinizi olağanüstü bir şekilde nasıl artırabilirsiniz? Yüz, insanın kendi hayatını nasıl tükettiğini yansıtan gerçek bir aynadır. İçinizdeki, hayalini dahi kurmadığınız imkânları nasıl uyandırabilirsiniz? Beraber iş yaptığınız insanlara nasıl güven telkin edebilirsiniz? Düşüncelerinizi doğru kanallara yoğunlaştırmanın değeri ne kadardır? Çok çaba harcamadan, güzel şeyleri kendinize çekmenin yolları nelerdir? Konsantrasyon yoluyla hayatınızda bir devrim yapabilir ve hayal ettiğinizden daha büyük mutluluklara ulaşabilirsiniz.

5. DERS
ODAKLANMIŞ BİR DÜŞÜNCE BÜTÜN İNSANLIĞI BİRBİRİNE NASIL BAĞLAR?

Başarılı bir insan olmak istemez misiniz? Peki bunu nasıl başarabilirsiniz? Başarıya giden yoldaki engeller kontrol edilebilir mi? En çok gönül verdiğiniz tutkularınızı nasıl gerçekleştirebilirsiniz? Yıkıcı güçleri nasıl yenebilirsiniz? Nasıl karşınıza çıkan şartların efendisi olabilirsiniz? Konsantrasyon yoluyla çevrenizi kendiniz nasıl şekillendirebilirsiniz? İstediklerinizi elde edebilirsiniz. Başarıya ilişkin düşünce tohumlarını nasıl dikebilirsiniz? Henüz hayali bile edilemeyen zihinsel kuvvetlere nasıl hükmedebilirsiniz? Beğenilmeyen şartları yok etmenin metotları nelerdir? Konsantrasyonun mutlu kılıcı özellikleri nelerdir?

6. DERS
İŞ YAPMA İRADESİNİN EĞİTİMİ

İşte, her türlü başarının büyük sırrı burada! Bugün artık her şey mümkün. Bütün bilinçli davranışları kontrol eden iç enerjinizi nasıl yönetebilirsiniz? Nasıl bir dâhi olabilirsiniz? Olağanüstü bir güç kullanmanız gerekir mi? Sizi diğer insanlar içinde "insan" yapacak kuralları biliyor musunuz? Kazanan ruh hangisidir? Kararlılık ve sebat oluşturan konsantrasyonu anlayın. Bazı özel yönergelerimiz var. İrade gücü nedir? Herkes gibi, bir irade gücüne siz de sahipsiniz. Kendi kaderinizi, kendiniz belirleyebilirsiniz. İradenizi kullanmayı öğrenmenin önemi.

7. DERS
YOĞUNLAŞMIŞ ZİHİNSEL İSTEK

Düşünceleriniz ve davranış tarzlarınızın, yüz ifadelerinizi etkilediğini biliyor musunuz? Zihinsel olarak yoğunlaşmış bir isteğin sağladığı harikulade bir güç engel tanır mı hiç? Bir şey nasıl arzu edilir ve dikkat dağıtan diğer bütün düşünceler nasıl yok edilir? Hepimizin içinde varolan harikulade kuvvetin sessiz gücünü hissedin. Sonuca ulaşacak planlar nasıl yapılır? Dünyadaki en büyük güç, işte sizde, kullanımınız için hazır, üstelik bedava da! Başarı için gerekli enerjileri sağlayan motivasyon gücünüzü hissedin.

8. DERS
KONSANTRASYON ZİHİNSEL DENGE VE SEBAT SAĞLAR

Konsantre olabilen bir kişi dengelidir (iyi bir duruşa sahiptir). Bugün başarılı olmak için yapmanız gerekenler. Konsantrasyonun tehlikelisi. İletişim kurduğunuz kişilerin, sizin gibi hissetmelerini nasıl sağlayabilirsiniz? Dünyada nasıl bir güç haline gelinir? Hayatınızı ve hareketlerinizi kontrol edebilirsiniz. Başarılı hayatlar, yoğunlaşmış, konsantre olmuş hayatlardır. İnsanlar, üzerinde "konsantre" oldukları şeyleri neden elde edemezler?

9. DERS
KONSANTRASYON KÖTÜ ALIŞKANLIKLARI YENMENİZİ SAĞLAR

Alışkanlık, konsantrasyonun hem güçlü bir düşmanı, hem de harika bir müttefikidir. Çoğu insan, alışkanlıklarının kontrolü altındadır. Çoğu insan, geçmişteki kendisinin taklitçisi ve kopyacısıdır. Bütün fiziksel izlenimler, irade ve zekânın eylemlerinin tatbikinden ibarettir. Herkes nasıl daha mutlu ve daha başarılı hâle gelebilir? Sizin için seçtiğimiz bazı harika vecizeler. Alışkanlık, insan doğasının en derin kanunudur. İstenmeyen alışkanlıkların üstesinden nasıl gelinebilir? Dr. Oppenheim'den bazı özel tavsiyeler.

10. DERS
KONSANTRASYON YOLUYLA KAZANILAN İŞ SONUÇLARI

Başarılı bir iş, bir şansın sonucu değildir. Başarısızlık ve iflas da tesadüf ve şansızlık sonucu değildir. Bir işi başarıya götürmek istiyorsanız, bunu şiddetle arzu etmelisiniz. Kalıcı bir başarıya ulaşanlar, bunu hakketmişlerdir. Kendi işini becerikli bir şekilde yürüten kişi olmak istemez misiniz? Tutkunuzu nasıl gerçekliğe dönüştürebilirsiniz? Başarılı iş tutumu nedir? Fikriniz en az başkalarınınki kadar iyi olmalı. Kaç kişi verdikleri hükümleri mahveder? En iyi sonuçları elde eden adam kimdir? Başarılı bir iş kurmak çok zor değil; daha önceden kurulması bir ömür boyu süren işler, şimdi birkaç yılda kurulabilir. Daha çok ve daha iyi iş nasıl yapılabilir? Başkaları tarafından bulunan fikirleri kendimize nasıl çekebiliriz? Birçok kişi, çekmemeleri gereken güç ve etkileri kendilerine çekerler. Bağlantı kurduğunuz kişilerin ufuklarını genişletin.

11. DERS
CESARET ÜZERİNE YOĞUNLAŞMAK

Cesaret eksikliği mâli olduğu kadar, zihnî ve ahlakî zorluklar da oluşturur. Cesareti olmayan bir adam küçük düşürücü, zayıflatıcı, moral bozucu ve yıkıcı olan etkenleri kendine çeker. Cesaretli olmak, korkak olmak kadar kolaydır. Cesaret, zihinsel melekelerin yapılmakta olan işe yoğunlaştırılabilmesini sağlar. Korkaklık hem zihnî, hem de manevî kuvvetlerin dağılmasına sebep olur. Şüpheleri uzaklaştırmanın yolu nedir? Hiç kimse, deneyene kadar, ne yapabileceğini bilemez. Her şeyin mümkün olabileceği kuralını bir bilseniz! İstediğiniz şekilde bir şey yapabilme cesaretini nasıl toparlayabilirsiniz? Cesaretli bir kişinin önünde zorluklar kısa zamanda erir gider.

12. DERS
ZENGİNLİK ÜZERİNE YOĞUNLAŞMAK

Hiç kimsenin fakir olması hedeflenmemiştir. Fakirlik kaderiniz değildir. Zenginlik sayesinde kendinizi ve insanî özelliklerinizi yüceltebilirsiniz. Sert ve hoş olmayan durumlar, doğru düşünmeyi harekete geçirmez. Varlık sahibi olmaya doğru atılan ilk adımlara dikkat etmek gerekir. Her yaştan birçok kişi nispeten zengin olmuştur. Zenginlik, bütünüyle gayretliliğin bir sonucu da değildir ve hiç kimse kendi kazandıklarıyla da zengin olmamıştır. Neden bazılarına bazı şeyler çok acı derslerle öğretilir? Kaç kişi zenginlik yerine fakirliği kendisine çeker? Neden aldığımızla dengeli bir oranda olan bir değeri karşılık olarak vermemiz gereklidir? Toplumunuzu sadece başkaları tarafından onaylanan değil, aynı zamanda peşinden gidilen bir toplum hâline getirmenin yolu nedir?

13. DERS
KONSANTRE OLABİLİRSİNİZ, PEKİ OLACAK MISINIZ?

Herkesin konsantre olabilme yeteneği vardır. Kullanılandan daha fazla oranda kullanılmayan yetenekleriniz var; dikkat! Bazen çok küçük bir şey, kişinin başarılı olmasını engeller. Hata tamamen kişiye aittir. Bir şeyi iyi yapamıyorsanız, bunun sebebini nasıl ortaya çıkarabilirsiniz? Şartları kendi lehinize çevirin; onların, kendiliğinden değişeceklerini beklemeyin. Engelleri basamak olarak kullanın. Yeterince konsantre olabilirseniz, fırtınalı denizlerin üzerine yıkılmaz köprüler kurabilirsiniz. Neden daha fazla sayıda insan başarılı olmuyor? Reddedilmekten korkmayın. Başarısızlık nedir, bilmeyen adam olun! Bir fırsat geldiğinde, değerlendirmeye hazır olun. Hiçbir durum, kararlı bir insanı başarıdan alıkoyamaz.

14. DERS
PRATİK EGZERSİZLERLE KONSANTRE OLMA SANATI

Günlük bir alışkanlık, konsantrasyonunuzu harika bir şekilde artıracaktır. Kendinizi, olmayı istediğiniz şekilde görmek için yapmanız gerekenler. En önemli önceliğin oluşturulması. Neden bazı şeyler, bazı şekillerde kendilerini gösterirler? Evrensel zekâya dahil misiniz? En çok arzu edilen hâl sizde de var mı? Evrensel akıldan nasıl mesaj alınabilir? Daha önce bilmediğiniz gücü nasıl geliştirebilirsiniz? Aklınızı kuvvetli bir düşünce vericisi hâline getirin. Konsantrasyon egzersizleri yapmanın en uygun zamanı, hangi zamandır? Beyninizin ve vücudunuzun herbir hücresini nasıl canlandırabilirsiniz? İşte size kendi duruşunuzu kazandıran ahlâkı veren bir egzersiz! Sinirleri gergin bir görünüş yerine, içte varolan kuvvetler üzerine yoğunlaşmak. Konsantrasyon, enerjinizi tasarruf etmenizi de sağlayacaktır. Başkalarını kızdıran durumlardan ve sinirli olmaktan nasıl uzaklaşabiliriz? Doğu usulü konsantrasyon sağlama yolları. Arzuları kontrol etme egzersizleri.

15. DERS
KONSANTRE OLARAK UNUTMAYI UNUTABİLİRSİNİZ

İnsanlar neden unutuyorlar? Hatırlamanın kolay yolu. Etkilenmenizi nasıl derinleştirebilirsiniz? Hafıza Konsantrasyonunuzu sağlayan önemli bir egzersiz.

16. DERS
KONSANTRASYON ARZULARINIZIN GERÇEKLEŞMESİNİ NASIL SAĞLAYABİLİR?

Yapma isteğinizin olması, yapabilme kabiliyetinizin de olduğunu gösterir. İnsan, içinde her arzusunu tatmin edebilecek bir güce sahiptir. Arzularınızı şimdiye kadar tatmin edemediyseniz, Allah vergisi güçlerinizi kullanmayı öğrenmenizin zamanı gelmiş demektir. Birçok kişinin yabancı olduğu içinize konmuş paha biçilemez bilgiler ve sınırsız imkanların olduğunu asla unutmayın! İstediğiniz şeye nasıl konsantre olabilir ve onu nasıl elde edebilirsiniz? Belli zamanlarda aldığımız mucizevî yardımları hatırlayın! Bir adam, sadece 130 Dolar ile nasıl bir iş kurdu ve altı yıl içinde, kendisine yılda 6 Milyon Dolar gelir getiren bir işe nasıl sahip oldu? Gerektiği kadar yoğun bir çaba ortaya koyduğunuzda, bilinmeyen kaynaklardan müthiş yardımlar alırsınız.

17. DERS
KONSANTRASYONLA GELİŞEN İDEALLER

Mutluluğunuz ve başarılarınız, ideallerinize bağlıdır. Kıymetli bir derse ne dersiniz? Konsantrasyon yoluyla, fiziksel yaşamdaki ideallerimizi nasıl gerçekleştirebiliriz? Doğru idealler oluşturmuş olsaydık, bu dünya ne kadar farklı olurdu, değil mi? İdealinizi ne zaman değiştirseniz, o zaman farklı bir şekilde düşünmeye başlarsınız. Hayat; devamlıdır, açılan katmanlardan ibarettir. Hayatınızın her aşamasında, isteğinize bağlı olarak ya mutlu, ya da mutsuz olabilirsiniz. En parlak fikirlerimiz, bize nasıl ilham olur?

18. DERS
ÜRETİMDE ZİHİNSEL KONTROL

Bir mucidin vizyonu. Düşüncelerinizi başkalarına yansıtmanız neden kolaydır? Zihnî güçleriniz, size yardımcı olabilecek kuvvetleri kendisine nasıl çeker? Büyük iş sahibi bir işadamı, zihinsel kontrol kuvvetine sahip olmalıdır. Bir arkadaşınızın veya akrabanızın başarılı olmasını nasıl sağlayabilirsiniz? İstek, şevk ve başarma ruhu nasıl oluşturulur? Çevreniz sizin için ya yardımcıdır ya da zarar vericidir. Zihinsel açlığın ne olduğunu düşünün! Kendi düşünce ve fikirlerinizi başkalarına nasıl telkin edebilirsiniz? İlerlemeden önce, etkilerinden kurtulmanız gerekenler var. Tutum ve davranışlarımızın başarıyla olan ilişkisi, sandığımızdan daha fazladır.

19. DERS
KONSANTRE OLMUŞ BİR İRADENİN GELİŞTİRİLMESİ

İradeyi geliştirmenin en etkili ve en pratik metodu. Pratik egzersizler. Egzersiz yapmadan irade eğitimi. İrade gücü ile büyük engeller aşılabilir. Kazanmaya odaklı irade hangisidir? İnsan, kendisine verilen güçleri geliştirilene kadar, bilinmeyen veya keşfedilmeyen vasıflara sahip bir varlıktır. Yetenek fazlasıyla var; ancak başlatma ve yaratıcı güç için organize olma aynı ölçüde fazla değil. İçimizdeki itici gücü daima hatırlayın!

20. DERS
KONSANTRASYONUN YENİDEN GÖZDEN GEÇİRİLMESİ

Konsantre olamayanlar, genellikle fakirlik ve mutsuzluk çekerler. En iyi eğitmen, sadece onu pratiğe dökene kadar size yardımcı olur. İşinizde ustalaşmak istiyorsanız, yaşam gücüne ve kuvvetine sahip olmalısınız! İnsanları başarıya götüren baskın vasıflar üzerine yoğunlaşın! Daha iyi konsantre olmayı herkes öğrenebilir. Denemeye değer bir deney. Son tavsiyeler.

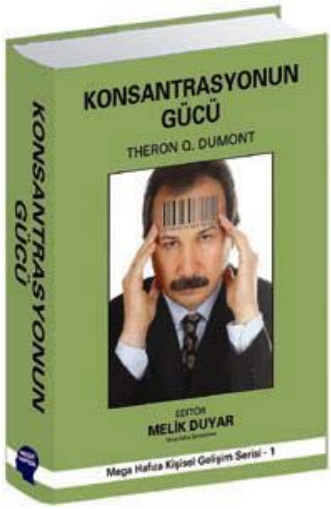
KONSANTRASYONUN GÜCÜ

ÜCRETLİ GERÇEK KİTAP

ÜCRETSİZ ELEKTRONİK KİTABIN ÜCRETLİ GERÇEK HALİ NEDEN BASILDI?

Mega Hafıza başlangıçta "Konsantrasyonun Gücü" adlı kitabı herkese sadece ücretsiz olarak internet üzerinden dağıtmayı planlamıştı. Ancak kitabı internetten indirerek bilgisayarda okuyan okurlarımızın büyük bir çoğunluğundan, bu eserin kağıda basılmış kitap haline de sahip olmak istedikleriyle ilgili çok sayıda e-mail ve telefon alınmıştır. Bunun üzerine eser somut bir kitap olarak da tüm kitapçılara dağıtılmıştır. Ama kitap alacak imkanı olmayan okurlarımızın da bu önemli eserden mahrum kalmamaları için, kitabın elektronik halinin ücretsiz olarak web sitemizden dağıtılmasına da devam edilecektir.

www.KonsantrasyonunGucu.com



1. DERS

ÇÖZÜM YOLU BULAN KONSANTRASYON

Herkes bir şeyler yapmak ister. Ancak gerekli fedakarlıklar için gereken çabayı ortaya koyan çok az kişi bulunur.

Herkeste iki güç vardır: Bunlardan biri ilerlemek isterken, diğeri ise kişiyi geri çeker. Besleyip büyüttüğümüz ve üzerinde yoğunlaştığımız hangisi ise, işte o, bizim sonunda ne olacağımızı belirleyen güçtür. Her iki güç de üzerimizde kontrolü ele geçirmeye çalışır. İşte, burada, asıl kararı sadece "irade" verir. İradesini olağanüstü bir çabayla kullanan bir kişi, bütün bir hayatını değiştirebilir ve neredeyse mucize sayılacak başarılar elde edebilir. Bu kişilerden biri de siz olabilirsiniz. Eğer olmak istediğiniz için iradenizi ortaya koyarsanız, istediğinizi olabilirsiniz. Çünkü irade kişiye yol gösterir veya gereken yolu irade yapar.

Bir işyerinde gâyesiz ve isteksizce çalışırken, birdenbire kendine gelen; bir uykudan uyanmış gibi, içlerindeki yetenekleri geliştiren ve o andan itibaren tamamen farklı birer kişilik ortaya koyan insanların öyküleriyle dolu koca bir kitap yazabilirim. Kendi dönüm noktanızın ne zaman olacağına, ancak kendiniz karar verebilirsiniz. İçimizdeki ilahî benliğin(vicdanın) bizi kontrol etmesine izin vermek veya içimizdeki kötülüğe sürükleyici benliğin egemenliği altına girmek tamamen bir seçim meselesidir. Hiçbir insan istemediği bir şeyi zorla yapmaz. O hâlde, kişi isterse kendi hayatını yönetebilir. Ne yaptığımız, nasıl işler gerçekleştirdiğimiz, aldığımız eğitim ve terbiyenin birer meyveleridir. Bizler camlarda kullanılan macun gibiyiz. Tamamen irade gücümüz tarafından şekil alabilir ve kontrol edilebiliriz.

Alışkanlık sonradan kazanılmış bir davranıştır. İnsanların, “Bu onun kanında var; hık demiş babasının burnundan düşmüş” gibi şeyler söylediklerini duyarsınız. Bununla aslında, kişinin, anne ve babasının yaptıklarını aynen kopyaladığını ifade

etmek isterler. Evet, bu, genellikle karşılaşılan bir gerçekliktir. Ancak bunun böyle olması için pek de bir sebep yoktur. Çünkü kişi, "yapacağım" iradesini ortaya koyduğu andan itibaren, yıllardır yapageldiği bir alışkanlığı kesinlikle kırabilir. Bir kişi bütün hayatı boyunca herhangi bir önemli başarıya imza atmamış olabilir. Ancak bir dönüm noktası bekliyorsanız, bu, başarının tadına varmayla başlar. Bazıları da, "Fırsatı kaçırdım" der. Bu, belki de doğrudur. Ama önümüze nice yeni fırsatlar gelebilir. Fırsatın, kapıyı hayatta sadece bir kez çaldığı söylemi, kesinlikle doğru değildir. Gerçek olan, fırsatın bizi hiçbir zaman kovalamadığıdır. Asıl olan, bizim onu kovalamak zorunda olduğumuzdur. Genellikle bir kişinin önüne çıkan fırsat, başka bir kişinin kaybettiği fırsattır. Burada ise sonucu, genellikle çabuk karar veren beyin aktivitesi belirler. Bir kişi, "Yapacağım" diye düşünür; ama işi ağırdan alır. Bu sırada bir başkası onu geçer ve diğerinin ağır kaldığı o işi gerçekleştirir. Aslında her iki kişi de aynı fırsata sahip olmuştur. Ama fırsatı yakalayamayan kişi şansı kaybettiğinden dolayı şikayet eder. Şikayet etmek yerine, o kişi bundan bir ders almalıdır; eğer başarıya giden yolu seçerse, o da ona ulaşacaktır.

Birçok insan faydalı ve güzel kitaplar okuyabilir ya da yararlı olduğunu düşündüğü kurs ve seminerlere katılır. Ancak bu kitaplardan ve seminerlerden, alabileceklerinden daha azını alır. Burada çoğu insanın fark etmediği şey, herbir kitabın veya seminerin, sadece kendilerine sunulan imkânları fark etmelerini sağladığının ya da irade güçlerini de bu noktada harekete geçirmeleri gerektiğinin farkında değillerdir. Siz bir insana bugünden başlayıp tâ kıyamete kadar öğretebilirsiniz; ama kişinin bileceği şey, sadece kişinin kendisinin öğrendiğinden ibaret kalacaktır. "Siz kişiyi pınarın başına kadar götürebilirsiniz; ancak onu içmeye zorlayamazsınız".

Bildiğim en faydalı metotlardan birisi, herkeste ve her şeyde iyi, güzel ve faydalı olanı aramaktır. Gerçekten, her şeyde mutlaka iyi bir taraf vardır. Biz bir kişiyi kendi güzel özelliklerini görmeye teşvik ederken, kendimize de o güzellikleri arayarak yardım etmiş oluruz. Bu şekilde, bizim için bazen en kıymetli şey olan, insanların bizim hakkımızdaki iyi temennilerini de kazanmış oluruz. Verdiğimizin karşılığını istemesek de geri alırız. Hepimizin cesaret ve teşvik almaya ihtiyacımızın olduğu zamanlar vardır. Bazen moral bulmak isteriz. O hâlde siz de başkalarını cesaretlendirmeyi kendinize âdet edinin. Bunun, hem cesaret verdiğiniz kişi, hem de kendiniz için harika bir canlandırıcı hayat suyu olduğunu göreceksiniz. Çünkü verdiğinizin karşılığında, siz de hem cesaret ve hem de sizi yükselten düşünceleri karşılık olarak alırsınız.

Hayatımızda, gelişmemizi tamamlayabilmemiz için, fırsatlarla donatılmışız. Ancak bu gelişimi sağlayıp sağlayamamamız, bizden beklenen standardı ne kadar yakın seviyede yaşadığımıza bağlıdır. Her ayın başlangıcında, kişi şöyle bir oturup da ne kadar gelişme kaydettiğini test etmelidir. Eğer "beklentilere" yetişememişse, sebebi ortaya çıkarmalı ve ekstra bir gayret göstererek, bir dahaki sefere gereken seviyeye gelmeye çalışmalıdır. Her defasında, yaptığımız planın gerisine düşmüşsek, sonsuza kadar bir daha gelmeyecek bir fırsatı kaçırmışız demektir. Her zaman bir mazeret bulabilirsiniz. Ama bahanelerin çoğu, nasıl olurlarsa olsunlar, eylemsizliğin kötü bir karşılığıdır. Bahaneler hiçbir eylemin yerine geçemez. Zor gibi gözüken çoğu şeyin gerçekleşmesi mümkündür. Bizim görevimiz biraz daha zor olabilir. Ancak şunu bilmeliyiz ki, görev ne kadar zorsa, ödülü de o kadar büyüktür. Asıl zor olan şeyler,

bizi gerçek anlamda geliştirirler. Sadece küçük bir çaba gerektiren herhangi bir şey için çok az sayıda yeteneğimizi harekete geçirirsek, o miktarda bir başarı elde ederiz. O hâlde zor bir görevi üzerinize almaktan çekinmeyin. Çünkü böyle görevlerden sadece birini başarılı bir şekilde yerine getirmemiz, düzinelerce küçük başarının getirdiğinden çok daha fazlasını kazanmamızı sağlayacaktır.

Karşılığını ödemeye hazır olan herkesin başarılı olabileceğini biliyorum. Ancak bu ödeme para ile değil, çaba ile yapılan bir ödemedir. Başarı için gerekli olan ilk nitelik, bir şey yapmaya veya olmaya duyulan istek ve arzudur. İkinci sırada, istenilen şeyin nasıl yapılacağının öğrenilmesi gelir. Bunların ise uygulamaya geçilip takip edilmesi gerekir. Herhangi bir şeyi en başarılı şekilde yerine getiren kişi ufku açık, geniş düşünebilen, yani bilgiyle donanmış kişidir. Öyleyse, başarılı olmak isteyen kişinin kazanımının da büyük olması gerekmektedir. Kişi alabildiği kadar çok bilgi kazanmalı, sadece kendi çalıştığı işin bir dalında değil, o işin her alanında dolgun bir bilgiye sahip olmalıdır. İşte böyle bir insan, başarıyı kesinlikle hakkeder!

Başarının sırrı, nerede ve ne konumda olursanız olun, kendinizi geliştirmeye çalışmanızdadır. Öğrenebildiğiniz kadar çok şey öğrenin. Ne kadar az yapabildiğinize değil, ne kadar yapabildiğinize bakın. Böyle bir insan, her zaman aranan ve istenen bir insan olacaktır. Çünkü onun ünü “Azimli ve Hızlı” olarak yayılacaktır. Bu kişi için her yerde, her zaman iş bulunacaktır. Çünkü gelişmeye açık ve ilerici kuruluşlar bu tip elemanlarını asla kaybetmek istemezler.

Dayanıklı, cesur ve çalışkan kişiler zirveye ulaşır; ürkek, kararsız ve işi ağırdan alan kişiler değil. Denenmemiş bir insan, nadiren, büyük sorumluluk ve yetki gerektiren bir pozisyona getirilir. Genellikle, böyle pozisyonlara seçilen kimseler bir şeyler yapmış, bir dizi başarılar elde etmiş veya kendi departmanına önderlik etmiştir. Bu kişi bu göreve niçin seçilmiştir? Bu konuma, büyük bir enerji ve şevkle çalıştığı ve öyle de bilindiği, bir de cesaret ve kararlılığa sahip olduğunu gösterdiği için getirilmiştir.

Aslına bakarsanız, kritik zamanlarda seçilen kişiler genellikle çok üstün yetenekli, başkalarından ayrıcalıklı bir kabiliyete sahip birileri değillerdir. Ama bu kişiler; sonuçların, yorulmak nedir bilinmeyen yoğun çabaların sonunda elde edildiğini öğrenmişlerdir. İş dünyasında, şu "Mucize" denen şeyler, öyle kendiliğinden ortaya çıkmaz. Bu kişiler, bu tür mucizelerin, ancak bir hedefe odaklanıp o hedefin tamamlanmasını sağlamakla gerçekleştiğini çok iyi anlamışlardır. İşte, bazılarının neden kazandığının, bazılarınınsa neden kaybettiğinin altında yatan tek sır budur. Başarılı kişi, işlerin tatminkâr bir şekilde bitirildiğini görmeye alışkındır ve her zaman başarılı olacağı konusunda emindir. Kaybeden kişi ise başarısızlık görmeye alışır, başarısız olma beklentisine girer ve başarısızlığı kendine çeker.

Benim görüşüme göre, doğru bir eğitim ve yönelmeyle, her insan başarının tâ kendisi olabilir. Bu kadar kabiliyet ve yetenekçe zengin erkek ve kadının, tâbiri caizse, değerlendirilmeyip israf edilmeleri ve bir tarafa atılmaları gerçekten çok üzücüdür. Bir gün bir milyoner hayırseverin çıkıp da başarısızları eğiten bir okul açtığını görmeyi çok isterdim. Eminim, parasını bundan daha hayırlı bir şekilde kullanamazdı. Eminim bir yıl içinde, uygulamalı psikoloji onun çok da başarılı olmasını sağlardı. Kendi iradî kontrollerini kaybeden, hevesleri kırıldığı için iradeleri

zayıflayan, bir acı tecrübe veya talihsizlikten sonra cesaretleri kaybolan insanları arayıp bulan çok sayıda şubeler açılırdı. Bu tür insanların, ilk başta sadece kendi ayakları üzerinde durabilecek bir yardıma ihtiyaçları vardır. Fakat bu insanlar, genellikle, bunun tersiyle karşılaşır ve onları daha da aşağı düşüren darbeler yerler. Bunun bir sonucu olarak da bunların gizli ve baskı altında kalmış güçleri hiç gelişmez, hem kendileri ve hem de kendilerinden gereğince yararlanamayanlar kaybedenler arasında yer alır. Yakın gelecekte birinin milyonlarını, düşmek üzere olan kararsızları yeniden ayaklandırabilmek için kullanacağından eminim. Böyle insanların ihtiyaç duydukları tek şey, içlerinde kendilerine yardıma hazır, her şeye yetecek bir kaynağın bulunduğunun gösterilmesi ve bu kaynağı kullanmalarının sağlanmasıdır. Güçlerini yeniden toparlayabilmeleri için sadece akıllarının ümitsizlik girdabından çıkartılıp, ümit çağlayanına yönlendirilmesi gerekir.

Bugün kontrolünü kaybeden bir kişi, bu durumdan kendisini, kendi iradesini kullanarak kurtarmalıdır. Kendisine durup dururken bir cesaret ilhamının gelmesi, onu çok az harekete geçirecek veya yol gösterecektir. Burada onun yeniden elde etmesi gereken asıl şey, sadece doğru yolu bulmaktır. Enerjisini oraya buraya savurmayı bırakıp dikkatini doğru dürüst bir kariyer ve hayat standardı oluşturmaya yoğunlaştırmalıdır. Bugün, kendimizi geliştiren eğilimlerimizi yeniden bulmalıyız. Bu konuda size başkalarının yardım etmelerini beklemeyin. Cesaret demirinizi alın, kararlılık limanına sağlam bir şekilde atın, zayıflıklarınızdan ve zaaflarınızdan ise onları çözümleyerek kurtulun. Bunu, gerçekten sizin için bir başkası yapamaz. Onlar size sadece cesaret verebilirler, hepsi o kadar!

Sadece sağlık sorunlarından başka, kişinin başarıya gitmesine müdahale edebilecek başka hiçbir etken göremiyorum. İşlerin üstesinden gelemeyeceğiniz başka hiçbir engel yok. Bir engeli aşmak için yapılması gerekli olan tek şey ise, daha fazla kararlılık, metanet ve iradedir.

Metanet ve irade sahibi biri belki bugün fakir olur, ancak birkaç yıl içinde zengin olabilir. İrade gücü paradan daha büyük bir zenginliktir. Yeter ki, ona bir fırsat tanınsın. Sizi derin başarısızlık yarıklarından yukarıya taşıyacak olan tek şey, iradedir.

Yüksek derecelere gelen kişiler genellikle zor durumlara karşı zafer kazanmak zorunda kalmışlardır. Başarılı olmadan önce, mucitlerin katlanmak zorunda oldukları zorlukları bir hatırlayın. Bu kişiler çoğunlukla yakınları ve dostları tarafından çok yanlış anlaşılmışlar veya hiç anlaşılamamışlardır. Çok sıklıkla bunlar hayatın temel ihtiyaçlarına dahi sahip olamamışlar, ama tam bir kararlılık ve azimli bir cesaretle icatlarını tamamlayana kadar varlıklarını, mahrumiyet içinde olsa dahi, bir şekilde sürdürmüşlerdir. Ama icatlarını tamamladıktan sonra, bu sayede başkalarının durumlarının iyileşmesine de vesile olmuşlardır.

Aslında herkes bir şeyler yapmak ister. Ancak gerekli fedakârlıkları yapmak için istenen çabayı ortaya koyan çok az kişi bulunur. Bir şeyi başarmanın bir tek yolu vardır. O da sebatla devam etmek ve o işi yapmakta ısrar etmektir. Bugün bir insan, eğer yüreğini tam olarak hedefine koyabilir ve gelişiminde hiçbir şeyin ona müdahale etmesine izin vermezse, neredeyse her şeyi başarabilir. Yüreğinin arzusunu başarılı bir şekilde yerine getirmek için yola çıkan bir adamın önündeki engeller, ona kolayca

yol verirler. Kişi ne kadar "büyükse", engeller o kadar küçük görünür. Kişi ne kadar "küçükse", engeller de o kadar büyük görünür. Her zaman, engelleri aştığınızda kazanacağınız avantajı düşünün. Bu, size zafer için gerekli azim ve şevki verecektir.

Her zaman sakin denizde gemi yüzdüreceğinizi zannetmeyin. Yolculuğunuzun bir kısmının fırtınalı olması muhtemeldir. Böyle fırtınalı geçitlerin sizi gemiyi kullanamaz, görevinizi yapamaz hâle getirmesine asla izin vermeyin. Yolculuğunuza devam edin. Fırtınaya karşı yapacağınız manevralar, sizin gerçekte ne tür niteliklerden oluştuğunuzu ortaya çıkartacaktır. Hiçbir zaman, oturup fırtınalı geçitlerin varlığından şikayet etmeyin. Tam tersi, yolculuğun güzel kısımlarının ne kadar hoş olduğunu düşünün. Önünüze çıkacak olan çarşaf gibi denizin ne kadar zevk ve huzur verici olduğunu hayalî olarak seyredin.

Hiçbir başarısızlığın sizi durdurmasına izin vermeyin. Bunun, sadece hedefinize ulaşmadan önce halletmeniz gereken bir olaydan ibaret olduğunu düşünün.

2. DERS

KENDİ KENDİNİZİN EFENDİSİ OLMAK

Çalışırken, sadece çalışmalısın, oynarken de sadece oynamalısın.

İnsan, psikolojik gelişim açısından oldukça farklıdır. Çoğu zaman, yetki verilmesine rağmen, insan kendisi üzerinde hâkimiyet kuramaz. Buna bağlı olarak da kendi konsantrasyon gücünü yönlendiremez. Çünkü günümüzde, insanın aldığı eğitim, ne yazık ki, onun iç hâkimiyetini geliştirecek bir özellik kazandırmaktan oldukça uzaktır.

Dengeli ve sağlam her akıl, hem zihinsel ve hem de bedensel anlamdaki işlemleri, planlama, düzenleme, yönlendirme ve bir noktada toplama yeteneğine sahiptir. İnsanın, sadece kendi aklını değil, aynı zamanda, bedensel hareketlerini de kontrol etmeyi öğrenmesi gerekir.

Kontrol yetenekleri eğitilmemiş olan kişilerin tepkileri, tutkuları, duygu ve heyecanları, düşünceleri, davranışları ve alışkanlıkları da düzenli ve uyumlu olmaktan uzaktır. Bu kişilerin zihinsel dikkat yoğunlaştırma işleyişlerinin iyi olmaması, aklî yeteneklerinin otonom bölümünün zayıf olmasından dolayı değil, aklın doğru bir şekilde eğitilmemiş ya da yönlendirilmemiş olmasından kaynaklanmaktadır.

Kendi kendini yönetme yetenekleri geliştirilmediğinde, tepkiler, şehevî duygular, heyecanlar ve tutkular tamamen serbest salınım ve dolaşım hâlinde olurlar. Bundan dolayı da akıl tepkisel, rahatsız, duygu eksenli ve düzensiz bir şekilde işler. İşte bütün bunlar zihinsel konsantrasyonu yok eden etkenlerdir.

Kendi kendine rehber olma yeteneklerinin gelişimi zayıf olduğunda, kişi zihinsel konsantrasyon gücünden daima yoksun kalmaktadır. Bu nedenle, konsantre olabilmenizi sağlayacak bu yeteneklerinizi geliştirene kadar, konsantre olmayı

öğrenemezsiniz. O hâlde, eğer konsantre olamıyorsanız, bunun sebebi kesinlikle aşağıdakilerden biridir;

"Beynin motor merkezlerindeki yetersizlik."
"Sadece tepkisel ve duygusal bir akıl ve ahlâka sahip olmak"
"Eğitilmemiş bir beyin ya da eğitilmemiş bir zihin"

En son maddedeki noksanlık sistematik bir uygulama ve iyi bir beyin eğitimi ile kısa zamanda giderilebilir. Bu, en kolay giderilebilen yetersizliktir.

"**Beyin Eğitimi**" programları için bizzat Dünya Hafıza Şampiyonu Melik Duyar tarafından verilen eğitim programlarına katılabilirsiniz. **Bilgi için:** http://**www.MegaEgitim.com**

Aklın tepkisel ve duygusal oluşunu; ancak öfke, tutku ve heyecan, nefret, çok sert tepki verme, yoğun duygusal baskı ve huysuzluk gibi negatif hislerin dizginlenmesi ve zapt edilmesi ile düzeltilebilir. Bu şekilde bir telaş ve tahrik durumu içindeyken, konsantre olmanız kesinlikle mümkün değildir.

Bu etkenler, sinir gevşetici veya uyarıcı etkileri olan veya tutkuların, tepkilerin ve duyguların galeyana gelmesine sebep olan yiyecek ve içeceklerden kaçınılarak doğal yoldan azaltılabilir. Aynı zamanda tutarlı, sakin, kontrollü, prensip sahibi ve ılımlı kişileri izlemek ve onlarla iletişim kurmak da her zaman çok iyi bir pratiktir.

Beynin motor merkezlerindeki yetersizliği düzeltmek çok daha zordur. Beyin gelişimini tam olarak sağlayamayan kişiler, irade gücünden de mahrum olur.

Çocuklar için, ileri yaşlarda, yavaş öğrenme, konsantrasyon bozukluğu ve öğrenme zorlukları gibi problemlerle karşılaşmamak veya önlem almak isteyenler, Mega Hafıza®'nın 3 ile 7 yaş arasındaki çocuklar için hazırladığı **"Çocuk Zeka ve Hafıza"** eğitim setinden faydalanabilirler. **Bilgi için:** http://**www.MegaHafiza.com**

Birçok kişi, olumsuz bir durumdayken de çok daha iyi konsantre olabildiğini düşünür. Oysa bu doğru değildir. Belki konsantre olamadan meditasyon yapıyorlar. Negatif bir durumda olanlar, kesinlikle çok iyi konsantre olamazlar. Çünkü bu kişiler akıl dalgınlığı veya akıl yoksunluğu hâlini yaşarlar. Bunların konsantrasyon güçleri zayıflar ve herhangi bir şey üzerinde dikkatlerini toplamayı başaramazlar. Bu kişiler bu hâlde kalmaya devam ederlerse, genellikle beyinlerine de zarar vermeye başlarlar.

Konsantre olabilmeniz için, akıl gücüne sahip olmanız şarttır. Aklı zayıf olan bir insan, beynini bir konu üzerinde yoğunlaştıramaz. Çünkü tam bir irade gücü yoktur. Belli bir konu veya düşünce üzerine odaklanamayan akıl zayıftır. Aynı zamanda herhangi bir noktaya dalıp giden, bir konu veya düşünceye dalıp gitmekten kendini alamayan bir akıl da zayıftır. Fakat, aklını herhangi bir sorun üzerine odaklayabilen, gereksiz izlenim ve etkilerden uzaklaşabilen kişi, sorun ne olursa olsun, akıl gücüne sahip demektir. Kesin olan bir şey vardır, o da konsantrasyonun olduğu yerde her zaman akıl gücü vardır!

Kişi, konsantrasyon yoluyla kendi zihinsel ve bedensel enerjisini yaptığı işe odaklayıp kontrol edebilir. Konsantre olmuş, dikkatini toplamış bir akıl düşüncelere, sözcüklere, eylemlere ve planlara dikkat eder. Aklının istediği gibi başıboş bir şekilde konudan konuya gezinmesine izin veren kişi ise, bu dünyada asla önemli bir başarı elde edemeyecektir. Bu kişi, enerjisini hep boşa harcar. Eğer gâyesiz bir şekilde çalışır, kontrolsüz şekilde düşünür, sırf konuşmak için konuşur, rastgele hareket ederseniz ve beyninizin de ilgilendiğiniz konu dışında başka alanlarda dolaşmasına izin verirseniz konsantre olamazsınız. "Yapmak istiyorum, yapabilirim ve yapacağım" diyerek karar verdiğiniz anda, konsantre olmaya başlarsınız.

İnsanlar yaşamlarında bazı önemli hatalar yaparlar. Duygusal hikayeler ve işe yaramaz gazete haberleri ve konuları okuyarak, televole ve magazin dedikoduları dinleyerek zamanınızı boşa harcarsanız, âni tepkisel ve duygusal yetilerinizi harekete geçirmiş olursunuz ki, bu, konsantrasyon gücünüzü azalttığınız anlamına gelir. Başıboş bir mühendis olamazsınız; kendinizi başarıya ulaştıracak şekilde manevralar yapmalısınız.

Zihinsel konsantrasyonunuzu, sadece kendinizi daha yakından seyrederek ve inceleyerek geliştirebilirsiniz. Her türlü gelişme, yakın ilgi ve alaka ile başlar. Herbir düşünce ve duygunuzu ayrı ayrı düzenlemelisiniz. Kendinizi ve davranışlarınız yanında, başkalarının da davranışlarını inceleyin. Buradan elde ettiğiniz sonuçları, kendi kendinizi yönetme yeteneklerinizde kullanın. Böylece, zamanla bütün düşünce, arzu ve planlarınızı düzenleyebilinceye kadar, yeteneklerinizi geliştirebilirsiniz. Önünüzdeki bir konuya bilinçli olarak zihninizi odaklayabilmeniz, sizi konsantrasyona götürür. Şunu bilin ki, sadece eğitilmiş bir zihin bir konuya odaklanabilir. **Bütün yetenekleri bir düşünce üzerine yoğunlaştırmaya ve o konu üzerinde odaklanmaya konsantrasyon denir.**

Kendi düşüncelerini, arzularını, planlarını, çözümlerini ve çalışmalarını yönlendiremeyen bir kişi, tam anlamıyla başarıya ulaşamaz. Bir an saldırgan, bir an ise sakin olan kişinin, kendisi üzerinde yeterince kontrolü yok demektir. Bu kişinin ne aklının, ne düşüncelerinin, ne duygularının ve ne de arzularının efendisi olduğu söylenemez. Böyle bir insan başarılı da olamaz. Sinirlendiğinde, başaklarını da sinirlendirir. Onların da en güzelini yapabilmeleri yolundaki bütün şevklerini kırar ve bu başarma şanslarını ortadan kaldırır. Ancak enerjisini yönlendirebilen ve onları konsantre bir şekilde bir iş üzerinde yoğunlaştırmış olarak tutabilen bir insan, her türlü iş ve davranışını kontrol edebilir. Hatta, başkalarını kontrol etme gücüne de sahip olabilir. Böyle bir kişi herbir hareketinin faydalı bir sonuca hizmet etmesini ve herbir düşüncesinin de ulu bir gâyeye yönelik olmasını sağlayabilir.

Günümüzde, heyecanlanan ve sinirlenen kişiye istenmeyen kişi olarak bakılmaktadır. Gerçekten de günümüzün iyi yetişmiş bir insanı sakin ve düşünerek konuşur. Sakin davranmakla, her geçen gün daha fazla şey kazanır. Şuurlu olarak dikkatini verir ve aklını bir anda sadece bir şey üzerine odaklar. Başka her şeye karşı kendini kapatır. Örneğin, siz de biriyle konuşurken, bütün dikkatinizi hiç bölmeden sadece o kişiye verin. Dikkatinizin başka bir şeye kaymasına veya dağılmasına asla izin vermeyin. O an başka bir şeye kulak asmayın. İradeniz ve zekânızın beraberce çalışmalarını sağlayın.

İlk denemeye sabah erken bir saatte başlayın. Bütün gün kendinize ne kadar hâkim olabildiğinizi ve nasıl bir duruşa sahip olduğunuzu görün. Bazen, gün boyunca sergilediğiniz davranışlarınızın bir dökümünü çıkarın. Kararlılığınızı sürdürüp sürdüremediğinize bir bakın. Bugün olmazsa, yarın bunu başaracağınızı göreceksiniz. Duruşunuz ne kadar sebatkâr olursa ve ne kadar kendinize hâkim olabilirseniz, konsantrasyonunuz da o kadar iyi olacaktır. Hiçbir zaman aceleci olmayın. Unutmayın; konsantrasyonunuzu ne kadar geliştirirseniz, imkânlarınız da o kadar artacaktır. Konsantrasyon, başarı demektir. Çünkü bu şekilde kendinizi daha iyi idare edebilir ve aklınızı bir noktaya daha iyi odaklayabilirsiniz. Böylece yaptığınız işi daha şevkli bir şekilde yaparsınız ve bu da sizin başarı şansınızı kesinlikle artıracaktır.

Biriyle konuşurken, aklınızda kendi planlarınız olsun. Bütün gücünüzü konuşmakta olduğunuz gâye üzerine yoğunlaştırın. Karşınızdakinin herbir mimik ve davranışını izleyin, ama kendi planlarınızı hep göz önünde bulundurun. Böyle yapmazsanız, enerjinizi boşa harcar ve kapasitenizin çok altında bir başarı gösterirsiniz.

Bir dahaki sefere güçlü bir karaktere sahip olduğu bilinen etkili birini izlemenizi istiyorum. Onu izleyin ve bütün vücudu üzerinde ne kadar mükemmel bir kontrole sahip olduğunu görün. Sonra da alelade, sıradan bir insanı izlemenizi istiyorum. Gözlerini, kollarını, parmaklarını nasıl hareket ettirdiğine bakın. Ne kadar gereksiz enerji sarf ettiğine dikkat edin. Bütün bu gereksiz hareketler, vücudun canlı hücrelerini bozmakta ve kişinin hayatî ve sinirsel yönlendirme gücünü zayıflatmaktadır. Sinirsel kuvvetlerinizi korumanız, hayatî fonksiyonlarınızı korumanız kadar önemlidir. Bir örnek olarak, raylar üstünde çok sakin bir şekilde ilerleyen bir lokomotifi verebiliriz. Birisi lokomotifin bütün vanalarını açar ve tüm buharı boşa harcarsa, tren durur. Sizin için de aynı şey söz konusudur. Eğer enerjinizi tam kapasite ile çalıştırmak istiyorsanız, bütün vanalarınızı kapatmalı ve akıl buharını üreten kuvvetinizi bir noktaya çevirmelisiniz. Aklınızı sadece bir gâyeye, bir plana veya bir ticarî işe yoğunlaştırmalısınız.

Heyecan ve endişe kadar hiçbir şey, sinirsel kuvvetleri o kadar çabuk tüketemez. Bu nedenledir ki, sinirli bir insan hiçbir zaman çekici değildir; bu kişi hiç sevilmez ve ona hiç kimse hayran olmaz. Bu kişi gerçek bir centilmenin sahip olduğu ince nitelikleri kendinde geliştirmemiştir. Öfke, alay ve heyecan kişiyi bu gelişmeye engel olacak şekilde zayıflatır. Heyecanlanmasına izin veren kişi, bütün sinirsel güçlerini ve hayatî enerjisini tükettiği için, bu kez çaresizlikten öfkeye kapılır. Kendini kontrol edemeyen ve heyecanını bastıramayan kişi, kesinlikle konsantre olamaz.

Akıl düzgün bir şekilde konsantre olabildiğinde, herbir mikroskobik hücrenin bütün enerjileri tek bir kanala yönlendirilir ve böylece kuvvetli bir kişisel etkileşim oluşur. Herkesin titreşip duran milyonlarca küçük hücreleri vardır. Bunların her birinin hayat ve enerjinin depolanıp üretildiği bir merkezleri vardır. Eğer kişi bu enerjisini israf etmez de korur ve kontrol ederse, etkileyici bir kişi olur. Fakat bunun tersi söz konusu ise, kişi ne etkili, ne de başarılı olabilir.

Bütün vanaları açık bırakılan bir buhar lokomotifinin çalışması nasıl imkânsızsa, sizin de enerjinizi boşa harcayarak en yüksek hızınızda koşabilmeniz

imkânsızdır. Beyin dokularında bulunan herbir nöron(sinir hücresi), bir ruhsal düşünce ve hareket merkezidir. Bunların herbiri her nasılsa bir zekâ gücü pompalar. Bu güçle birlikte, düşünceleriniz ve hareketleriniz de ılımlı, sistematik ve konsantre olmuş bir akılla kontrol altında tutulabilirse sonuç çekici, canlı ve sağlıklı olacaktır. Kaslar, kemikler, bağ dokular, ayaklar, eller ve sinirler vs. beynin emirlerini yerine getiren birer aracıdırlar. İstem dâhilinde hareket eden bu organların tek gâyesi, enerjinin sinir ve kaslardan akması sırasında, bedensel mekânizmayı hareket ettirmektir. Bütün bu mesajlar, tepkiler, düşünceler, duygular, bedensel hareketler ve organlar üzerine istemli bir kontrol oluşturur. Beyne böyle bir mesaj gönderirseniz, kendi kendinizin efendisi olma gücünüzü geliştirmiş olursunuz. Bu konuda ne kadar başarılıysanız, o oranda konsantrasyon gücünüzü de geliştirebilirsiniz.

Aklı heyecanlandıran, duyuları uyaran, hisleri ve arzuları harekete geçiren herhangi bir egzersiz veya çalışma, konsantrasyon gücünüzü dağıtır, zayıflatır, ürkütür veya duygusallaştırır. Bu nedenle, heyecanın her türlüsü zararlıdır. Bu yüzdendir ki, kuvvetli içki içen, kendilerini sinir krizlerine salıveren, kavga eden, fazla enerji içeren yiyecek ve içecek tüketen, şarkı söyleyip dans eden ve böylece heyecanlarını galeyana getiren kimseler âni tepki veren, hiddetli ve taşkın kimseler olduğundan konsantrasyon gücünden de mahrumdurlar. Ancak, daha ağırbaşlı ve soğukkanlı olan ve hareketlerini zekâlarıyla ayarlayan kimseler konsantrasyonlarını geliştirirler.

Bazen dogmatik, inatçı, kolay heyecanlanan kimseler de konsantre olabilirler; fakat onlarınki kontrollü ve istikrarlı bir konsantrasyon değil, âni, istikrarsız ve değişken bir konsantrasyondur. Enerjileri nöbetler şeklinde çalışır; bazen çok iyi konsantre olmuşken, başka bir zaman çok az olabilirler. Bu kişilerin konsantrasyonları çok kolay harekete geçirilebilir ve çok kolay da yok edilebilir. Bu durumu anlamanın en iyi yolu, bir silahın ateş etmesiyle karşılaştırılmasıdır. Eğer silah, siz istediğiniz zaman ateş aldıysa, hedefini vurur. Fakat siz henüz hazır değilken ateş aldıysa, sadece merminiz boşa harcanmış olmayacak, aynı zamanda bir zarar da oluşabilecektir. İşte birçok insanın yaptığı şey, budur. Enerjilerinin birden bire patlamasına izin verirler. Böylece sadece kendi enerjilerini boşa harcamış olmaz, aynı zamanda başkalarına da zarar verirler. Kuvvetlerini ve etkileyiciliklerini bu şekilde mahveder ve başarı şanslarını da zedelerler. Bu tür insanlar hiçbir zaman sevilmezler ve kendi üzerlerinde kontrolü kazanana kadar sevilmeyeceklerdir de! Bu kişilerin birçok farklı türden konsantrasyon egzersizi yapmaları ve bu tempoyu belli bir süre devam ettirmeleri gerekir. Bu kişiler, âni ve dengesiz düşünce ve tepkilerinin tamamen üstesinden gelmelidirler. Duygularını ve hareketlerini düzenlemelidirler. Sabahın erken vakitlerinden gece yarısına kadar akıllarını istikrarlı ve düzenli olması yönünde eğitmeli; bütün enerjilerini yaptıkları işe yönlendirmeli ve o noktada tutabilmelidirler.

Beynin alt bölgesi, enerjinin depo edildiği bölümdür. Konsantre olabilir ve ellerindeki gücü bir noktada toplayabilirlerse, insanların çoğu ihtiyaç duydukları hareket enerjisinin tümünün kendilerinde varolduğunu görecektir. Sadece bir makineye sahip olmak yetmemektedir. Aynı zamanda iyi bir mühendise de ihtiyaç vardır. Aksi takdirde çok fazla ileri gidemezler. Burada söz konusu olan mühendis, kendi kendini düzenleme ve yönlendirebilme gücüdür. Mühendislik kabiliyetlerini geliştirmeyen kişi, hayatta çok fazla bir şey kazanamayacaktır. İyi bir mühendis, bütün davranışlarını kontrol eder. Her türlü çaba, gelişimine mutlaka yardımcıdır.

Ancak yaptığınız işle ya ilerleme kaydedersiniz veya itibar kaybederek düşersiniz. Bu, akılda her zaman tutulması gereken önemli bir noktadır. Eğer bir şeyi yapıp yapmamanız gerektiği konusunda emin değilseniz; o işi yapmakla ilerleyecek misiniz, yoksa daha kötüye mi gideceksiniz; ona bakın ve buna göre harekete geçin.

Şahsen şu sözün kuvvetli bir savunucusuyum: "Çalışırken, sadece çalışmalısın ve oynarken de sadece oynamalısın". Kendinizi tamamen zevk ve sefaya verirseniz, zevk ve sefadan başka bir şey üzerine asla tam olarak yoğunlaşamazsınız. Aklınız sadece aşk üzerinde durursa, bundan başka bir şey düşünemez olur ve daha önce yaşadığınızdan çok daha yoğun bir aşk hâlini kendinizde geliştirdiğinizi görürsünüz. Ancak aklınızı "size", yani gerçek kişiliğinize ve size verilen harikulade imkânlara yoğunlaştırdığınızda, kendiniz üzerinde daha derin bir fikir ve konsantrasyon geliştirirsiniz. Bunu sistematik olarak yapmakla çok büyük bir güç elde edersiniz. Çünkü yaptığınız işe konsantre olmadan, sistematik olmanız mümkün değildir. Şöyle bir kırlara çıkıp temiz hava soluduğunuzda, etraftaki bitkileri, ağaçları ve başka canlıları incelediğinizde, konsantre oluyorsunuz demektir. Kendinizi her sabah belli bir saatte işyerinde hazır olduğunuzu görmeniz, sizin istikrarlı bir alışkanlık geliştirdiğinize ve sistematikleşmekte olduğunuza işaret etmektedir. Eğer bir sabah erken gitme, bir başka sabah biraz geç kalma, bir başka sabah ise iyice geç kalma gibi bir alışkanlık oluşturursanız, konsantrasyon kabiliyeti geliştiremezsiniz. Belli bir düşünceye odaklayarak, aklınızı bu konu üzerinde devamlı tutmayı başardığınız zaman, konsantrasyonunuzu geliştirebilirsiniz.

Eğer aklınızı belirlenmiş bir nesne üzerinde yoğunlaştırırsanız, dikkatinizi de, aynen bir fotoğraf makinesi lensinin belli bir manzaraya odaklanması gibi, o noktaya odaklarsınız. O hâlde aklınızı, her zaman, her ne olursa olsun, yaptığınız iş üzerinde odaklayın. Kendinizi sıkı bir takibe alın, yoksa çok yavaş ilerleme kaydedersiniz.

Sırf sağlıklı olmak(ki bu da çok önemli bir etmendir) için değil, aynı zamanda daha fazla güç, daha fazla sevgi, daha fazla hayat kazanmak amacıyla derin ve uzun nefesler alıp verme egzersizleri yapın. Her çalışma, gelişmeye yardımcı olacaktır.

Kaslarla yapılan egzersizlerle konsantrasyonu geliştirmenin saçma olduğunu düşünebilirsiniz. Ancak, aklınızın sinir ve kaslarınızla bağlantılı olduğunu unutmayın. Sinir ve kaslarınıza sağlam bir düzen kazandırdığınızda, aklınız da belli bir zindelik ve sağlamlık kazanacaktır. Sinirlerinizin düzenden çıkmalarına izin verdiğinizde, aklınız dengesizleşir ve yönlendirme gücünden, yani konsantrasyon gücünden mahrum kalırsınız. İşte, sinirleri ve kasları kuvvetlendirecek egzersizlerin, konsantrasyonunuzu geliştirmede ne kadar önemli olduğunu görüyorsunuz.

Her bir insan, eğer başarılı bir hayata doğru ilerliyorsa, durmadan yönlendirilmesi ve kontrol edilmesi gereken itici teşvikler alır. Bu nedenle insan, gözlerinin, ayaklarının, parmaklarının, vs. hareketlerini kontrol etmelidir. Bu sebeple, nefes alıp verişini kontrol etmesi bile çok önemlidir. Yavaş, derin ve uzun nefes alıp vermelerin çok büyük değeri vardır. Bu şekilde alınan nefesler sayesinde kan dolaşımı, kalp hareketleri ve beyinle alakalı kas ve sinirler güçlenir ve dengelenir. Eğer kalp bir kuş gibi çırpınıp duruyorsa, kan dolaşımı düzenli olmaz ve akciğerlerin hareketi düzenli olmazsa, beyin ve akıl faaliyetleri istikrarsızlaşır, konsantrasyon için

gerekli formu sağlayamaz. Bu nedenle, kontrollü alınıp verilen nefes, sağlıklı bir bedensel yapı için çok önemli bir temel oluşturur.

Sadece aklınızı konsantre etmekle kalmamalı, aynı zamanda gözlerinizin, kulaklarınızın ve parmaklarınızın da konsantrasyonunu sağlamalısınız. Bunların herbiri, büyük mühendis tarafından kontrol edilen, birer küçük akılcıklardır. Eğer bunun tam anlamıyla farkına varırsanız, çok daha çabuk gelişme kaydedebilirsiniz.

Büyük şahsiyetlerle hiç tanışma fırsatınız oldu mu, bilmiyorum; ama onların biyografilerini okuduysanız, onların hep konuşmayı başkalarına bıraktıklarını görürsünüz. Konuşmak, her zaman dinlemekten çok daha kolaydır. Konsantrasyonu sağlamak için birisi konuşurken, onu çok yakın bir ilgi ile dinlemekten daha iyi bir alıştırma yoktur. Ayrıca, onların söyledikleri şeyleri öğrenmekle, kendinizin hem zihnî, hem de fiziksel konsantrasyonunuzu da geliştirebilirsiniz.

Biriyle tokalaştığınızda, elinizin, her birinin kendi zekâsının olduğu, yüzlerce ayrı ayrı akılcıklar içerdiğini düşünün. Bu duyguyu el sıkışmanıza aktardığınızda, kendinize özgü kişiliğinizi ifade edecektir. Birçok şekilde el sıkıştığınızda, ürkekliğin, zayıflığın ve kişiliğin kuvvetini açıkça hissedebilirsiniz. Elin kavraması zayıf ve resmî ise, kişinin doğasının sevgiden, tutkudan ve etkileyicilikten uzak olduğu söylenebilir. El sıkışma tarzı bunun tersi ise, kişinin doğasının da tersi bir duruma sahip olduğunu görürsünüz. Sevgisiz insan hiç de çekici değildir ve böyle olduğunu da, itici olan el sıkışma tarzıyla ortaya koyar.

Ruhsal olarak gelişmiş iki insan el sıkıştığında, onların kavramaları asla zayıf olmaz. Her ikisinin ayrı ayrı akımları ellerinde birleştiğinde, her ikisini de büyük bir heyecan kaplar. Sevgi, pozitif ve negatif tabiatlarda, karşı akımları harekete geçirir. Sevginin olmadığı yerde, hayat çekiciliğini kaybeder. El ise, sevginin ne zaman ortaya çıktığını hemen gösterir. İşte bu nedenle el sıkma sanatı üzerinde çalışmalı ve toplumsal şefkat duygularınızı geliştirmelisiniz.

Diğer insanlara karşı şefkat gösteren insan, etrafına da şefkat ve muhabbet yansıtır. Nefret hisleriyle dolu bir insan da nefret yansıtır. Kötü tabiatlı bir insanın mizacı nefret vericidir, kötü düşüncelidir ve duyguları âni, tepkisel, tuhaf ve dengesizdir. Kendinizi öfkenin kollarına bıraktığınızda, nefes alışverişinizin nasıl değiştiğine bakın ve bundan bir ders çıkartın. Mutlu olduğunuzda da nefes alışverişinizin nasıl değiştiğine bakın. Yine nefret duygularına yataklık yaptığınızda, nefes alışverişinizin nasıl değiştiğine bakın. Bütün dünyaya karşı sevgi ve şefkat ile dopdolu olduğunuzda ve yüce duyguların sizi heyecanlandırdığında, nefes alışverişinizin nasıl değiştiğine bakın. Güzel düşüncelerle dolduğunuzda, akciğerlerinize bol miktarda oksijen alırsınız, ruhunuz ise tamamen sevgi ile kaplanır. Sevgi, insanı fiziksel, zihinsel ve toplumsal olarak yüceltir ve geliştirir. Mutlu olduğunuzda derin derin nefes alın; böylece canlılık ve güç kazanır, zekânızı kuvvetlendirir, konsantrasyon gücünüzü geliştirir ve sonuçta etkileyici, kuvvetli bir kişi hâline gelirsiniz.

Hayattan daha fazla şey kazanmak istiyorsanız, daha fazla muhabbet ve sevgi ile alakalı şeyler düşünmelisiniz. Bir şeye karşı gerçek anlamda şefkat duyamadığınız müddetçe, hassasiyete, tatlı bir mizaca ve çekiciliğe sahip olamazsınız. O hâlde,

şefkat duygularınızı iradenizi kullanarak kabartabileceğiniz kadar kabartın ve daha dolu bir hayatın içine dalın.

Sevgi her zaman çekicidir; fakat dengeli ve kontrollü olmalıdır. Bütün sevginizi el sıkma ânında elinizde yoğunlaştırabilirsiniz; bu, başkasını etkilemenin en iyi yollarından biridir.

Bir dahaki sefere sinirlenmeye başladığınızı hissettiğiniz anda, iradenizi kullanın ve sabırlı olun. Bu çok iyi bir "kendi kendini kontrol etme" alıştırmasıdır. Yavaş yavaş ve derin derin nefes alırsanız, sabırlı olmanız kolaylaşır. Hızlı hızlı konuşmaya başladığınızı fark ederseniz, sadece kendinizi kontrol edin, yavaş ve tane tane konuşmaya gayret edin. Sesinizi çok yükselterek veya çok alçaltarak konuşmaktan sakının ve duruşunuzu, sabit tutmaya kararlı olduğunuz mesele üzerinde yoğunlaştırın. Böylece konsantrasyon gücünüzü geliştirmiş olursunuz.

Herhangi bir şekilde insanlarla tanıştığınızda, onların önünde sakin ve huzurlu bir duruş sergileyin. Bunu her zaman yaparak, bu tutumu kendinize bir davranış olarak geliştirin. Hem onları, hem de kendinizi durmadan izleyin. Statik egzersizler motor kabiliyetlerinizi geliştirir ve konsantrasyon gücünüzü artırır. Sinirlendiğinizi, heyecanlandığınızı veya güçsüz kaldığınızı hissederseniz, omuzlarınız dik, göğsünüz ilerde sağlam bir şekilde ayakta durun ve derin derin nefes alın. Öfkenizin yok olduğunu ve üzerinize sessiz bir sükunetin indiğini göreceksiniz.

Sinirli ve tahrik edici insanlarla ilişki kurma alışkanlığınız varsa, kuvvetli bir konsantrasyon geliştirene kadar bunu terk edin. Çünkü tahrikkâr, öfkeli, aksi, dogmatik ve huysuz insanlar sahip olduğunuz direnme güçlerinizi zayıflatırlar.

Kulaklarınızı, parmaklarınızı, gözlerinizi, ayaklarınızı daha iyi kontrol edebilmenizi sağlayan herhangi bir egzersiz, aklınızı da güçlendirmeye yardımcı olacaktır. Gözleriniz istikrarlı olduğunda, aklınız da istikrar kazanacaktır. Her önünüze gelene anlamsızca bakmanız, aklınızın da sebat kazanmamasına sebep olur. Bir insanı incelemenin en iyi yolu, onun bedensel hareketlerini izlemektir. Çünkü o kişinin hareketlerini incelerken, aslında aklını da incelemiş olursunuz. Çünkü, hareketler aklın birer yansımalarıdır. Akıl nasılsa, hareketler de öyledir. Akıl huzursuz, tepkisel, istikrarsız, kaygılı ise, hareketleri de öyle olur. Hareketler kontrollü ve düzgün ise, akıl da kontrollü ve düzgün bir işleyişe sahip olur. Konsantrasyon, akıl ve beden kontrolünün sağlanması demektir. Bunlardan biri üzerindeki kontrolü sağlamadan, diğerinin üzerinde kontrolü sağlayamazsanız.

Görünüşte herhangi bir tutku veya arzuları olmayan birçok insanın aklı da durgun olmaktadır. Bunlar görünüşte sakin, durgun, sabırlı ve iyi bir kontrol sahibiymiş gibi görünseler de bu, onların konsantrasyonlarının iyi olduğu anlamına gelmez. Bu tür insanlar, yeterli enerjileri olmadığı için üşengeç, hareketsiz, hantal, hâlsizdirler. Kontrol edebilmek için çok az enerjileri olduğundan, az olan kontrollerini de kaybetmezler. Öfke hâlleri yoktur; o yüzden bu durum onları rahatsız etmez. Hareketli, oldukça istikrarlı görünür; çünkü hareket için bile çok az enerjileri vardır. Doğal insan ise iç dinamikleri açısından güçlü, enerjik ve kuvvetlidir. Bu insanın enerjisi, itici gücü, harekete geçirici kuvveti, düşünceleri ve bedensel hareketleri tamamen kendi kontrolü altındadır.

Bir insanın gerek ruhsal, gerekse fiziksel enerjisi yoksa, bunu geliştirmek zorundadır. Eğer yönlendiremediği ve bir noktaya toplayamadığı bir güce sahipse, bunu nasıl becereceğini öğrenmesi şarttır. Bir insan çok kabiliyetli olabilir; fakat bu kabiliyetlerini kontrol edebilme iradesine sahip değilse, bunların ona pek de faydası olmayacaktır.

Fiziksel kültürün ne kadar çok faydasının olduğu konusunda konuşulduğunu çokça duymuşuzdur; fakat onun asıl faydasını gerçekten unutmaktayız. Hiçbir şey, statik egzersizler kadar, insan yeteneklerinin baştan sona kadar aynı güç ve devamlılıkla çalışmalarını sağlayacak başka bir etken yoktur. Daha önce de belirttiğim gibi, bedeninizi kontrol etmeyi öğrendiğinizde, kendi zihin ve aklınız üzerinde de kontrolü elde ediyorsunuz demektir.

3. DERS

İSTEDİĞİNİZ ŞEYLERE NASIL ULAŞABİLİRSİNİZ?

"Boş hayaller" için harcadığınız beyin gücü, kendisine değecek bir şeye harcayacağınız güç kadardır.

Cahil bir kişi, "Bir şeye sırf onu isteyerek nasıl ulaşılabilir ki?" diye sorabilir.

Ben buna, konsantrasyon aracılığıyla, “ne isterseniz onu elde edebilirsiniz” diyorum. Her arzu tatmin edilebilir. Fakat bunun oluşması, sizin o arzunuzun yerine gelmesi üzerine konsantre olmanıza bağlıdır. Bir şeyi sadece istemek, tabii ki o şeyin ayağınıza gelmesini sağlamayacaktır. Bir şeye sahip olmuş olmayı istemeniz, bir âcizlik emaresidir ve o şeyi gerçekten elde edeceğinize dâir bir inanç değildir. O hâlde, "Bir masal dünyasında" yaşamadığımız için, hiçbir zaman bir şeyi sadece istemekle yetinmeyin. "Boş hayaller" için harcadığınız beyin gücü, kendisine değecek gerçek bir şeye harcayacağınız güç kadardır.

Arzu ve isteklerinize dikkat edin. Neyi istediğinizin tam bir resmini çıkarın ve bu gerçekleşene kadar, iradenizi ortaya koyun. Kendinizin rotasız veya dümensiz bir şekilde savrulmanıza asla izin vermeyin. Ne yapmak istediğinizi net bir şekilde bilin, bunu yapmak için bütün çabanızla o işe girişin. Başarılı olduğunuzu siz de hayretle göreceksiniz.

Üzerinize aldığınız her şeyin üstesinden gelebileceğinizi emin bir şekilde hissedin. Birçokları bir şeyleri yerine getirmek için sorumluluklar yüklenirler. Ancak, daha işe başladıklarında iflas bayrağını çekerler ve genellikle başarısız olurlar. Bunu bir örnekle göstereceğim. Bir adam, bir malzeme almak için bir dükkana gider. Oradaki görevli, "Üzgünüm, bu malzeme bizde yok" der. Ancak malzemeyi bulmakta kararlı olan adam, o malzemeyi nereden bulabileceğini araştırır. Yine tatmin olmadığı olumsuz bir cevap alan kararlı bir adam, o marketin müdürüne danışır ve o malzemeyi nereden satın alabileceğini öğrenir.

İşte, isteneni elde etmeye konsantre olmanın bütün sırı budur! Ve unutmayın, ruhunuz bütün güçlerin santral merkezidir ve yapacağınız her şeyi başarabilirsiniz.

"Mutlaka bir yolunu bulur veya kendim o yolu yaparım" sözü, kazanma ruhu olan bir insanın söyleyeceği sözdür. Şu an büyük bir bankanın başında olan bir adamı tanıyorum. O bankada işe bir getir-götür işi yapan bir kurye olarak başlamıştı. Babası ona, üzerinde "M" harfi yazılı bir düğme yaptırmış ve oğlunun ceketine dikmiş. Ve demişti ki; "Oğlum, bu 'M' sana bir gün kendi bankanın müdürü olacağını hatırlatsın. Bu düşünceyi hep aklında saklamanı istiyorum. Her gün seni hedefine yakınlaştıracak bir şey yap". Her akşam yemekten sonra, "Oğlum bugün ne yaptın?" diye sorarak, bu düşüncenin aklına kazınmasını sağlamıştı. Bir gün bankanın müdürü olma fikrine adam artık tamamen konsantre olmuştu ve sonunda oldu da! Babası ona o "M"nin ne anlama geldiğini hiç kimseye söylememesini tembihlemişti. Bu harften dolayı, iş arkadaşlarının bir hayli alay konusu olmuştu. O harfin ne anlama geldiğini ortaya çıkarmaya çalışmışlar; ama bunu adam müdür yapılana kadar asla öğrenememişlerdi. Ancak, müdür olduğunda bu sırrı onlara açıkladı.

Ruhsal ve zihinsel güçlerinizi boş temennilere harcamayın. Her aklınıza gelen geçici heveslerinizi tatmin etmek uğruna, enerjinizi oraya buraya dağıtmayın. Gerçekten yapmaya değer bir şeyi yapmaya konsantre olun. Bir şeye sımsıkı yapışan kimse, başarısız olmaz.

"Kuvvet, kuvvet sarf edene; gayret, gayret gösterene verilir." --Emerson.

Günümüzde başarılı olmak, büyük ölçüde içsel kuvvet kanununa konsantre olmaya bağlıdır. Çünkü bunu yapmakla, iş hayatında kullanıldığında kalıcı çözümleri garantileyen, içinizdeki düşünce gücünü veya itici kuvvetleri uyandırırsınız.

Bunu yapabilene kadar, kuvvetlerinizi kullanma limitine henüz gelmemişsiniz demektir. Bu muhteşem büyüklükteki evren, sayısız kuvvetlerle ilmek ilmek örülmüştür. Önemli olan, burada, kendi konumunuzu hazırlamanızdır. Evrende geçerli olan "Değiştirilemeyen ve Bozulamayan Kanun" yoluyla, zaman içinde bütün doğru ve güzel şeyleri yerine getirebilirsiniz. O hâlde başarmak istediğiniz şeyin üzerine gitmekten hiç çekinmeyin ve bunun için gerekli çabayı harcamaya istekli olun. Doğru ve yerinde olan her şey, aynı zamanda mümkündür de! Bu arada, elbette gerekli olan ne varsa, kaçınılmaz bir şekilde, süreçte yerini alacaktır. Eğer bir şey doğruysa, bütün dünya onun yanlış olduğunu iddia etse bile, onu yapmak sizin vazifenizdir. "Kişi ve Rabb'i her zaman çoğunluğu oluşturur." Daha sade bir anlatımla, her şeye gücü yeten iç kanun, yani Yaratan ve yaratılanı temsil eden siz, gerekçenizde mutlak anlamda haklıysanız, bütün dünyayı fethedebilirsiniz. "Keşke böyle büyük bir adam olsaydım" demeyin. Doğru ve haklıysanız, yapmak istediğiniz her şeyi yapabilirsiniz. Sadece, "Yapabilirim" deyin. Yapacaksınız. Yapmalısınız. Sadece bunun farkına varın, gerisi gerçekten kolay. Sizde gizli hazine kıymetinde kabiliyetler ile her şeyi bastırmak için planlarınıza müdahale etmeye çalışan kuvvetler saklıdır.

"Hayatın zorluk ve sorumlulukları üzerime hızla, yoğun bir yağmur gibi yağsın.
Ben bunlara karşı hazırım.
Benim ruhum esaret tanımaz, asla yenilemez.
Çünkü ben "Sonsuz Ebedî Güc"ün kanununu temsil ediyorum.
Rabb'im bana yeten tek kuvvetimdir ve ne zaman bir zorluğa düşsem, O hep benim yanımdadır.

Zorluklar ne kadar çok olursa, benim için zafer pırıltıları da o kadar parlak olur.
Sınavım ne kadar zor olursa, kendi iç kuvvetim o kadar çabuk gelişir.
Bırakın, başka her şey beni alt etmeye çalışsın.
Benim iç itimadım bana yeter.
Hak mutlaka üstün gelmelidir.
Bilmek ve hak olan doğrunun izinden gitmek için hikmet ve kuvvet diliyorum.
Daha olgun olan 'Ben', hikmet ile doludur.
Şimdi kendimi o bene daha yakın hissediyorum..”

4. DERS

- KONSANTRASYON - HER İŞTE KESİN SONUÇ ÜRETEN SESSİZ KUVVET

Kendi iç âleminize şöyle bir bakın. Orada şimdiye kadar yapılmış en harikulade makineyi göreceksiniz.

Öncelikle, düşünmenin ne kadar güçlü bir şey olduğunu fark etmenizi istiyorum. Örneğin, korku düşüncesi insanın saçlarının bir gecede beyazlamasına sebep olabiliyor. Bir başka örnek de idam cezasına mahkum olmuş bir suçluyla ilgili. İdam cezasına mahkum olan bir adam, kendisiyle bir deneyin yapılmasına razı olur. Adama, deneyin sonuna kadar dayanabilirse serbest bırakılacağı söylenir. İdam mahkumu buna razı olur. Deneyin iddiası, bir insanın, ne kadar kan kaybederse kaybetsin, hâlâ hayatta kalabileceğidir. Mahkumun bacağından açılan çok küçük bir kesikten, görünüşte kanın damlamasını sağlarlar. Açılan kesik oldukça küçüktür ve akan kan, neredeyse yok gibidir. Oda karartılmıştır. Mahkum, özel olarak hazırlanmış olan damlama sesinin, gerçekten kendi bacağından damlayan kan olduğunu zannetmektedir. Bu deneyden sonra, ertesi sabah, adamın zihinsel korkudan dolayı öldüğü ortaya çıkmıştır.

Yukarıdaki örnekler, düşünce gücü hakkında size küçük de olsa bir fikir vermiştir sanırım. Düşünce gücünün gerçek kuvvetinin farkına varmak, size büyük bir kazanç sağlayacaktır.

Konsantre(yoğunlaşmış) düşünce gücü yoluyla, ne isterseniz kendinizi o hâle getirebilirsiniz. Düşünce aracılığıyla etkinliğinizi ve direncinizi önemli ölçüde artırabilirsiniz. Etrafınız, kimisi iyi, kimisi kötü olan bir sürü düşünce çeşitleriyle sarmalanmış durumdadır. Böyle bir ortamda, pozitif bir zihinsel davranış yapısı oluşturmamışsanız, etrafınızdaki kötü düşüncelerin etkisinde kalır, onları özümsersiniz.

Kontrol edilmeyen düşüncelerin bir sonucu olan endişe, kaygı, ümitsizlik, cesaretsizlik ve diğerleri gibi lüzumsuz hâlleri incelediğinizde, kendi düşüncelerinizi

kontrol etmenin ne kadar önemli olduğunu fark edeceksiniz. Sizi siz yapan düşüncelerinizdir; nasıl düşünürseniz, o olursunuz.

Caddede yürürken, farklı insanların simalarını incelediğimde, hayatlarını nasıl geçirdiklerini söyleyebiliyorum. Her şey yüzlerinden okunmakta. Aynen bedensel hatlarını yansıtan bir ayna gibi. Bu yüzlere bakarken, gördüğüm insanların çoğunun nasıl da hayatlarını heba etmiş olduklarını düşünmeden edemiyorum.

Düşüncenin gücünü anlamak, içinize konulmuş, hayalini dahi edemediğiniz imkânları harekete geçirecektir. Düşüncelerinizin çevrenizi ve yaşadığınız ruhsal ortamın arkadaşlarınızı meydana getirdiğini, düşünceleriniz değiştiğinde bunların da değiştiğini asla unutmayın. Bu, sizce öğrenilmesi gerekli çok pratik bir ders değil mi? İyi ve olumlu düşünceler hep yapıcıdır. Kötü düşünceler ise hep yıkıcıdır. Doğruyu yapma arzusu, içinizde büyük bir enerjiyi de beraberinde getirir. Düşüncelerinizin ne kadar önemli olduğunu ve onları nasıl değerli kılabileceğinizi, düşüncelerinizin görünmeyen kablolardan size ulaştıklarını ve sizi etkilediklerini bütünüyle kavramanızı istiyorum.

Düşünceleriniz eğer yüksek ideal ve değerli konularla alakalı ise, aynı zihinsel kalibreye sahip insanlarla irtibata geçtiğinizi ve böylece kendinize yardım ettiğinizi görürsünüz. Eğer düşünceleriniz hile ve hinliklerle dolu ise, önünüze de oturup kalkıp hile düşünen, sizi aldatmaya çalışan insanlar çıkacaktır. Düşünceleriniz doğru türden olursa, ilişki kurduğunuz insanlara güven telkin edersiniz.

Hakkınızda, başkalarının iyi niyetlerini kazandığınızda, kendinize güveniniz ve gücünüz artacaktır. Kısa zamanda kendi düşüncelerinizin ne kadar harikulade bir değere sahip olduklarını öğrenecek ve en sıkıntılı durumlarda bile ne kadar serinkanlı olabileceğinizi göreceksiniz.

Doğruluk ve iyi niyetli düşünceler, sizin, dünyada başarılı olan ve gerektiğinde size yardımcı olabilecek insanlarla uyum hâlinde olmanızı sağlar.

Şimdi düşüncelerinizi doğru kanallara yöneltmenizin neden bu kadar önemli olduğunu gördünüz. İnsanların size güvenmeleri çok önemlidir. İki insan tanıştığında, birbirini araştırmaya genellikle vakti olmaz. Bu insanlar birbirlerini, çoğunlukla güvenilir bir kaynak olan içgüdülerine göre kabul ederler.

Bazen biriyle tanışırsınız ve o kişinin davranışları sizde bir şüphe uyandırır. İçinizde nereden geldiğini bilmediğiniz bir ses, "Onunla hiçbir işe girişme; çünkü böyle bir şey yaparsan, çok üzülürsün" der. Düşünceler eylem meyveleri verir. O hâlde düşüncelerinize dikkat edin. Hayatınız, sahip olduğunuz düşünceler tarafından şekillenecektir. Düşünceniz için manevî bir güç her zaman mevcuttur. Lâyık olduğunuzda, çok fazla çaba harcamadan, bütün iyi şeyleri kendinize çekebilirsiniz.

Güneşin ışıkları bahçelerimizde parıldar. Ancak istersek, güneş ışığının bize gelmesini engelleyen ağaçları kendi elimizle dikebiliriz. Bu örnekte olduğu gibi, eğer onları engelleyecek bir düşünceye girmediğiniz veya buna sebep olacak bir davranışta bulunmadığınız müddetçe, size yardım etmeye hazır, gizli, görünmeyen

kuvvetler vardır. Bu kuvvetler çok sessiz bir şekilde iş görürler. "Ne ekerseniz, onu biçersiniz".

İçinize, geliştirildiği takdirde, size hayal bile edemeyeceğiniz kadar mutluluğu tattıracak kuvvetler yoğun bir şekilde konulmuştur. Çoğu insan hayatı boyunca, gerçekte kendisini asıl istediği şeylerden uzaklaştıracak şekilde koşuşturup durur. Konsantrasyon yoluyla, hayatınızda bir devrim yapabilir, hiçbir şekilde karşılaştırılamayacak derecede başarıya, çok da büyük bir çaba harcamadan ulaşabilirsiniz.

Kendi iç âleminize şöyle bir bakın. Orada şimdiye kadar yapılmış en harikulade makineyi göreceksiniz.

Hikmet ve bilgelik dolu sözler nasıl söylenir? Bilgece ve hikmetli bir şekilde konuşmak için, önünüze getirilen konu üzerinde, duyularınızın en azından bir kısmını yoğunlaştırmanız şarttır. Konuşmak dikkati dış etmenlere çektiğinden dolayı, aklın odaklanma kuvvetlerini engeller. O nedenle konuşmak, çok derin düşüncelerin ve yüksek potansiyel güçlerin durmadan değişime uğradığı bilinçaltındaki derin sessizlik ile asla karşılaştırılamaz. Hikmetli bir şekilde konuşmadan önce sükut etmek, kesinlikle gereklidir. Yorucu ve sıkıntılı şartlar altında uyanık, duruşu sağlam, hazırlıklı ve konuştukları bilgece olan kişi, sükut etme ve sessiz kalma pratiğini önceden iyi yapmış kimsedir. İnsanların çoğu, sessiz kalmanın ne demek olduğunu bilmemektedir. Hatta sükut etmenin çok kolay bir şey olduğunu zannetmektedir. Ancak bunu başarmak, sanıldığı kadar kolay değildir. Gerçek sessiz kalma ânında, kendi iç âlemimizi oluşturan düzene bağlanırız. Bu arada kuvvetlerimiz de sessizleşir. Çünkü o sırada yüksek etki durumundadırlar. Dış kulaklarımızın duyamadığı aralıklardaki titreşimleri duyar vaziyettedirler. Sıradan biri olmak istemeyen kimse, kendisini yaratılışın mutlak kanununa ileten iç âleminin kanallarını açmalıdır. Bunu, ancak ısrarlı ve akıllı bir şekilde düşünce konsantrasyonu pratiği yapmakla başarabilirsiniz.

Şunları aklınızda tutun:

● Konuşmadan sessiz kaldığımda, içimde bulunan daha yüce benliğin tüm kontrolü ele almasına izin vermiş olacağım.
● O yüce benliğime tamamen sâdık kalacağım.
● Hak ve doğru olduğuna inandığım düşüncelerime sâdık kalacağım.
● Yapacağımın en iyisini yapmamın, kendi menfaatimin de yararına olduğunun farkındayım.
● Hikmet ve bilgeliği, kendime ve başkalarına karşı basiretli bir şekilde davranabilmek için istiyorum.

Bir sonraki bölümde, bütün insanlığı ortak düşünce aracılığıyla birbirine bağlayan ve bizim için dost ve arkadaşlarımızı seçen esrarengiz, tılsımlı kanundan bahsedeceğim.

5. DERS

ODAKLANMIŞ BİR DÜŞÜNCE BÜTÜN İNSANLIĞI BİRBİRİNE NASIL BAĞLAR?

İrade ve isteğin olduğu yerde, mutlaka bir çıkış yolu vardır.

Her arzunuzu yerine getirmek, kendi gücünüz kapsamındadır. Başarı, düşünce biçiminizin bir sonucudur. Ben, size başarılı olmak için nasıl düşünmeniz gerektiğini göstereceğim.

Başarıyı kendimize çekme ve onu yönetme gücü bizim içimizde bulunmaktadır. Bunları size kapatan bariyerler de sizin kontrolünüze tâbidir. Düşünmek için sınırsız bir güç size verilmiştir. Bu güç, sizinle "Her Şeyi Bilen" öz kaynağınız arasında iletişim kuracak olan bağdır.

Başarı, aklın belli hâllerinin veya düşünce biçimlerinin sonucudur. Bu hâller sizin tarafınızdan kontrol edilebilir ve irade kullanılarak ortaya konabilir.

Şu anki şeklinize, düşünme gücünüz sayesinde, çok basit bir atomdan başlayarak değişe değişe ulaştınız. Bu güç sizi hiçbir zaman terk etmeyecek ve en olgun noktaya ulaşıncaya kadar sizi itecek, harekete geçirecektir. Geliştikçe, yeni arzular oluşturacaksınız ve bunlar da bir şekilde tatmin edilebilecektir. Hükmetme gücü içinizde yatmaktadır. Ancak aynı zamanda sizi bu hükümranlıktan alıkoyan engel ve bariyerler de sizin içinizde yer almaktadır. Bunlar **cehalet** bariyerleridir.

Konsantre olmuş, odaklanmış düşünce, sizi görünüşte imkânsız olan sonuçlara ulaştırır ve en güzel tutkularınızın farkına varmanızı sağlar. Sizi engelleyen düşüncelerinizi yıktığınız anda, yeni arzu ve istekleriniz su yüzüne çıkar. Bundan sonra, bilinçli düşünce yapınızı fark etmeye başlarsınız.

Sadece, derin bir konsantrasyonla “Her Şeyi Bilen” ile bağlantı kurduğunuzun farkına varırsınız. Böylece, kendi sınırlarınızı tamamen ortadan kaldırıp sizin aleyhinize durmadan çalışan bütün korkulardan, diğer olumsuz ve yıkıcı düşünce güçlerinden kurtulursunuz. Bunların yerine, her teşebbüsünüzün başarıyla sonuçlanacağı yolunda tam bir emniyete kavuşursunuz. Bu şekilde nasıl konsantre olacağınızı öğrendiğinizde ve düşünme kabiliyetinizi güçlendirdiğinizde, kendi zihinsel ürünlerinizi de kontrol edersiniz. Bunlar da karşılık olarak, fiziksel çevrenizi şekillendirmenizde size yardımcı olur, koşulların efendisi ve kendi krallığınızın idarecisi olursunuz.

Hayatınızı istediğiniz şeylerle çevrelemek arzusu, istemediğiniz şeylerle çevrelenmeniz kadar kolaydır. Bu, kendi iradenizin karar vereceği bir sorundur. İstediğinizi elde etmeniz için, doğru olanı istemeniz koşuluyla, arada engel olacak hiçbir duvar bulunmaz. Eğer doğru ve adaletli olmayan bir şeyi seçerseniz, evrendeki ilahî adalet kanunlarıyla ters düşüyorsunuz demektir ki, bu durumda başarısız olmayı hakkedersiniz. Ancak, arzularınızı doğruluk ve iyi niyet üzerine bina ederseniz, kâinattaki güç akımlarından faydalanır ve o güç akımlarının zıddına çaba harcamak gibi bir handikaba düşmek yerine, dış görünüş itibariyle başlangıçta pek parlak görünmese de en yüksek derecede başarıya bağlı bir hayat sürebilirsiniz.

Geçici durumlar hakkında kafa yormayı asla ihmal etmeyin; ama göz koyduğunuz o en yüksek başarıya, küçük bir tereddüde dahi düşmeden inanmaya devam edin. Planlarınızı dikkatlice ve onların, evrensel akımlara ters olmamasına özen göstererek yapın. Burada hep aklınızda tutmanız gereken şey; korku, öfke ve bunların uyduları olan yıkıcı ve zıt kuvvetleri her zaman sindirmektir.

Sizin için, kendi düşüncelerinizin, İlahî kanunların takdirine uygun olduğunu bilmek ve gayenizin doğru olduğuna samimiyetle inanmak kadar başka büyük bir kuvvet yoktur. Gayeniz haksız ise, bir süre görünüşte bazı başarılar elde edebilirsiniz; ancak bu başarının sonuçları geçici olacaktır ve zaman içinde düşüncelerinizi tamamen yıkıp yerine doğruluk ve hakkın gerçek temeli olan ilahî adalet üzerine yükselen sağlam düşünceleri bina etmek zorunda kalırsınız.

Hakikat ve hak üzerine bina edilmeyen planlar, uyumsuz sallantılar meydana getirirler ve bu yüzden kendi kendilerini yıkarlar. Doğru ve hakça olanı yapabilene kadar, asla bir şeyi yapma veya kurma işine girişmeyin. Bunun alternatifi, kesinlikle bir zaman israfından başka bir şey olmayacaktır. Hakça ve doğru olanı yapma arzunuzu, geçici olarak bir kenara koyabilirsiniz. Ancak o arzunun gerçekle uyumlu olan titreşimleri, siz doğru ve erdemli olan yola zorla itilene kadar, sizin doğru olmayan planlarınızı engelleyecektir. Yani, siz yeter ki doğru ve dürüst kalma yolunda sebat etmeye gayret edin.

Dürüst ve doğru olan bütün hedeflere, geçici sarsıntılar yaşansa bile, zamanla ulaşılır. O hâlde her şeyin size muhalefet ettiği bir durumla karşı karşıyaysanız, korku ve endişelerinizi susturun. Yıkıcı ve moral bozucu bütün düşünceleri aklınızdan defedin. Moral ve manevî onurunuzu daima yüksek tutun.

"İrade ve isteğin olduğu yerde, mutlaka bir çıkış yolu vardır". Bunun böyle olmasının sebebi, iradenin, kendisine yardım olacak kuvvetlerin yardımını temin

edecek imkânlar verildiğinde, çıkış yollarını yapabilmesidir. Bu ne kadar geliştirilirse, iradenin yönlendirildiği yol da o kadar yüksek ve yüce olacaktır.

Her şey can sıkıcı ve cesaret kırıcı göründüğü zaman, duygularınızı sakin, dingin ve canlı tutarak onları kontrol edebilmenin verdiği hazla, sanki mutluluk ve refaha tam olarak sahip olduğunuzu hissederek, neden yapıldığınızı ve nasıl bir kişiliğe sahip olduğunuzu göstermenin zamanıdır.

"Başarı tohumlarını ekmede idealinize sâdık olun. Güneşin her zaman parlayacağı ve mevsimi geldiğinde bol ürün alacağınız konusunda da tam bir güven ve inanç içinde olun."

Bir işin, içinde olduğunuz zaman, o girişimin başarılı olacağını her zaman düşünmek zorunluluğunuz yoktur. Beden ne kadar hareketsiz kalabilirse, akıl, aradığınız fırsata yaklaşmanızı sağlayacak fikirleri o kadar özgürce yakalayabilir. Bir işle meşgul olduğunuzda ise, daha önce oluşturduğunuz düşünce kanallarını kullandığınız için, düşünme işini yeniden yapmak zorunda kalmazsınız.

Negatif bir ruh hâlinde iken, iç sezgileriniz ve ilhamlarınız daha aktif hâlde olurlar. Çünkü o an düşüncelerinizi kendi iradenizle kontrol etmiyorsunuzdur. Yaptığımız her şey, iç sezgilerimiz tarafından tasdik görmeli ve doğrulanmalıdır.

Negatif bir ruh hâlindeyken, benzerlik kanunu yoluyla, durumunuza benzer düşünceleri kendinize çekersiniz. İşte bu nedenle, doğasında başarı olan düşünceleri oluşturmak, bunlara benzer olanları bize çekmesi için çok önemlidir. Bu konuyu daha önce hiç araştırmadıysanız, bunun bir saçmalık olduğunu düşünebilirsiniz. Ancak şaşmaz bir şekilde, kendilerine benzeyen düşünceleri çeken ve getiren düşünce akımlarının varolduğu kesin bir gerçekliktir. Başarısızlığı düşünen birçok insan, aslında endişeleri, kaygıları, abartılı tepkileriyle başarısızlığı kendine çeker. Düşünme kurallarını bir kez öğrendiğinizde; “iyilik, doğruluk ve başarı”dan başka bir şey düşünmediğinizde, daha önce harcadığınızdan çok daha az bir çaba harcayarak çok daha büyük ilerleme kaydedersiniz.

Sıradan bir insanın hayal bile edemeyeceği kadar akla yardım eden güçler vardır. Düşünmenin, inancın ve düşünme kurallarının değerine daha fazla inanmayı öğrendiğinizde, doğru bir yola sevk edileceksiniz. Ve iş kazançlarınız kat kat artacaktır.

Şimdi vereceğimiz metot, daha iyi bir düşünce kontrolü sağlamanıza yardımcı olabilir. Eğer korkularınızı kontrol edemiyorsanız; kusurlu olan kararlılığınıza, kendinize sadece, "Titreme, korkma! Çünkü ben gerçekte yalnız değilim. Bu sevilmeyen, uygun olmayan görüntüleri gidermede bana yardımcı olacak görünmez kuvvetlerle çepeçevre sarılıyım" deyin. Çok kısa zamanda daha fazla cesarete sahip olacaksınız. Korkusuz ve korkak insan arasındaki tek fark, ikisinin irade ve ümitlerinde yatmaktadır. O zaman, eğer başarıdan yoksunsanız, başaracağınıza inanın! Bunu ümit edin ve bu konuda iddialı olun! Aynı metodu arzularınız, amaçlarınız, hayalleriniz, beklentileriniz, tutkularınız, anlayış tarzlarınız, güven ve emniyet ile alakalı düşüncelerinizi sağlamlaştırmak için de kullanabilirsiniz.

Eğer endişeye düşer, öfkelenir, cesaretiniz kırılır, kararsız kalır veya kaygılanırsanız; bu, sizin aklınızın daha içsel ve yüksek güçlerinden gelen işbirliğini alamıyor olmanızdan kaynaklanmaktadır. İradenizi kullanarak, aklınızın güçlerini öyle düzenleyebilirsiniz ki, şartların sizi etkilemesi yerine, siz ruh hâlinizi, sadece istediğiniz doğrultuda değiştirirsiniz.

Yakın bir zamanda, ne yediğimiz üzerine veya yürürken neleri görmemiz gerektiği konusuna konsantre olmayı tavsiye edip etmediğim sorulmuştu. Buna cevabım, yaptığınız iş ne olursa olsun, o an yaptığınız işten başka bir şeyi düşünmemeniz gerektiğidir. Burada ana fikir, önemsiz davranışları kontrol edebilmektir. Yoksa dikkatsizce yapılan bu davranışlar, henüz yetenekleriniz konsantre olmaya alışmadıkları için, sonradan üstesinden gelmenizin zor olacağı bir alışkanlığa dönüşebilir. Çünkü yetenekleriniz bir an için dağınık ve düzensiz, hemen, kısa bir anda, sonra ise düzenli olamaz. Küçük işler yaparken, aklınızın oraya buraya takılmasına izin verirseniz, büyük bir ihtimalle hemen fesat düşüncelere dalabilecek ve bu alışkanlık zamanı geldiğinde önemli olan işler üzerine yoğunlaşmanızı zorlaştırabilecektir.

Konsantre olabilen insan, mutlu ve yoğun insandır. Zaman onu sürüklemez. Onun her zaman yapacak çok işi vardır. Geçmişte yapılan ve kendisini mutsuz eden hataları düşünmeye vakti yoktur.

Cesaretsizliğimize ve başarısızlığımıza rağmen, "Hayat ve gerçek ile kuvvet, bir elektrik akımı gibidirler" ifadesinin açılımı olan büyük mirasa sahip olmayı talep edersek, "doğumumuzla beraber bize vaat edilen ebedî hayatımıza" gidene kadar hayatlarımızı dopdolu bir şekilde, herbir köşesine nüfuz ederek yaşayacağız.

İrade gücü eğitilmediği müddetçe, açık, kararlı ve seri şekilde hareket etmeyecektir. Günün her dakikasında ne yaptığının çok iyi farkında olan çok az sayıda insan vardır. Bu, insanların çoğunun, kendilerinin ne yaptıklarını bilmeleri için gerekli düzen ve doğruluğu yeterince gözetlememelerinden dolayıdır. Konsantrasyon denemeleri yaparak, vücudunuzun duruşuna kasıtlı ve düzeltici müdahalelerde bulunursanız; açık, doğru, kararlı ve belirgin bir şekilde düşünme yolunda kendinizi eğitmiş olursunuz. Aslında, her an ne yaptığınızın farkına varmanızın hiç de zor bir olay olmadığını görürsünüz. Yaptığınız iş konusunda paniklemenize veya endişe duymanıza izin verirseniz, bu sizin hayal mekanizmanızın duyarlı filminde net bir şekilde resmedilemeyecektir. Bu nedenle de kendi hareketleriniz konusunda gerçek anlamda bilinçli olamazsınız. O hâlde, düşüncenizi doğru ve konsantre olmuş şekilde kullanma ve mutlak anlamda dürüst olma egzersizleri yapınız. Kısa zamanda dikkatinizi toplayabildiğinizi ve konsantre olabildiğinizi göreceksiniz.

6. DERS

İŞ YAPMA İRADESİNİN EĞİTİMİ

Çok iyi şekilde tamamlanan küçük işler, daha büyük şeyler için fırsat kapılarını açar.

İş yapma iradesi veya “İrade Gücü”, insanın başarılı olmasını sağlayan dünyadaki en önemli kuvvettir. Hem de hiç kimsenin bu sınırlarını önceden belirleyemeyeceği bir kuvvet!..

Şu günlerde bizim yapmakta olduğumuz şeyler, birkaç yüzyıl öncesinin imkansızlarındandı. Geçmişte her şey mümkün değildi. Ancak bugünün güvenilir sloganı: "Her şey mümkündür"!

İş Yapma İradesinin, uygulamada kendini gösteren bir kuvvet olduğu kesindir. Ancak, buna rağmen onun ne olduğunu anlatmak zordur. Onu aynen elektriğe benzetebiliriz; sadece sebep olduğu etkilerden anlayarak… Bilinçli veya bilinçsiz, doğru veya yanlış, belirli bir işi yapmak ve tamamlamak için irade kullanırsınız. Bu nedenle iradenizi kullanış biçiminiz, hayatınızda büyük bir değişiklik meydana getirebilir.

Her insanın mutlaka bir "iş yapabilme iradesi" vardır. Bütün bilinçli hareketleri kontrol eden şey, insanın iç enerjisidir. İş yapma iradeniz, kendi hayat güçlerinizi de yönlendirir. İyi veya kötü, bütün alışkanlıklar, ortaya koyduğunuz iş yapma azmi ile alakalıdır. Hayattaki durumunuzu iş yapma azminizle yükseltirsiniz. İradenizin bilgiye çıkan bütün yollarla, bütün hareketlerle ve bütün başarılarla bağlantısı vardır.

Bazı olağanüstü heyecanlı durumlarda, muhteşem bir güç sergileyen insanlarla karşılaşmışsınızdır. Örneğin, bir çiftçinin evi yanmaya başlar. Evde yalnız olan karısı, etrafta eşyaları çıkarmak durumundadır ve kendisine yardım edecek hiç

kimse yoktur. Bayan oldukça çelimsiz ve normalde herkes tarafından zayıf ve güçsüz biri olarak bilinir. Ancak o gün, evdeki eşyaları tek başına dışarı çıkarmayı başarır. Pekâlâ, normalde üç kuvvetli erkek tarafından taşınan bu eşyalar, nasıl olur da bu çelimsiz bayan tarafından dışarı taşınıp çıkarılabilir? Savaşlarda da benzer olaylar yaşanmış ve dillere destan olmuştur. İşte, biz, burada "İş Yapma Azmi ve İradesi"nden söz etmeden geçemeyiz.

Deha, Sonsuz Gayretle Küçük Şeyler Yapma Azminden Başka Bir Şey Değildir. Çok İyi Şekilde Tamamlanan Küçük İşler, Daha Büyük Şeyler İçin Fırsat Kapılarını Açar.

Konsantrasyon irade gücüyle birleştiğinde, etkili sonuç doğurur. İrademizin daha büyük sonuçlara ulaşabilmesi için, istediğimiz konuya yönlenip o noktada görevini tamamlayana kadar istemli bir şekilde tutabilmemiz gerekir. Bu şekilde kullanmayı öğrendiğinizde, İrade Gücünüz çok büyük bir kuvvet hâline gelir. İradenin doğru kullanılması sayesinde, neredeyse her şey başarılabilir. Bu, fiziksel güçten daha büyük bir kuvvettir. Çünkü bu güç sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel ve ruhsal kuvvetlerinizi kontrol etmede de kullanılabilir.

Çok az insan mükemmel bir şekilde gelişmiş ve dengeli bir “irade gücü”ne sahiptir. Bu güçle, onlar zaaflarını kolaylıkla ezip geçebilirler. Kendinizi iyice inceleyin. En büyük zaafınızın ne olduğunu ortaya çıkarın ve sonra da bunun üstesinden gelmek için irade gücünüzü kullanın. Bu şekilde, güçlü bir karakter ve kişilik oluşturana kadar, hatalarınızı bir bir düzeltin.

İlerlemenin Kuralları:

Bir arzu içinizde doğduğunda, önce bu arzunuzun gerçekleşmesinin sizin için faydalı olup olmayacağını düşünün. Eğer faydalı olmayacaksa, bu arzuyu öldürmek için irade gücünüzü kullanın. Fakat öte taraftan eğer haklı ve faydalı bir arzu ise, bütün irade gücünüzü toparlayın. Önünüzdeki bütün engelleri ezin, geçin ve göz diktiğiniz o nimete sahip olmayı garantileyin.

Karar Vermede Yavaş Davranma:

Bu, irade gücünün bir zaafıdır. Bir şey yapmanız gerektiğini biliyor ve karar verememekten dolayı o işi erteliyorsanız, kendi kendinize engel olmuş olursunuz. Unutmayın; bir şeyi yapmamak, o şeyi yapmaktan daha kolaydır. Ancak, vicdanınız size onu yapmanızı söyleyecektir. İnsanların çoğu, yapmaları gereken bir şey hakkında zamanında karar veremediklerinden dolayı başarısız olmaktadırlar. Başarılı olanlara bir bakın; karar almada çabuk davranarak, fırsatları yakalamada atik davranmışlardır. İrade gücü, kültür, refah ve sağlık gibi her alanda kazanım için kullanılabilir.

Bazı Özel Öneriler:

Gelecek hafta boyunca, küçük günlük işlerinizde daha çabuk karar almaya çalışın. Sabah kalkmak istediğiniz saati belirleyin ve tam bu saatte kalkın. Tamamlamanız gereken herhangi bir işi tam zamanında veya daha önceden bitirin. Tabii ki, önemli meseleler üzerinde gereğince düşünmek isteyeceksinizdir. Fakat küçük şeyler hakkında çabuk karar vermekle, daha büyük şeyler hakkında da çabuk karar verebilme kabiliyetinizi geliştirmiş olursunuz. Hiçbir işi sürüncemede bırakıp

asla ağırdan almayın. Yanlış karar vermek gibi bir risk içinde dahi olsanız, bu veya başka şekilde çabucak karar verin. Bunu bir veya iki hafta deneyin ve ne kadar ilerlediğinizi kendi gözlerinizle görün.

Girişimcilik Ruhunun Olmayışı:

Bu da birçok insanı başarıdan mahrum bırakan bir etmendir. Bu tür insanlar, yaptıkları her işte hep başkalarını taklit etme durumuna düşmüşlerdir. Bazı insanlar için, "Yeterince akıllı, ama girişimci ruhu yok" denildiğini sıkça duymuşsunuzdur. Hayat, gayret etmedikleri için, yeteneklerini durmadan öğüten bir değirmen gibidir. "Gayretle işi götürenler" hayatlarını dolu dolu yaşamak için girişim ruhlarını kullanırken; diğerleri bugün, yarın ve her gün aynı monoton iş döngüsüne girerler. Fakirliğin sorumlusu da budur: Girişim ruhunun olmayışı ve düşünme gücü kıtlığı…

Sen de Herkes Kadar İyisin:

İrade gücün varsa ve bunu kullanırsan, hayatın lükslerinden sen de payını alırsın. O hâlde, bu gücün sana ait olduğunu ispat etmek için, onu kullan! Sana yardım etmeleri için, başkalarına bağlı kalma! Hepimiz, kendi mücadelemizi kendimiz vermek zorundayız. Bütün dünyada mücadeleci savaşçılar sevilirken, korkak olanlar herkes tarafından hor görülürler.

Her insanın sorunları farklı farklıdır. O hâlde ben size sadece "Fırsatlarınızı ve içinde bulunduğunuz koşulları analiz edin ve kendi tabiî becerilerinizi araştırın" diyebilirim. Gelişme planları oluşturun ve bunları eyleme geçirin. Şimdi, daha önce de söylediğim gibi, sadece "Şunları, şunları yapacağım" demeyin, planınızı uygulamaya aktarın. Belirsiz değil, belirli bir plan yapın ve sonra da amacınıza ulaşana kadar asla pes etmeyin. Bu tavsiyeleri, gerçek bir içtenlik ve ciddiyetle uygulamaya geçirin, çok kısa zamanda şaşırtıcı sonuçlar aldığınızı ve tüm hayatınızın tamamıyla değiştiğini göreceksiniz. İşte size motive edici mükemmel bir vecize: **"İrade gücümü kullanarak, bütün cesaretimle yapmak istediğim şeyi yapıyorum.**" Bunun, kendi kendini doğrulama metodunun, size çok ekstra güç etkisi yaptığını göreceksiniz.

Sebat Etme Ruhu:

Sadece "Sonuna kadar giden, ısrarlı ve sabırlı" bir ruh kazanmaya adaydır. Birçok insan belli bir yere kadar ısrar eder, sonra pes eder. Oysa bunlar birazcık daha dayanmış olsalardı, başaracaklardı. Birçok insan yeterince girişimci ruha sahiptir; ama onu bir kanala yoğunlaştırmak yerine, birkaç kanala dağıtır ve bu nedenle amacına ulaşamaz.

Daha fazla kararlı olun, ki bunu ancak "İş Yapma İradesi" ile becerebilirsiniz. Ve bir işi yapmaya başladığınızda, o işten sonuç alıncaya kadar ona sımsıkı sarılın. Bu arada, elbette bir şey yapmaya başlamadan önce ileriye bakmalı ve "sonucun nereye vardığını" görmelisiniz. Sizi "hiçbir yere" değil, "bir yere" ulaştıran bir yol seçmelisiniz. Yolculuğunuz oldukça tatminkâr sonuçlar verecek şekilde verimli geçmelidir. Birçok genç insanın sorunu, sonunu tam olarak görmeden, gözü kapalı bazı girişimlere atılmalarıdır. Bir yolculuğun asıl önemli olan kısmı başlangıcı değil, sonudur. Yaptığınız her küçük hareket, sizi, girişiminiz başlamadan önce belirlediğiniz hedefinize adım adım yaklaştırmalıdır.

Bir işte sebat edememe, “iş yapma iradesi”nden mahrum olmaktan başka bir şey değildir. "Devam edeceğim" demek ile "Vazgeçiyorum" demek, aslında aynı enerji ve çabayı gerektirir. Ancak ikinci sözü söylediğiniz anda, dinamonuz kapanır ve kararlılığınız çekip gider. Kararlılığınızın kırılmasına yol verdiğiniz her seferde, aynı zamanda bu gücünüzü zayıflatırsınız da! Şunu asla unutmayın; kararlılığınızın zayıfladığını fark ettiğiniz anda, onun üzerine yoğunlaşarak konsantre olun ve keskin bir “İrade Gücü” kullanarak "işin" tamamlanmasını sağlayın.

Kafanız sakin değilse, o an asla bir karar vermeye çalışmayın. "Öfkeli" bir ânınızdaysanız, büyük bir ihtimalle, sonradan pişman olacağınız şeyler söyleyebilirsiniz. Öfke ânında akla değil, âni tepkisel güdülerinize uyarsınız. Hiç kimse, tam anlamıyla aklî melekelerini kontrol edemediği anlarda kararlar alarak başarıya ulaşamaz. O hâlde, sadece kendinizi en iyi hissettiğiniz zaman kararlar almayı, kendiniz için sabit bir kural haline getirin. Eğer "çabuk öfkelenen" biriyseniz, öfkenizi basit bir kural olan geriye saymakla kolayca kontrol altına alabilirsiniz. Geriye saymak, belli bir konsantrasyon gerektirir. Bu şekilde, sakin hâlinize kısa zamanda kavuşursunuz. Böylece, "öfkelenme alışkanlığınıza" bir son verebilirsiniz.

En son öfkelendiğinizde ne söylediğiniz ve ne düşündüğünüz hakkında etraflıca düşünürseniz, kendinize büyük bir iyilik yapmış olursunuz. Kendinizi başkalarının gözüyle görebilene kadar, bu düşüncenizde sebat edin. Hatta bu şekilde gördüğünüz manzarayı bir de hikayeleştirerek yazsanız, hiç fena olmaz. Sonra da oturup sizin rolünüzü oynayan karakter hakkında hükmünüzü verin.

İş Yapma İradesini Geliştirecek Özel Tavsiyeler:

“İş Yapma İradesi” bir zihinsel enerji şeklidir. Fakat açığa çıkması için doğru bir zihinsel tavra ihtiyaç vardır. Bazı insanların harika bir irade gücüne sahip olduğunun söylendiğini duyarız ki, aslında bu, yanlış bir ifadedir. Bu şu şekilde ifade edilmelidir: Bu insanların çoğu, potansiyel olarak gizli bir şekilde varolan normal irade güçlerini iyi kullanmaktadırlar. Şunu fark etmenizi istiyorum; hiç kimsenin, irade gücü üzerinde bir tekeli yoktur. İrade gücü herkese yetecek kadar bol miktarda mevcuttur. İrade gücü derken aslında kastettiğimiz şey, bütün zihinsel enerjiyi bir araya toplamaktır. Başka birisi hakkında, asla sizden daha fazla irade gücüne sahip olduğu şeklinde bir düşünceye kapılmayın. Herkese sadece talep ettiği kadar irade gücü verilir. Eğer sahip olduğunuz her şeyi sürekli ve düzenli bir şekilde kullanırsanız, irade gücünüzü geliştirmek zorunda kalmazsınız. Hatırlayın; onu nasıl kullandığınız, sizin kaderinizi belirleyecektir. Çünkü hayatınız, büyük ölçüde irade gücünüzden yararlanma şekline uygun olan bir kalıba oturacaktır. Onu doğru dürüst kullanamadıkça, ne tam bağımsız olabilir, ne de istikrar kazanabilirsiniz. Bu şekilde kendinizi kontrol edemezsiniz ve başkalarının kullanımına açık bir makine hâline gelirsiniz. İradenizi kullanmayı öğrenmeniz, zekânızı ve bilgi düzeyinizi geliştirmenizden çok daha önemlidir. İradesini nasıl kullanacağını öğrenmemiş bir adam, kararlarını çok nadiren kendisi alır. Kendisini ilgilendiren çözümlerin başkaları tarafından değiştirilmesine göz yumar. Bir düşünceden diğerine geçer durur. Ve tabiî ki, iradesini eğitmiş olan diğer insanlar dünya liderleri arasında yerini alırken; o, normalin dışında pek bir başarı da sağlayamaz.

7. DERS

YOĞUNLAŞMIŞ ZİHİNSEL İSTEK

Azimli bir şekilde isteğimizi ortaya koymak, istediğimizi elde etmenin ilk adımıdır.

Zihinsel talep veya içten istek duyma, başarıda çok etkili bir kuvvettir. Aklın bir meseleye karşı yaklaşımı kişinin yüz ifadesini etkiler, davranışlarını belirler, bedensel durumunu değiştirir ve hayatını düzenler.

Ben burada sizi sonuca götüren sessiz kuvveti açıklamaya kalkışmayacağım. Sizin gayret ettiğiniz şeye etki edebilmek için zihinsel güçlerinizi geliştirmek istediğinizi kabul edelim. İşte, benim de burada size öğretmeyi arzu ettiğim şey bu! Zihinsel olarak yoğun bir şekilde bir şeyi istemede, harikulade bir güç ve imkân vardır. Bu da, bütün diğer güçler gibi, belli kanunlara tâbidir. Bu da, diğer bütün güçler gibi, devamlı ve sistematik bir çabayla harika bir şekilde artırılabilir.

Zihinsel istek, aklın bütün melekeleri tarafından yönlendirilmelidir. İsteğin gerçekleştirilebilmesi için, bütün söz konusu öğeler kullanılmalıdır. Bir şeyi çok kararlı bir şekilde isterseniz, dikkatinizi dağıtan diğer bütün düşüncelerin etkisini dışarıda bırakabilirsiniz. Bu tek bir şey üzerinde yoğunlaşmayı, hedefe ulaşana kadar uyguladığınızda; artık ne isterse yapabilen, tuttuğunu koparabilen bir irade geliştirmişsiniz demektir.

Sadece sıradan şeyler yapabilmeye devam ettiğiniz müddetçe, alelade insan topluluğundan sayılırsınız. Ancak, çok az miktar dahi olsa, birilerini geçtiğiniz anda, hayatın başarılı adaylarından sayılırsınız. Başkalarından daha öne geçmek istiyorsanız, sıradan bir insandan daha fazlasını ortaya koymak zorundasınız. Eğer

arzuladığınız şey üzerine odaklanır ve gayretinizi en son noktasına kadar kullanırsanız, bunu yapmanız çok kolay olacaktır. En uzun bacaklı ve en güçlü kaslara sahip olan koşucu değil, en büyük şevk ve kazanma isteğini ortaya koyan koşucu yarışı kazanır. Bunu, bir motoru gözünüzün önüne getirerek en iyi anlayabilirsiniz. Motor başta yavaş çalışmaya başlar ve vites kademeli olarak yükseltilir. Sonra motor en yüksek hızda coşkun bir şekilde çalışmaya başlar. Aynı şey iki koşucu için de söz konusudur. İkisi de aynı zamanda koşuya başlar ve yavaş yavaş daha hızlı koşma isteklerini artırırlar. En yoğun kazanma arzusuna sahip olan kazanır. Belki diğerini sadece birkaç santimetre farkla geçer; ama sonuçta kazanma şânını o yakalar.

Dünyada başarılı olarak kabul edilen insanlar, her zaman büyük bir fiziksel güce sahip olan insanlar olmamışlardır. Üstelik başlangıçta etraflarındaki şartlara pek de iyi adapte olmamışlardır. Başlangıçta çok dâhi insanlar olarak algılanmamışlardır. Fakat altına girdikleri işlerdeki başarılarını, cesaretlerini kıracak hiçbir yenilgiye, kendilerini yıldıracak hiçbir zorluğa yol vermemekle kazanmışlardır. Onları kararlarından hiçbir şey döndürememiş veya olumsuz hiçbir şey onları etkileyememiştir. Gâyelerinden bir an bile vazgeçmemişlerdir. Hepimizin içinde bu harikulade sessiz kuvvetin gücü bulunmaktadır. Bu kuvvet, geliştirildiği takdirde, üstesinden gelinemeyecek gibi görünen her türlü zorlu koşulları aşabilir. Bu kuvvet bizi durmadan daha büyük başarılara iter. İçimizdeki bu potansiyeli ne kadar iyi öğrenirsek, o kadar iyi birer **stratejist** hâline gelir ve içimizde kendimizi hareketlerimizle ve yaptıklarımızla ifade etme arzusu doğar.

Bu sessiz gücün farkına varıp kaderini kontrol edebilen hiç kimse başarısızlığa uğramaz. Ancak bu iç kuvvetin farkına varmaksızın, net bir bakış açısı yakalayamayacak ve dış koşullar akıl gücünüzü artırmada pek de faydalı olmayacaktır. Başarıyı mümkün kılan, zihinsel çözümlerdir. Bu sağlandıktan sonra, artık hedefine ulaşana kadar, bu çözümden geri adım atmamalı, hep onun üzerinde durmalıdır. Planların iyi bir şekilde sonuçlanması için, bazen her türlü akıl kuvvetini kullanmak gerekebilir. Bir insanın içindeki sabır, sebat, dayanma ve diğer bütün yılmaz kuvvetler toplanmalı ve etkin bir şekilde kullanılmalıdır.

Sebat ve dayanma, başarının ilk elemanıdır. Sebat etmek için, işinizde ve uygulamalarınızda daimî olmalısınız. Bu da düşüncelerinizi üzerinize aldığınız iş üzerine odaklayıp gâyenize ulaşana kadar, bu işle ilgili bütün enerjinizi ona yoğunlaştırmanızı gerekli kılmaktadır. Bunu yapmayıp da vazgeçmek, gelecekteki diğer bütün çabalarınızı da zayıflatacaktır.

Zihinsel istek duyma elle tutulup fark edilemediği için, gerçek değilmiş gibi görünse de, bu dünyadaki en büyük güçtür. Ve üstelik kullanması da tamamen bedavadır. Ancak bu kuvveti sizin adınıza başkası kullanamaz. Zihinsel istek duyma görünebilir bir şey değildir. Ancak serbestçe kullanabildiğiniz potansiyel bir güçtür. Kararsızlığa düştüğünüzde, size danışmanlık yapar; şüpheye düştüğünüzde, size yol gösterir. Korktuğunuzda, size cesaret verir. Amacınızın gerçekleşmesi için, size gerekli enerjiyi sağlayan motive edici güçtür. Sizin için büyük bir depo dolusu imkân mevcut. Zihinsel istek duyma ise, bu imkânları gerçeğe dönüştürür. Başarı için gereken her şeyi sağlar. Gerekli âletleri seçer ve bunları nasıl kullanacağınızı size

gösterir. Durumu ve şartları kavramanızı sağlar. Zihinsel istek duyduğunuzda, dış güçleri kendinize çekerek, beynin ilgili merkezlerini de güçlendirirsiniz.

Ne yazık ki çok az insan, zihinsel İstemenin ne kadar güçlü bir kuvvet olduğunun farkındadır. Bu sayede arzunuzu öyle kuvvetli bir istek haline çevirebilirsiniz ki, bir başkasına söylemek zorunda olduğunuz bir şeyi, ağzınızı açmadan da ifade edebilirsiniz. Kafanızda bir şeyi düşünüp sonra da bu konuyu bir arkadaşınızla konuşmayı planlarken, daha siz bir kelime etmeden, arkadaşınızın niyetinizde olan konuyu önünüze getirdiği bir ânı hiç yaşamadınız mı? Bir mektup yazarak bir arkadaşınıza bir tavsiye ya da istekte bulunduğunuzda, henüz mektup onun eline geçmeden, isteğinizi yerine getirmiş olduğunu gördüğünüz hiç olmadı mı? Biriyle konuşmak istediğinizde, o anda o kişinin kapıdan girdiği ya da sizi telefonla aradığı bir durumla hiç karşılaşmadınız mı? Kendim düşünce eylemine bu şekilde birçok cevap aldığım gibi, eminim sizin ve arkadaşlarınızın da mutlaka böylesi tecrübeleri olmuştur.

Bu iki şey ne bir tesadüf eseridir, ne de kazara olan olaylardır. Bunlar kesinlikle zihinsel isteklerin çok kuvvetli bir konsantrasyon ile öne sürülmesinin birer sonuçlarıdırlar.

Pek bir şey istemeyen insan her zaman çok az şeye sahip olur. Azimli bir şekilde isteğimizi ortaya koymak, isteğimizi elde etmenin ilk adımıdır.

“Zihinsel istek duyma gücü” mutlak ve sınırsız bir görüntü çizmektedir. Zihinsel isteme duygusu ön plana çıktığında, hedefe ulaşmak için gerekli şartların ve fırsatların gerçekleşmesini sağlar. Zihinsel İsteme duygusunun oluşturduğu gücü abarttığımı düşünmeyin. İnanın, zihinsel isteme duygusu doğru ve dürüst amaçlarla, ihlasla kullanıldığında kişiye daha dolu bir hayat getirir. Ancak bir kez zihinsel İstek duyulduğunda, bir daha sakın geri adım atmayın. Eğer bu konuda ufak bir tereddüde düşerseniz, sizinle arzunuz arasındaki bağlantı üzerindeki akım kesilir. Sağlam bir temel oluşturmak için gereken bütün zamanınızı kullanın ki, şüphenin zerresinin bile aklınıza girmemesi için, küçük dahi olsa, bir boşluk kalmasın. Bir "şüpheyi" aklınıza davet ettiğiniz anda, talep etme gücünüzün bir kısmını yitirirsiniz. Kaybedilen bir kuvvetin yeniden yerine getirilmesi çok zordur. O hâlde ne zaman haklı ve güzel olan bir şeye karşı zihinsel bir istek duyarsanız, ihtiyacınız giderilene kadar ona kuvvetlice sarılın.

Zihinsel istek duyma gücünün görünmez bir kuvvet olduğunu tekrarlamak istiyorum. Bu, konsantre bir güçtür ve yalnızca tarafınızdan kullanılabilir. Bu, doğaüstü bir güç değildir; ama oluşması için beyin merkezlerinin geliştirilmesi gerekmektedir. Kuvvetli, azimli bir kararlılıkla ortaya konduğunda, sonuca ulaşması kesindir.

Hiç kimse, içinde varolan bu gücü tanıyana kadar, derin anlamda bir ilerleme kaydedemeyecektir. Eğer siz de bunun henüz farkında değilseniz, henüz hayatınızda pek bir başarı sağlamış sayılmazsınız. İşte bu güç insanları birbirinden ayıran “bir şey”dir. Ve bu güç kişinin kuvvetli bir kişilik geliştirmesini sağlamaktadır.

Çok istiyorsanız, çok arzu etmeli ve çok talep etmelisiniz. Talep edince de onun hep gerçekleşeceği umudunu taşıyın. Hepimiz sarf ettiğimiz çabaya göre mükâfat alırız. Zihinsel isteme gücü, bizi istediğimiz şeye götürür. Biz de olmaya karar verdiğimiz kişi oluruz. Bu şekilde, kaderimizi kendimiz kontrol etmiş oluruz.

Önce doğru bir akılsal tavır takınmalısınız. Böylece, bundan sonra kendi kabiliyetlerinize göre başarılar kazanırsınız.

ORTALAMA kabiliyetlere sahip her insan veya sizce sıradan olarak kabul ettiğiniz her insan sadece iki şeyi yapmayı becerebilirse, gerçekten başarılı, bağımsız, endişeden uzak ve KENDİ KENDİNİN EFENDİSİ olabilir.

Birincisi; GEÇMİŞTE yaptığı ve ŞU ANDA yapmakta olduğu hiçbir şeyden asla tatmin olmaması gerekir. İkincisi de; İMKÂNSIZ kelimesini hiçbir zaman kendi AKLINDA ve NİYETİNDE TAŞIMAMASI için bir inanç geliştirmesi gerekir. Kişinin kendi içinde, akıl gücünü kullanabilmesini sağlayacak güveni oluşturması şarttır.

Birçok insan, özellikle de yaşı daha ileri olanlar şu soruyu soracaklardır:
"Bu iç güveni kendi beynimde nasıl oluşturabilirim? Bunca yıldır maruz kaldığım cesaret kırıcı, ağır aksak giden işlerden sonra, nasıl olur da âniden hayatımı değerli kılacak ve bu monoton akışı bir anda değiştirecek bir plan tasarlayıp uygulamaya geçirebilirim? Bir insan yıllar boyunca sıkıcı, tekdüze bir hayat yaşadıktan ve mezara doğru ilerleyen bu yavaş akışa tam olarak kendini alıştırdıktan sonra, nasıl böylesi bir kuyudan çıkabilir?"

Cevap şudur: Bu, yapılabilecek bir şeydir ve milyonlarca kişi bunu başarmıştır. Eğitim alanında önemli bir yeri olan, büyük Fransızca sözlüğü yazan ve derleyen Littre, Fransa'nın en şerefli insanları arasında sayılan bir şahsiyettir. Büyük Pasteur akademiye seçilip onun yerini alıncaya kadar, kendisi Fransa'nın ölümsüz kırk şahsiyeti arasında yer almış bir kişidir. Littre, kendisini ünlü yapan başardığı bu işe altmış yaşından sonra BAŞLAMIŞTI.

8. DERS

KONSANTRASYON
ZİHİNSEL DENGE
VE
SEBAT SAĞLAR

Yapmak istediğim her şeyi yapmaya,
olmak istediğim her şeyi olmaya gücüm var!

Konsantre olan bir insanın iyi bir denge ve ağırbaşlılığa sahip olduğunu, ancak bunun yanında aklının başka yerlere dağılmasına izin veren birinin ise çabucak moralinin bozulabildiğini görürüsünüz. Dağınık hâlde iken, akıl şuuraltından şuur üstüne çıkmaya fırsat bulamaz. İki şuur bölgesinin uyumlu bir şekilde çalışabilmesi için, aklın sakin ve sessiz olması şarttır. Aklın sakinleşmesi ve huzura kavuşması için ise, konsantrasyona ihtiyaç vardır.

Sükûnetinizi hemen kaybetme alışkanlığınız varsa, sizi sakinleştirme gücüne sahip olan okuma alışkanlığı edinin. Zihinsel dengenizi kaybetmekte olduğunuzu hissettiğiniz anda, kendi kendinize, "Sakinleş ve huzurlu ol!" deyin ve bu düşünceyi aklınızda tutun. Bu şekilde kendi kontrolünüzü asla kaybetmezsiniz.

Aklınız huzur ve sükûnete eremediyse, asla mükemmel bir şekilde konsantre olamazsınız. O hâlde, bütün dünyayla barışık hâle gelene kadar, hep huzur verici şekilde düşünün ve size mutluluk verecek işler yapın. Bu duruma ulaştıktan sonra, istediğiniz herhangi bir şey üzerinde yoğunlaşabilmenizi engelleyecek bir zorlukla kesinlikle karşılaşmazsınız.

Aklınız huzurlu ve sakin olduğunda, siz de tedirgin ve endişeli olmazsınız. Ürkek, sert ve kaba olmaz, herhangi rahatsız edici bir düşüncenin sizi etkilemesine izin vermezsiniz. Böylece bütün yersiz korkuları bir kenara atar ve kendinizi “ilahî bir varlığın kıvılcımı” gibi hisseder, bütün evreni ve zamanı kapsayan ”evrensel bir

prensibin” göstergesi olarak görürsünüz. Bu şekilde, kendinizi sonsuzluğun sonsuz imkânlarına sahip bir çocuğu olarak görün.

Bir küçük kâğıda, "Yapmak istediğim her şeyi yapmaya, olmak istediğim her şeyi olmaya gücüm var" diye yazın. Bunu hep aklınızda tutun, bu düşüncenin size ne kadar faydalı olduğunu göreceksiniz.

Başka Bir Yerdeyken, İşinize Konsantre Olma Yanlışlığı:

Günümüzde başarılı olmak için konsantre olmak zorundasınız. Ancak konsantrasyonun bir kölesi hâline de gelmemeli ve işlerinizi evinize taşımamalısınız. Bu şekilde yaptığınızda, şundan kesinlikle emin olun ki, bütün hayat güçlerinizi iki tarafından da tutuşturmuş olursunuz ve bu ateş, umduğunuzdan çok daha kısa zamanda sönüverir.

Birçok insan yaptığı iş tarafından o kadar emilmiştir ki, kafaları tamamen işleriyle meşgul olduğu için, ibadet etmek için gittiği kilise veya camide bile, oradaki ruhanî liderin söylediklerini hiç duymazlar. Tiyatroya gitseler, bundan tam olarak zevk alamazlar; çünkü akılları hâlâ işlerindedir. Yatağa gittiklerinde, uyumak yerine işlerini düşünürler; sonra da niye uyuyamadıklarını merak ederler. Bu, yanlış bir konsantrasyon türüdür ve tehlikelidir. Bu, istem dışı bir konsantrasyondur. Aklınızdan bir şeyi çıkaramıyorsanız, bu durum size çok zarar verecektir. Çünkü akılda devamlı tutulan bir düşünce, beynin yorulmasına sebep olur. Sizin bir düşünceyi yönetmeniz gerekirken, o düşüncenin sizi egemenliği altına almasına izin vermeniz büyük bir yanlışlıktır. Kendini yönetemeyen insan başarılı olamaz. Konsantrasyonunuzu kontrol edemiyorsanız, sağlığınız kötüleşir.

O hâlde, bir şeye, asla onu bir kenara bırakıp başka bir şeye geçemeyecek kadar dalmayın. Bu, kendi kendini kontrol edebilmenin tâ kendisidir!

Konsantrasyon, Seçilmiş Bir Düşünceye Dikkat Kesilmektir:

Gözün önünden geçen her şey, bilinçaltında bir görüntü oluşturur. Fakat belli bir şeye dikkat etmediğiniz müddetçe, bu gördüğünüz şeyleri hatırlayamazsınız. Örneğin, kalabalık bir caddede dikkatinizi ciddi şekilde çekecek bir şey görmeden yürürseniz, gördüğünüz hiçbir şeyi hatırlayamazsınız. Öyleyse, sadece dikkatinizi çeken şeyleri görüyorsunuz. Çalışırken de sadece gördüğünüz ve düşündüğünüz şeyleri hatırlarsınız. Bir şeye konsantre olduğunuzda ise, o şey bütün düşüncenizi meşgul eder.

Kendi Kendinizi Bilmenin Kıymeti:

Herkesin, konsantrasyonla üstesinden gelebileceği birtakım alışkanlığı vardır. Örneğin, durmadan şikayet etme gibi bir alışkanlığınızın olduğunu düşünün ya da başkaları gibi beceri ve kabiliyete sahip olmadığınız, başkaları kadar iyi olamadığınız, kendinize güvenemediğiniz ve buna benzer başka âcizlik belirtisi olan düşüncelere kapılma alışkanlığınızın olduğunu varsayalım. Bunlar bir tarafa bırakılmalı ve bunların yerine güç veren düşünceler yerleştirilmelidir. Asıl kendinizi zayıf ve güçsüz olarak düşündüğünüzde, kendi kendinizi zayıf hâle getirdiğinizi hatırlayın. Bizi biz yapan, zihinsel ve ruhsal durumumuzdur. Kendinize dikkat edin ve endişe duyarak, küçük şeyleri kafanıza takıp sinirlenerek ve şikayet ederek ne kadar çok zaman israf ettiğinizi görün. Bunu ne kadar çok yaparsanız, o kadar kötü duruma düşersiniz.

Olumsuz bir düşünceye takıldığınızı fark ettiğiniz saniyede, hemen olumlu bir düşünceye odaklanın. Başarısızlık hakkında düşünmeye başladıysanız, hemen düşüncenizi başarıyı düşünme yönünde değiştirin. İçinizde başarı geninizi taşımaktasınız. Aynen kuluçkaya yatmış tavukların yumurtalarına gösterdikleri özen ve dikkat gibi, siz de başarı geninize özen gösterin ve sonra da başarıların gerçekleşmelerini seyredin.

Bağlantı kurduğunuz, sosyal ilişkiye girdiğiniz insanların sizin gibi hissetmelerini sağlayabilirsiniz. Çünkü hislerinizi çevrenize titreşimler hâlinde yayarsınız ve bu titreşimler başkaları tarafından algılanırlar. Belli bir şey üzerine odaklandığınızda, bu titreşimlerinizin bütün ışınlarını o şey üzerine yönlendirin. Düşünme ve yoğunlaşma, tüm hayat titreşimlerini yönlendiren önemli bir kuvvettir. Eğer bir kişi, bir sürü insanla dolu bir odaya girecek olsa ve kendini orada çok önemsiz biri olarak görecek olsa, diğer insanlar onu doğrudan görmedikçe, onun odada olduğunun dahi farkına varamazlar. Onu görmüş olsalar bile, gördüklerini hatırlamazlar. Çünkü onların o kişiyi görmelerini sağlayan hiçbir şey olmamıştır. Ancak aynı kişi, aynı odaya çekici ve etkileyici bir kişiliğe sahip olduğu duygusuyla girse ve bu düşünceye konsantre olsa, ondaki bu duygu titreşimi odadaki diğer insanlar tarafından algılanacaktır. O hâlde unutmayın; siz kendinizi nasıl hissederseniz, başkalarının da sizi öyle hissetmelerine sebep olursunuz. Bu bir kanundur. Kendinizi, kendi düşüncelerinden başkalarınınkine titreşimler gönderen konsantre bir dinamo hâline getirin. O zaman dünyada belli bir güce sahip bir birey hâline gelirsiniz. Hissetmek bir sanattır ve siz hissetme sanatınızı çok iyi geliştirin. Çünkü, daha önce söylediğim gibi, başkalarının hislerinizi hissetmelerini sağlayabilirsiniz.

Tarihteki bütün büyük şahsiyetleri incelediğinizde, hepsinin çok şevkli ve hararetli kişiler olduklarını görürsünüz. Başta sadece kendileri çok şevkliydiler. Böyle oldukları için, başkalarının da şaha kalkmalarına ve şevk duymalarına vesile olmuşlardır. Bu, herkesin içinde potansiyel olarak varolan bir güçtür. Bir uyandırıldı mı, harika sonuçlar doğuran bir güçtür bu!.. Başarılı olmak isteyen her insanın, bu güce sahip olması zorunludur. Bu gücü konsantrasyon yoluyla geliştirin. Gün içinde bir saatinizi bir kenara ayırın. O süre boyunca, adeta kendinizden geçmiş bir şekilde kendi ruh âleminize dalın ve ruhunuzla sohbet edin. Çok samimi bir arzu ve istekle, gerçekten kendi hatalarını gören pişman bir kalp iniltisi ile düşünmeye başlayın. Neyin üzerine düşünce yoğunlaşması yaşadıysanız, onu hallettiğinizi göreceksiniz. Bu, başarının giriş kapısıdır.

"Nasıl olmak istiyorsanız, aynen öyle düşünün; konuşun ve hareket edin, sonunda mutlaka olmak istediğiniz olacaksınız."

Kendinizi nasıl düşünüyorsanız, o olursunuz. Yani göründüğünüz gibi olmayabilirsiniz. Başkalarını aldatabilirsiniz; ama kendinizi asla! Kendi hayatınızı ve davranışlarınızı, ellerinizi kontrol edebildiğiniz gibi, kontrol edebilirsiniz. Elinizi kaldırmak istediğinizde, önce kaldırmayı düşünmelisiniz. Hayatınızı kontrol etmek istiyorsanız, önce düşüncelerinizi kontrol etmelisiniz. Yapması çok kolay, değil mi? Evet, kesinlikle! Tek şart, sadece düşündüğünüz şeye konsantre olmanız!

Sadece yapabilecek olan, yapacağını söyler.

Konsantrasyonu nasıl garantiye alabiliriz? Bu soruya ilk ve son cevap şu olmalıdır: İlgi ve kuvvetli bir motivasyon ile. Motivasyon ne kadar güçlüyse, konsantrasyon da o kadar kuvvetli olur.-- **Eustace Miller, M.D.**

Başarılı Hayatlar, Yoğun, Konsantre Olmuş Hayatlardır: Er geç yardıma muhtaç hâle gelen ve tamamen zavallı halde olan insanlar, hayatlarında konsantre olmayı hiç başaramamış ve hep olumsuz düşüncelerin kurbanları olanlardandır.

Kendinizi, düşüncenizi bir noktaya odaklayabilecek ve beyin gücünüzü geliştirecek şekilde eğitin. Bunun yanında, zihinsel enerjinizi artırın. Yoksa her işten kaytaran, amaçsızca oradan oraya sürüklenen, maymun iştahlı veya bir uyurgezer olup çıkabilirsiniz. Her şey, nasıl konsantre olduğunuza veya düşüncelerinizi nasıl odaklaştırdığınıza bağlıdır. Ancak o zaman düşünceniz sabit bir kuvvet hâline gelir. Artık siz kendinize iyi gelmeyecek bir şeyi düşünerek, vaktinizi boşa harcamazsınız. Sizi arzunuza ulaştıracak düşünceleri, diğer düşünceler arasından cımbızla seçer gibi seçersiniz ve onların gerçekleştiğini görürsünüz. Düşünce dünyamızda ne oluşturursak, günün birinde bunlar gerçekleşir. Bu bir kuraldır, unutmayın.

Eski zamanlarda insanlar herhangi bir konsantrasyona sahip olmaksızın yaşar, giderlerdi. Ancak bugün etkinlik günüdür. Bu yüzden de eğer şânınıza layık bir başarı kazanmak istiyorsanız, bütün çabalarınızı belli bir gâyeye odaklamanız ve konsantre olmanız şarttır.

Neden İnsanlar Sıklıkla Konsantre Oldukları Olguları Elde Edemezler?

Çünkü, Çaresiz bir ümitsizlik içinde oturup dururlar. Arzu ettikleri olgunun, kendilerine gelmesini beklerler. Halbuki bütün güçlerini kullanarak ona şöyle bir içten gayretle uzanıverseler, onun kendilerinden o kadar da uzak olmadığını göreceklerdir. Hiç kimse bizi, kendi kendimizi sınırladığımız kadar sınırlayamaz. Yaşam yolundaki engeller, içsel koşullarımızın bir sonucudur. Dışsal koşulları kontrol edebiliriz. Onlar bizim irademize tâbidirler. Ancak içsel koşulları kontrol etmek güçlü bir irade, sabır ve ümitle olabilir.

Konsantrasyonumuz aracılığıyla, istediğimiz her şeyi kendimize çekebiliriz. Çünkü bizler, istediğimizi elde edebilmeyi sağlayacak evrensel güçlerle sarmalanmış durumdayız. Yarışları mutlaka izlemişsinizdir. Yarışçıların hepsi bir sıraya dizilir. Hepsinin aklı, hedefe diğerlerinden önce varmaya odaklanmıştır. Bu, bir tür konsantrasyondur. Bir adam, belli bir konu üzerinde düşünmeye başlar. Aklına her türlü şey gelmektedir. Fakat konsantrasyon yoluyla, o seçtiği düşünce hariç, diğer bütün düşüncelere kapılarını kapatır. Konsantrasyon, belli bir şeyi yapmaya istek duymak ve onu yapmaktan ibarettir.

Eğer bir şeyi başarmak istiyorsanız, ilk önce kendinizi konsantre olmuş, sakin, yeniliklere açık, alıcı ve istekli bir zihinsel duruma getirin. Eğer âşina olmadığınız bir işle uğraşıyorsanız, sâkin ve bilinçli bir şekilde acele edin. Ancak bu şekilde, telaşlı ve gerilimli anlarda güvence altına alınması imkânsız olan iç hareketlenmelerinizi kontrol altına alabilirsiniz. "Kendinizi zorlarsanız" ya da sonuçların çabucak gelmesi için acele ederseniz, genellikle düşünce ve fikirlerin içinizdeki akımlarını durdurmuş

olursunuz. Hayatınızda birçok kez, bir şey hakkında çok fazla düşündüğünüz; ancak beceremediğiniz ve onu düşünmeye çalışmaktan vazgeçtiğiniz anda da birden bire onun size gelivermiş olduğunu görmüşsünüzdür.

9. DERS

KONSANTRASYON KÖTÜ ALIŞKANLIKLARI YENMENİZİ SAĞLAR

Zamanınızı boş şeyler okuyarak ve boş şeyler izleyerek geçirmeyin.

Alışkanlıklar, kabul etmek istediğimizden daha ileri bir seviyede bizi şekillendirir. Alışkanlık hem kuvvetli bir düşman, hem de konsantrasyon için harika bir müttefiktir. Konsantrasyonunuza zarar veren alışkanlıklarınızdan mutlaka kurtulmalı ve konsantrasyonunuzu artıran alışkanlıklarınızı ise geliştirmelisiniz.

İnsanların büyük çoğunluğu, alışkanlıkları tarafından yönetilir. Okyanus dalgalarının bir tahta parçasını oraya buraya çarpması gibi, alışkanlıklar da insanları örseler dururlar. İnsanlar, bir şeyi alışkanlığın etkisiyle belli bir şekilde yapar. Bunu neden bu şekilde yaptıkları üzerinde çok nâdir odaklanarak düşünürler ya da bunları daha iyi nasıl yapabilecekleri konusunda çok az kafa yorarlar. Benim bu bölümdeki amacım, sizin alışkanlıklarınız üzerinde konsantre olmanızı sağlamak ve bunların hangilerinin sizin için iyi, hangilerinin sizin için kötü olduğunu bulmanızı sağlamaktır. Bunu, sizin için iyi olmayan alışkanlıklarınızı bile biraz değiştirerek kendinize hizmet etmelerini sağlayarak keşfedeceksiniz. Ayrıca iyi alışkanlıklarınızı daha da iyi hâle getirebilirsiniz.

Farkına varmanızı istediğim ilk şey, bütün alışkanlıkların, bilinçli veya bilinçsiz olarak iradeniz ile yönlendirildiği gerçeğidir. Çoğumuz her zaman yeni yeni alışkanlıklar ediniriz. Çok sık, aynı şeyi bir kaç defa aynı şekilde tekrar ettiğinizde, o şeyi o şekilde yapma alışkanlığı oluşturmuş olursunuz. Ancak bunu ne kadar sık tekrar ederseniz, o kadar güçlü bir alışkanlık oluşur ve bu doğanıza çok derin bir şekilde yerleşir. Bir alışkanlık uzun bir zaman uygulandıktan sonra, artık sizin neredeyse ayrılmaz bir parçanız hâline gelir. Bu yüzden de terk edilmesi çok zorlaşır.

Ancak, yine de bir alışkanlığın tersi olan bir duruma çok kuvvetli bir şekilde konsantre olunursa, her türlü alışkanlığın üstesinden gelinebilir.

"Hayatımız belli bir forma sahip olduğu müddetçe, sistematik olarak organize olan sevinçlerimiz veya acılarımızı şekillendiren pratik, duygusal ve entelektüel alışkanlıklar kümesinden başka bir şey değildir. Çünkü bizi, karşı konulamaz bir şekilde kader çizgimize doğru bu alışkanlıklar itmektedir."

Bizler birer alışkanlıklar varlığıyız. "Kendi geçmişimizin birer kopyacısı ve taklitçileriyiz." Bir kâğıdın dürülmesi gibi, "dürülmeye" veya "katlanmaya" maruz kalmaktayız. Her katlanma, bizde bir kat iz bırakmakta ve orayı bir dahaki sefere katlamak daha da kolaylaşmaktadır. "İdrak, akıl ve irade manevî ve ruhsal fonksiyonlar olup madde içine gömülmüşlerdir. Bunların her hareketine beyin, yani bunların maddî bağlantısı, bir hareketle karşılık verir." İşte bu yüzden düşünce alışkanlıkları ve iradeyi kullanmada da bir takım alışkanlıklar oluşturulabilmektedir. Bütün bedensel davranışlar, irade ve idrak gücünün hareket olarak ortaya konulmasından ibarettir. Sinir sistemlerimiz, bugünkü hâline kullanılageldiği şekliyle ulaşmıştır.

Çoğumuz, yaşımız ilerledikçe daha fazla otomatik birer makine gibi olmaktayız. Alışkanlıklarımız, zaman içinde daha da güçlenirler. Eski tipik çalışma stilimizle iş yapmaya devam ederiz. Çevrenizdeki insanlar da sizin belli bir şekilde iş yapmanızı beklemeyi öğrenirler. İşte alışkanlıklarınız bu şekilde hayatınızda büyük bir farklılık oluştururlar. Kötü alışkanlıklar kadar, iyi alışkanlıklar edinmek de çok kolay olduğundan, kendiniz için iyi olanları oluşturmalısınız. Alışkanlıklarınızdan hiç kimse değil, sadece siz sorumlusunuz. Oluşturmanız gereken alışkanlıkları oluşturmada tamamen serbestsiniz. Herkes doğru tür alışkanlıkların oluşturulmasının ne kadar önemli olduğunun bir farkına varabilseydi, bu dünya ne kadar farklı olur; insanlar çok daha mutlu olurlardı, değil mi? Sonunda da sadece birkaç kişi değil, herkes başarıya koşardı.

Gençken alışkanlıklar çok daha kolay oluşturulabilir. Ancak o güzel gençlik yıllarını çoktan geride bıraktıysak, bir daha genç olamayacağımıza göre, alışkanlıklarımızı kontrol etmenin zamanı hemen şu andır.

Aşağıdaki özlü sözleri zaman zaman hatırlamakta fayda vardır;

Birinci Vecize:

"Sinir sistemimizi düşmanımız değil, müttefikimiz hâline getirmeliyiz."

İkinci Vecize:

"Eski bir alışkanlığı terk ederken de, yeni bir alışkanlığı kazanırken de kendimizi mümkün olduğunca kuvvetli ve kararlı bir atılımla ileri fırlatmaya çok dikkat etmemiz gerekir."

İyi şeyler yapmayı daha çocukken alışkanlık hâline getirmiş bir kişi, her zaman iyi ve doğru güdülere sahip olur. O hâlde, iyi ve doğru güdülerinizi kuvvetlendiren

alışkanlıklar üzerine ısrarlı ve dikkatli bir şekilde konsantre olmanız çok önemlidir. Çevrenizi, toplayabileceğiniz her türlü yardım etmenleriyle çevreleyin. Kötü alışkanlıklar oluşturarak ateşle oynamayın. Bugün kendiniz için yeni bir başlangıç yapın. Belli şeyleri neden yapmakta olduğunuzu irdeleyin. Eğer bunların size bir faydası olmuyorsa, bundan sonra onlara asla yaklaşmayın. Tek bir kez bile olsun ayartılmaya, bir defadan bir şey olmazcılığa sakın teslim olmayın. Çünkü bunu yaptığınız her defada, kötü alışkanlıklar zincirini daha da güçlendirmiş olursunuz. Sizi esir alan o alışkanlık zincirini kırmak için hep dimdik ve azimli olmalısınız.

Üçüncü Vecize:

"Yeni alışkanlığınız hayatınızda iyice köklenene kadar, herhangi bir istisnanın ve bir kaçamağın olmasına asla müsaade etmeyin."

İşte size fikir! Yeni alışkanlığınız yerleşene kadar, asla teslim olmayın! Sakın gevşemeyin. Yoksa önceden harcamış olduğunuz onca emek ve gayretle kazandığınız aşama tamamen boşa gider. İnsanın içinde birbirine zıt iki eğilim bulunmaktadır. Biri sağlam, sabit ve sert olmak isterken; diğeri teslim olmak, her şeyi oluruna bırakmak, gevşemek ister. İradenizi kullanarak, yılmadan yapacağınız tekrarlamalar yoluyla, sebatkâr ve sağlam olabilirsiniz. Bu konuda, her türlü muhalefetle baş edebilmek için, iradenizi güçlendirin.

Dördüncü Vecize:

"Verdiğiniz her kararı uygulamak için önünüze çıkan ilk fırsatı, sizi kazanmaya sevk edecek alışkanlıkları ve itici güç olabilecek her türlü duyguyu çok iyi yakalayın."

Bir karar vermenin, sonra da ona uymamanın pek bir değeri yoktur. Öyleyse, verdiğiniz her sözü tutun. Çünkü karar vermekle sadece kendinize fayda sağlamakla kalmayacak, aynı zamanda beyin hücrelerinizin ve fizyolojik bağlantılarının, kendilerini verilen kararla uyumlu hâle getirecek alışkanlıkları oluşturmanızı da sağlayacaktır. Bu, aynı zamanda alt yapı donanmanızı da sağlayacaktır. "Bir harekete meyil, hareketlerin kesintisiz ve ne sıklıkla yapıldıklarına paralel olarak içimizde etkili bir şekilde yerleşmektedir. Beyin bunlarla beraber 'büyümekte ve gelişmektedir'. Bir kararın veya ince, güzel bir duygu pırıltısının bir meyve vermeden uçup gitmesine izin verilirse, bu, bir şansı kaybetmekten daha kötü bir durumdur."

Kararlarınızı ve niyetlerinizi yerine getirdiğinizde, değerli bir alışkanlık oluştururusunuz. Bunun yanında aldığınız kararları hep bozarsanız, tehlikeli bir alışkanlık geliştirmiş olursunuz. O hâlde, önemli veya önemsiz, nasıl olurlarsa olsunlar, kararlarınızı ve sözlerinizi tutmaya konsantre olun. Bu noktada, önemsiz olanı tutmak da çok önemlidir. Çünkü unutmayın, bunu prensip olarak yapmakla, bir alışkanlık oluşturmaktasınız.

Beşinci Vecize:

"Her gün çok küçük, basit bir egzersiz yaparak, içinizdeki gayret aşkını hep canlı tutun."

İrademize ne kadar çok egzersiz yaptırırsak, alışkanlıklarımızı da o kadar iyi kontrol edebiliriz. "Birkaç günde bir, sırf zor olduğu için bir şey yapın. Böylece sınav olacağınız asıl zaman geldiğinde, sakin ve iyi eğitimli bir şekilde gerçek teste hazır olursunuz. Bu anlamda, çilekeşlik aynen kişinin evini ve mallarını sigortalamasına benzer. Verdiği para, verdiği anda onun pek işine yaramaz ve belki hiçbir getirisi de olmayacaktır. Ama bir yangın olsa, o zamana kadar ödedikleri onu mahvolmaktan kurtaracaktır. O hâlde, aynı şey kendini günlük konsantre olmuş dikkate, coşmaya, hazır enerji kazanmaya ve gerekli yerlerde fedakarlık yapma alışkanlıklarına sigortalayan bir insan da böyledir. "Etrafındaki her şey sarsılıp sallanırken, o bir kule gibi dimdik ayakta kalırken, onun daha gevşek, yaşayan ölü durumunda olan arkadaşları, rüzgara maruz zayıf samanlar gibi oradan oraya savrulurlar."

Gençler kazanacakları alışkanlıklar üzerine konsantre edilmelidirler. Buna konsantre olmazlarsa, birer yürüyen zararlı ve anlamsız alışkanlıklar yumağı hâline gelecekleri konusunda bilinçlendirilmelidirler. Gençlik, tam yoğrulma zamanıdır ve bu dönem, harika bir gelecek için temel hazırlamakta kullanılmalıdır.

İyi veya kötü yönde kazanılan alışkanlıklar asla küçümsenemez. "Alışkanlık, insan doğasının en derin kanunudur." Hiç bir insan, kendi alışkanlıklarından daha kuvvetli değildir. Çünkü alışkanlıkları, onun kuvvetini ya meydana getirirler veya azaltırlar.

Bizler Neden Alışkanlıklar Varlığıyız?

Alışkanlıklar, sık sık, çok az emek isteyen buluşlar olarak adlandırılırlar. Çünkü ortaya çıktıklarında çok az zihinsel ve bedensel güce ihtiyaç gösterirler. Bir alışkanlık ahlâkımızda ne kadar derin bir kök salarsa, o kadar otomatik hale gelir. O zaman, alışkanlık bizim doğamızın bir tasarruf yapma (daha az enerji kullanma) meylidir. Zira alışkanlıklarımız olmasa, çok daha uyanık olmak zorunda kalırız. Kalabalık bir caddede karşıdan karşıya geçerken, durup sağımıza solumuza bakma alışkanlığı bizi yaralanmaktan korur. Doğru alışkanlıklar bizi hata yapmaktan ve aksiliklerden uzak tutar. Şu bilinen bir gerçektir ki; bir şoför kendi vücudunu, araba sürerken yapması gereken eylemler konusunda alışkanlık kazanacak seviyede eğitene kadar elinin altındaki makineye tam olarak hâkim olamaz. Âcil bir durumla karşılaştığında, hemen ne yapması gerektiğini bilir. Emniyetin çabukluğa bağlı olduğu durumlarda, işlem otomatik olarak yapılmalıdır. Alışkanlık daha az risk, daha az yorgunluk ve daha fazla hatadan uzak doğruluk demektir.

"Sıradan ve bayağı bir kişilik sahibi değilseniz, alışkanlıklarınızın kölesi hâline gelmeyi asla istemezsiniz. Örneğin, Wagner, operasının belli bölümlerini bestelemeden önce hep belli bir kostümü giymeye ihtiyaç duyardı. Schiller, çalışma masasının çekmecesinde çürük elmalar olmadan asla kolaylıkla yazamazdı. Çünkü çürük elmaların kokusunun kendisine çok tatlı geldiğini düşünüyordu. Gladstone farklı faaliyetleri için, farklı çalışma masaları kullanırdı. Böylece Homer üzerine çalışırken asla alışılagelmiş kendi kanunî işleri arasında oturmamıştı."

İstenmeyen alışkanlıklarınızın üstesinden gelmek için iki şey gereklidir. Bunlar iradenizi yapmak istediğiniz şeyi yapma konusunda eğitmiş olmanız ve iradeniz ne kadar kuvvetli olursa, bir alışkanlığı kırmanın da o kadar kolay olacağını bilmenizdir. O hâlde, alışkanlığınızın tam tersi olan şeyi yapmak için kesin bir karar vermelisiniz.

Bu şekilde bir alışkanlık, bir başkasının yerine geçmelidir. Eğer güçlü bir iradeye sahipseniz, hiç peşini bırakmadan, sebatkâr bir şekilde, kötü alışkanlığınızı gidermeye konsantre olabilirsiniz. Göreceksiniz, çok kısa bir zaman içinde iyi alışkanlık üstün gelecektir. Bu bölümü, Dr. Oppenheim'in bir alışkanlığın üstesinden gelmek için önerdiği tavsiyelerle bitireceğim:

"Eğer bir alışkanlığı ve bu alışkanlığın zaman içinde birikime sebep oluşturduğu koşulları ortadan kaldırmak istiyorsanız; bu sorunla, fiziksel bir düşmanla olduğunuz kadar ciddi şekilde yaka paça olmalısınız. Bu alışkanlıkla, hiç arkasını bırakmayacak bir kararlılık ve en keskin çözüme ulaştırma azmini taşıyarak, yüz yüze gelmelisiniz. Evet, hatta intikam alıcı olarak bile tanımlanabilecek kadar bir tutku ile başarmaya kilitlenmelisiniz. İnsan için, tasvip edilmeyen bir alışkanlık kadar sinsi, onun kadar dirençli, onun kadar acımasız ve amansız başka bir düşman yoktur. O, hiç uyumayan ve dinlenmek nedir bilmeyen bir düşmandır.

"Alışkanlık, vücudun desteğinin artmasıyla daha da büyüyen bir parazit gibidir. Aynen bir parazit gibi, ancak çok şiddetli şekilde bir koparılma ve ezilme ile yok edilebilir."

Çoğunlukla hayatın fırtınalı olduğu ve her şeyin bizim aleyhimizeymiş gibi göründüğü anlar, bazı yanlış alışkanlıkları edindiğimiz anlardır. Ve asıl o anlarda, düşünmeye acayip bir çaba harcamamız ve gerektiği gibi konuşmamız gerekir. O anda her ne kadar tam tersi bir şekilde hissediyor olsak bile, ufacık bir çaba çok büyük bir kuvvetle desteklenecek ve bu bizi daha önce hiç hissetmediğimiz bir farkındalık anlayışına yükseltecektir. Kazandığımız en büyük gelişmelerimiz, hayatımızın kolay ve tatminkâr olduğu anlarında olmamıştır. Çünkü böyle dönemlerde güçlü olmak için öyle özel bir çabaya ihtiyaç duyulmaz. Ama, tam sınav ve talihsizliklerin ortasındayken, batmakta olduğumuzu, yenik düştüğümüzü düşündüğümüz o anda, yüce bir kuvvete bağlı olduğumuzun farkında olmamızdır önemli olan.

Eğer yaşamımızı gerektiği gibi yaşarsak, hayatta, bizi sürekli bir şekilde üzecek hiçbir şey olamaz. Bizi rahatsız edecek hiç bir şey meydana gelmez. O hâlde, içinizde, o anki ihtiyacınızı karşılayacak şekilde kendini gösteren, sınırsız bir gücün var olduğunu hep hatırlayın. Eğer çözümlemesi zor bir olayla karşı karşıya kaldıysak, bir çocuk gibi sessiz kalabilir, geldiğinde ilhama açık bir hâlde bulunabiliriz. O zaman nasıl davranacağımızı biliriz, hiç de telaş etmeye veya huzurumuzu kaçırmaya gerek olmadığını da görürüz. Her zaman içten bir rehberlik işaretinin gelmesini beklemek, sonra da dışarıdan gelen tepkiye göre davranmak her zaman daha akıllıca, bilgece bir davranıştır.

10. DERS

KONSANTRASYON YOLUYLA KAZANILAN İŞ SONUÇLARI

Uzun bir yolculukta asıl önemli olan; âni, istikrarsız parlamalar değil; istikrarlı, düzenli ve devamlı gayretlerdir.

Başarı, bir şans eseri olmadığı gibi, başarısızlık da, şansızlık sonucu değildir.

Bu konuda isim yapmış kişiler incelediğinde, başarısızlıkların çoğunun önceden belirlenebildiğini göreceksiniz. Para kazandıran bir iş kurabilmek her zaman mümkün olmaz. Planlar, çoğu kez, bu planları yapanların düşündüğü şekilde de sonuçlanmazlar. Bunlar belki biraz değiştirilmek zorundadır. Hatta, orasından burasından, biraz daha genişletilmelidir de! Siz işinizi genişlettikçe, başarı gücünüzü de genişletmiş olursunuz. Böylece yoğun ve baştan sona kadar aynı tempoda devam eder şekilde, işinizi başarıya götürme istek ve azmi de kazanırsınız.

Bir işe başladığınızda, o işi yapacağınız konusunda çok belirsiz bir düşünceye sahip olabilirsiniz. Yol boyunca ayrıntıları doldurmalı ve bu detaylara konsantre olmalısınız. Birbiri ardınca hepsini düzelttiğinizde, dikkatinizi vermeniz gereken başkaları ortaya çıkacaktır. Bu şekilde, "ilk gayret" parkurunu tamamlamış olursunuz. Artık sizin için, önünüze yeni fırsatların çıkma zamanı geldi diyebiliriz.

Bir istek ve arzuyu fark ettiğinizde, bir başkası arkadan gelir. Eğer ilk isteği yerine getiremezseniz, ikinciyi de yerine getirmezsiniz. İdeallerini aksiyona dönüştürmeyen insan sadece bir hayalperestten ibarettir. Eğer kişi saf, yoğun ve ısrarlı olduğu takdirde, onun istek ve ideali çok büyük ve yapıcı bir güç hâline gelir. Bizi durmadan aksiyona kışkırtan şey, arzu ve ideallerimizdir. Bunları gerçeğe dönüştürdüğünüz müddetçe, ufkunuz genişleyecek ve bu durum sizi güçlendirecektir.

Aslında, başarı kazanan her kişi, o başarıyı hakketmiştir. O kişi ilk başladığında, sonradan önüne gelen problemleri nasıl çözebileceğini pek anlayamaz. Ancak her önüne gelen sorunu yapabildiği ve en iyi şekilde çözmeye çalıştığı sürece, kendisinin daha büyük şeyleri yapabilme gücünün gelişmesini sağlar. Bizler giriştiğimiz işleri iyi yapmayı öğrenerek işlerimizin birer ustası ve uzmanı hâline geliriz. İşi hakkında geniş kapsamlı bir bilgiye sahip olan biri, elbette bilgiden mahrum olana göre, işini çok daha kolay ve çok daha becerikli bir şekilde idare edebilir. Kabiliyetli iş idarecisi, kendi özel ofisinde oturmasına rağmen, neyin yapılmakta olduğunu çok iyi bilir. Verilen süre içinde neyin yapılması gerektiğini ve bu iş tamamlanmadığında, çalışanlarının işi gerektiği gibi çeviremediklerini de bilir. Derdi bilince, dermanı bulmak da artık oldukça kolaydır.

İş başarısı, çok iyi konsantre olmuş gayretlere bağlıdır. Öğrenip uygulayabileceğiniz her türlü zihinsel gücü elde etmelisiniz. Zihinsel güç ne kadar çok kullanılırsa, o kadar artar. O hâlde, bugün ne kadar çok iş başarırsanız, yarın karşılaşacağınız sorunları çözmek için elinizde o kadar fazla güç olur.

Bugün bir başkası için çalışıyorsanız ve kendi işinizi kurmayı arzuluyorsanız, ne yapmak istediğiniz konusunu çok dikkatli bir şekilde irdeleyin. Ne yapmak istediğinize karar verdiğinizde, zaten kendinizin o yöne doğru çekildiğinizi göreceksiniz. Evrende arzularınızı yerine getirmeniz için, size tüm yolları açan bir kanun vardır. Ancak elbette o arzuların içi, sizi hedefinize ulaştırması için gerekli olan gayret ve himmetle dolu olmalıdır. Arzularınızın gerçekleşmesi için, bütün gücünüzü kullanmalısınız. Arzularınız bir kez belirdiklerinde, siz de bunların gerçekleştirilmesi konusundaki kararlılık içinde olduğunuz müddetçe, artık hem şuurlu, hem de şuursuz olarak, bunların gerçekleştirilmesine doğru çalışırsınız. Gâyenize bütün yüreğinizi koyun. Düşüncelerinizi ona yoğunlaştırın. Çabalarınızı, bütün zekânızla beraber o yöne yönlendirin. Zaman içinde arzunuza kavuştuğunuzu fark edeceksiniz.

Başarılı olduğunuzu hissedin! Başarılı biri olduğunuza inanın! Böylece kendinizi arzularınız için onay almak isteyen bir davranış biçimine oturtun. Böylece, başarı için ihtiyacınız olan düşünce akımlarının size doğru yönelmelerini sağlayın. Büyük sorumluluklar almaktan çekinmeyin. Metanetle bu sorumlulukların üzerine gidin. Amacınızı gerçekleştireceğini düşündüğünüz metotları takip edin. Başlangıçta tam bir başarıya ulaşamayabilirsiniz; ama hedefinizi çok yüksekte tutarsanız, biraz geri kalsanız bile oldukça başarılı sayılırsınız.

Başkaları ne yapmışsa, onu siz de yapabilirsiniz. Hatta başkalarının uğraşıp da yapamadığı şeyleri bile yapabilirsiniz. Aklınızda her zaman başarmak için güçlü bir istek fikri olsun. Gayenize ve işinize âşık olun. Onları öylesine büyük ve geniş tutun ki, çok sayıda insana, en büyük faydayı sağlama kuralına uygun olsun.

Başarılı bir iş davranışı, hayattan en fazla ürünü almaya yönelik olmalıdır. Bu, hem kendinizden, hem de başkalarından büyük şeyler bekleme davranışıdır. Sadece bu bile bir insanın iyi şeyleri, kendi içinde varolanın en iyisi ölçüsünde yapması için yeterlidir.

Uzun bir yolculukta asıl önemli olan, âni ve istikrarsız parlamalar değil, istikrarlı, düzenli ve devamlı gayretlerdir. Âni parlamalar sizi yorar ve işi tamamlamanız zorlaşır.

Kendi düşüncenize itimat edin. Bu, en az başkalarınınki kadar güzel olmalı. Bir nihai karara ulaşınca, ona razı olun ve kanaat edin. Verdiğiniz hükümde asla şüpheye veya tereddüde mahal vermeyin. Verdiğiniz her karardan emin olmuyorsanız, verdiğiniz hükmü çok değersiz kılacak şüphe ve korkulara maruz kalırsınız. Doğru olduğunu düşündüğünüz şeye göre karar veren, her hatadan ders almayı bilen ve çok dengeli bir mantığa sahip olan kişi, en iyi sonuçları elde eden kişidir. Bu şekilde, başkalarının da itimadını kazanır, ne istediğini iyi bilen biri olarak bilinirsiniz; yoksa ne yapacağı belli olmayan, hava gibi değişken biri olarak değil. Bugünün işadamı, kendisine güvenebileceği bir insanla iş yapmak istemektedir. İş dünyasında belirsizlikler asla istenmeyen, sevilmeyen şeylerdir. Güvenilir firmalar, bilinen özelliklere sahip, yani sağlam, mantıklı ve güvenilir olan insanlarla çalışmak istemektedirler.

O hâlde, kendiniz bir iş başlatmak istiyorsanız, sizin için en kıymetli şey, sağlıklı olmak şartıyla, iyi bir itibar sahibi olmaktır.

Başarılı bir iş kurmak, eğer bütün zihinsel kuvvetlerimizi onun üzerine yoğunlaştırabilirsek, o kadar da zor değildir. Huzursuz ve tedirgin olan kişi, ne istediğini tam olarak bilmeyen kimsedir. Sonunda da genellikle iflas eder. İnsanların, iş hayatının, insanın sinirlerini test eden bir şey olduğunu söylediklerini duyarız. Oysa, aslında, endişe, öfke ve gecikmelerin neden olduğu huzursuzluklardır sinirleri yıpratan; yoka işin kendisi değil. Birinin planlarını yerine getirmesi, o kişinin yorgun düşmesine sebep olabilir. Sonunda tadılan dinlenme çok tatlı olur. Doğal olmayan, anormal zorlanmalarla harcanan enerji, iyileştirici kuvvetler tarafından yenilenir.

Her gün, işinizi düzgün olarak yapmakla, yarın çok daha büyük bir işi yapabilme kapasitenizi de artırmış olursunuz. Bu, ikili bir gelişmedir ve bu gelişme, büyük planların gerçekleştirilebilmesini de mümkün kılmaktadır. Günün her saatinde bir şey yapması gerektiğini anlayan ve bunu yapan kimse bir yere gelebilir. Her günün sonunda hedefinize bir adım daha yaklaşmalısınız. Bu fikri hep aklınızda tutun. Sürekli ileri gitmeye niyet ettiğinizi, her günün ilerleme adına bir adım daha atılmasının şart olduğunu hep düşünün. Gidilecek yolu bulmaya kesin kararlı olduğunuz müddetçe, tam olarak gidilecek yönü bilmek zorunda bile değilsiniz. Fakat bir kez başladınız mı, asla geri dönmemelisiniz.

Çok parlak zekalı insanların bile, kendi zihinsel kuvvetlerinin sağlayacağı imkânlar hakkındaki düşünceleri maalesef sınırlı kalmaktadır. Onlar ellerindeki imkânları abartmaktan çok, genellikle küçümserler. Geçmişte gerçekleştirilemediği için, bir hedefin imkansız olacağını asla düşünmeyin. Her gün, birileri daha önce hiç yapılmamış bir şeyleri yapmaktadır. Bizler zamanımızda daha hızlı bir şekilde aşama kat etmekteyiz. Geçmişte bir işi kurup geliştirmek onlarca yıl alırken, bugün sadece birkaç yıl, hatta birkaç ay içinde iş kurmak ve başarmak mümkün olabilmektedir.

Her gün yapacaklarınızı dikkatlice planlayın ve hedeflediğiniz her yüksekliğe erişebileceğinizi bilin. Eğer yaptığınız her bir şey öz ve konsantre düşünce ile

yapılırsa, mükemmel kalitede ve çok sayıda iş üretebilirsiniz. Gün içinde şu kadar iş üreteceğinizi planlayın ve herhangi bir miktar tespit etmeden çalıştığınız diğer günlerdekinden ne kadar daha fazlasını yaptığınızı görünce şaşıracaksınız. Ben ortalama bir iş-emek gücünün, daha fazla bir enerji harcamadan, şu anda sekiz saatte yaptığı işi altı saatte yapabileceğini göstermiştim. Hiçbir zaman herhangi bir şeye kararsız, belirsiz ve şüpheli bir şekilde başlamayın. Her şeyi olumlu bir açıdan ve ciddi olarak ele alın; bu, sizin aklınızın o işe konsantre olabilmesini ve o işle alakalı en iyi fikirleri kendinize çekmenizi sağlar. Kısa zaman içinde de daha büyük şeyleri planlamak için ekstra zaman bulacaksınız.

Lider tabiatlı insanlar, zihinsel çekim kanunundan dolayı, kendi seçtikleri konuda, daha önce hiç başkaları tarafından düşünülmemiş fikirleri ortaya atarlar. Bu, gerçekten en büyük öneme sahip, en çok yardımcı olan şeydir. Eğer iyi bir şekilde eğitildiyseniz, başkalarının düşüncelerinden çok iyi şekilde faydalanmayı da bilirsiniz. Kendi iç âleminizden kıymetli bir şeyler ürettiğiniz takdirde, onlar da sizin düşüncelerinizden fayda görürler. "Biz bütün çağların varisleriyiz"; ancak bize bırakılan ve çağların birikimi ile muhteşem hâle gelmiş olan bu mirası nasıl kullanacağımızı bilmek zorundayız.

Özgüvenli, şevkli, ümit dolu ve kararlı olan bir insan, ilgili olduğu herkesi etkiler ve onlarda varolan bu duyguları yeşertir ve harekete geçirir. Siz onun, izlenmeye layık, doğru bir örnek oluşturduğunu hissedersiniz ve o kişi, kendisini ileri ve daha yukarı derecelere taşıyan aynı kuvvetin sizde de yükselmesine vesile olur.

Bir şeyde başarı kaydeden birinin, bir işe isteksiz ve şevksiz olarak giriştiği az görülür. Bir iş kurmak için, o iş daha somut bir şekle bürünmeden önce, hayalinizde onun nasıl büyümekte olduğunu görmelisiniz. Başarıyla tamamlanmış herbir iş, her şeyden önce, o işi yapanın aklında sadece bir görüntü olarak belirmiştir. Net olmayan bu ilk girişim fikrini kullanarak, diğer detayları aklında bir bir çözmüştür. Sonunda ise, bu iş hakkındaki fikir net bir şekilde ortaya çıkmış ve zaten sadece zihinsel kavramın maddî bir sonucu olan başarı da arkasından gelmiştir.

Kendini durmadan yenileyen bir işadamı, hiçbir zaman sadece bugününü kurtarmakla yetinmez, daha ilerisinin de planını şimdiden yapar. Eğer böyle yapmazsa, kendisini arkada izleyen rakiplerinin gerisinde kalır. Bizim bugün yaptıklarımız, aslında dün başkaları tarafından dikkatlice düşünülmüş ve planlanmış şeylerdir. Biz o planların uygulayıcıları ve gelecekte iş yapacakların da planlayıcılarıyız. Gelişmeye devam etmiş bütün işler, hep bu şekilde yürütülmüştür. Bu nedenle bugünün genç işadamının, babasının bütün ömrü boyunca elde ettiğinden daha büyük bir başarıyı, birkaç yıl içinde kazanması oldukça normaldir. Yaptığınız veya sahip olduğunuz işin sizi çok aşırı yormasına hiç de gerek yok. Sizin bu işten dolayı turşunuz çıkıyorsa, asıl o zaman bir sorun var demektir. Bu durumda siz, çekmemeniz gereken kuvvet ve etkileri çekiyorsunuz demektir. Çünkü bu durumda yaptığınız işle uyum hâlinde çalışmıyorsunuzdur. Hem yaratılış, hem de eğitim açısından uygun olmadığımız bir işi yapmaya çalışmak kadar yorucu başka bir şey yoktur.

Herkes çok sevdiği işi yapmalıdır. O işle ilgili, ileriki safhalardaki her işe karşı da sempati duymalıdır. Ancak o zaman, kişi yapabileceğinin en iyisini yapar ve

işinden çok yoğun bir zevk alır. Bu şekilde, bir yandan kendi kabiliyet ve kuvvetlerini durmadan geliştirip güçlendirirken, bir yandan da, bu işi sayesinde insanlığa hakiki ve içtenlikle yapılmış, kaliteli bir hizmet sunmuş olur.

İş başarısı kesinlikle bir tesadüfün değil; kesin, kararlı ve ilerleyici bir yönetimle uygulamaya konan bilimsel fikir ve planların eseridir. Zihinsel güçlerinizi kullanın ki, gelişip güçlensinler. Yaptığınız her şeyin, zihinsel bir aktivite sonucu olduğunu unutmayın. Ancak o zaman bütün davranışlarınızı tam anlamıyla kontrol edebilirsiniz. Sizin için hiçbir şey imkânsız değildir. Zor bir teklifi değerlendirmekten çekinmeyin. Başarınız, akıl gücünüzü kullanış tarzınıza bağlı olacaktır. Akıl melekesi ise, muhteşem bir gelişme kabiliyetine sahiptir. Onu tam olarak kullandığınızdan emin olun. Sadece kendinizi değil, ortak ve takım arkadaşlarınızı da geliştirin. Kontak kurduğunuz insanların ufuklarını ve bakış açılarını genişletmeye çalışın. Böylece hayata karşı kendi bakış açınızı da geliştirmiş olursunuz.

Sorumluluklardan korkuyor musunuz? Bir ruh sahibi olarak kişiliğinizin gelişmesi için, sorumluluklarınızın olması şarttır. Her işe yeltenin! İhtiyacını en güzel şekilde karşılaması şeklinde kendini gösteren “Rızık Verme Kanunu”nu bu şekilde herkese açıkça göstermelisiniz. Tüm dünya, sizin yasal faaliyet alanınızdır. Siz ne kadar fâtihsiniz? Neler yaptınız? Sorumluluktan korkuyor musunuz, yoksa ondan kaçmak için, bir sağa, bir sola, bir aşağıya kıvrılıp duruyor musunuz? Eğer bunu yapıyorsanız, siz gerçek bir kişi değilsiniz demektir. İçinizde gizli olan ve sizden daha mükemmel olan üst benliğiniz asla irkilip geri çekilmez. O hâlde gerçek bir adam olun! Üst benliğinizi ortaya çıkarın! Orada çok miktarda kuvvet bulacak ve zor teklifleri değerlendirirken, kendinizi daha iyi hissedeceksiniz.

11. DERS

CESARET ÜZERİNE YOĞUNLAŞMAK

Neredeyse bütün harika ve üstün başarılar, "tamamıyla" birileri tarafından "imkansız" oldukları gösterildikten sonra kazanılmışlardır.

Cesaret bir insanın belkemiğidir. Cesareti olan adamın azmi de vardır. İnandığı şeyi ifade eder ve uygulamaya döker. Cesaretli adamın kendine güveni de vardır. Böyle bir kişi, güçlü bir insanı oluşturan bütün ahlakî özellikleri ve zihinsel kuvvetleri kendine çeker. Cesaretsiz insan ise zayıf bir insanın bocalama, şüphelenme, tereddüt etme ve gâyesini durmadan değiştirme gibi özelliklerini kendine çeker. O hâlde cesaret üzerine yoğunlaşmanın ne kadar değerli olduğunu anlayabilirsiniz. Cesaret, başarı için en hayati elemanlardan biridir.

Cesaretsizlik, zihinsel ve moral olduğu kadar, birtakım maddî ve parasal zorluklar da oluşturur. Yeni bir sorun önüne geldiğinde, bu sorunu, üstesinden gelinerek başarılabilecek bir rampa olarak görmek yerine, cesaretsiz insanlar, bunun neden yapılamayacağı konusunda bir sürü sebep ararlar. Tabiî olarak da başarısızlık kaçınılmaz bir sonuç olur. Bu, gerçekten üzerinde çalışmaya değer bir konudur. Gücünüz dahilindeki her şeye sadece bir ihtimal olarak değil de gerçekleşmesi olası bir imkân olarak bakın. Böylece çok daha fazla başarı elde edebilirsiniz. Çünkü bir şeyi imkansızmış gibi algılarsanız, âniden sizi başarısızlığa sürükleyecek öğeleri kendinize çekiverirsiniz. Cesaretsizlik, kendinize olan güveninizi, o başarı için çok gerekli olan kuvvet ve azminizi mahveder.

Cesaretsiz adam, farkında olmadan, küçük düşürücü, zayıflatıcı, moral bozucu ve yıkıcı bütün şeyleri kendine çeker. İşte o zaman, zaten çok zayıf bir şekilde istediği şeyleri teminat altına alamayınca da kör talihini suçlamaya kalkar. Bir şeyi çok kuvvetli bir şekilde istemek için, öncelikle cesaret sahibi olmalıyız. Yerine getirilecek olan bir istek, bütün zihinsel melekelerimizin gücüyle desteklenmelidir. Böylesi bir istek, istenmeyen bütün durumları değiştirmek için yeterli etkili güce sahiptir.

Cesaretli adam, ister savaş alanında olsun, isterse iş yaşamında olsun, hep hâkim ve etkin konumda olur.

Cesaret nedir? Cesaret, iş yapma iradesinden başka bir şey değildir. Korkak olmak için ne kadar enerji gerekiyorsa, cesaretli olmak için de o kadar enerji gerekir! Bu, tamamen doğru bir yolda, doğru şekilde eğitilmek meselesidir. Cesaret, kişinin elindeki işe bütün zihnî melekelerini konsantre eder. Sonra da kişi başarı için gerekli bütün kuvvetleri kendine çekerken, konsantre edilmiş bu zihinsel kuvvetleri de makul, istikrarlı ve temkinli bir şekilde istenen sonuca doğru yönlendirir. Halbuki korkaklık ise bizim hem zihinsel, hem de ruhsal bütün güçlerimizi saçar ve dağıtır; böylece başarısızlığı davet eder.

Bizler birer alışkanlık varlıkları olduğumuzdan, cesareti olmayan insanlardan uzak durmalıyız. Bu tür kişiler, yeni sorunların üzerine gitme konusunda gösterdikleri ürkeklik ve çekingenlikten kaynaklanan alışkanlıklarıyla kendilerini ele verirler. Cesareti olan adam ise asla korkmaz.

İşe daha bugünden "Neden cesaretli olamayacakmışım ki" düşüncesi ile başlayın. Aklınıza herhangi bir korku düşüncesi gelirse, aynen size saldıran zehirli, öldürücü bir engerek yılanını fırlattığınız gibi, o düşünceyi fırlatıp atın. Kendiniz veya başkaları hakkında asla olumsuz ve uygunsuz şeyler düşünmeme alışkanlığını edinin. Yeni olsun, eski olsun, zorluklarla başa çıkma konusunda her zaman "Ben cesaretliyim" düşüncesini canlı tutun. Herhangi bir şüphe fikrini, daha aklınızın bir köşesine gelir gelmez yok edin. Unutmayın, aklınızın idarecisi olarak siz, onun her düşüncesini kontrol edersiniz. İşte, size sık sık anıp doğrulayacağınız bir düşünce: "**Cesaretim var, çünkü istiyorum; çünkü ona ihtiyacım var; çünkü onu kullanıyorum; çünkü iradesi cılız, karakteri güçsüzlerin ürettikleri gibi minnacık şeyler üreten bir korkak olmayı reddediyorum!**"

Cesareti yitirmenin hiçbir haklı gerekçesi yoktur. Cesaretin olmadığı durumlarda altında ezileceğiniz kötü şeyler, cesaretin sizi karşılaştıracağı ve üstesinden gelmenize yardım edeceği şeylerden çok daha büyük olur. O hâlde bir ahlakçının söylediği şu söz ne kadar doğrudur: **“Korkulması gereken tek şey, korkunun kendisidir.”**

Hiçbir zaman başkasının fikrinin sizi etkilemesine izin vermeyin. O kişi, sizin neyi yapabilip neyi yapamayacağınızı bilemez. Sahip olduğunuz melekelerle neleri yapabileceğiniz hakkında hiçbir fikri de yoktur. Aslında gerçek olan, kendinizi teste tâbi tutana kadar sizin de bu gerçeği bilmediğinizdir. O hâlde, başkası bunu nasıl bilebilir? Hiçbir zaman bir başkasının belli bir değer biçip sizi sınırlandırmasına müsaade etmeyin.

Neredeyse bütün harika ve üstün başarılar, "tamamıyla" birileri tarafından "İmkânsız" oldukları gösterildikten sonra kazanılmışlardır. Bir kez bu kanunu kavrarsak, her şeyin mümkün olabileceğini görürüz. Eğer o başarılanlar imkânsız olsalardı, onlara ulaşamazdık.

Birinin sizi olumsuz yönde etkilemesine izin verdiğiniz anda, size cesaret üfleyen ve cesaretin oluşturduğu bütün kuvvetleri taşıyan özgüveninizi kaybedersiniz.

Kendi planınızdan âniden sapmaya başladığınız anda, kendinizin değil, başkasının düşüncesini tatbik etmeye başlarsınız. O zaman yöneten değil, yönetilen hâline gelirsiniz. Cesaretinizi ve kendi aklınızın sunduğu teklifleri feda etmiş olursunuz. Bu nedenle işinizi devam ettirme ve yerine getirmede ihtiyacınız olan asıl kuvvetlerden mahrum kalırsınız. Kendine güvenen biri olmak yerine, ürkek ve korkak biri hâline gelirsiniz ki, bu, başarısızlığı davet eden bir durumdur. Bir başka plandan, kendi planınızdan uzaklaşma yönünde etkilenmenize izin verirseniz, gerektiği gibi hüküm veremezsiniz. Böylece bu etki sizi kendi cesaret ve kararlılığınızdan mahrum eder ki, bu durum, bütün malvarlığınızı, karşılığında hiçbir değer almadan satmak gibi başınıza gelebilecek kötü durumla aynıdır.

Her zaman korku, noksanlık, fakirlik, hastalık vb. durumların tersi üzerine yoğunlaşın.

Kendi yetenekleriniz konusunda asla şüpheye düşmeyin. Eğer sadece kullanmayı bilirseniz, ondan sizde çok miktarda olduğunu göreceksiniz. Birçok büyük insan, sırf kendi kapasiteleri hakkında duydukları şüpheden dolayı kaybetmişlerdir. Kendilerine çok fayda sağlayacak kuvvetli zihinsel güçleri oluşturmak yerine, korkularının kendilerini yıkıp savurmalarına yol açmışlardır. Korku, enerjiyi felç eder. Korku, bizi başarıya götürecek kuvvetlere ulaşmamızı engeller. Korku, sahip olduğumuz en büyük düşmanımızdır.

Ne yazık ki, çok şeyler başarabileceğini bilen çok az insan vardır. Var güçleriyle bir şeyi arzularlar; ama ne yazık ki, çok nadiren kendi içinde, kendisine verilen imkânların farkında olabilirler. Bütün aklınız, kalbiniz ve ruhunuzla bir şeyi yapabileceğinize inandığınızda, istikrarlı ve özgüvenli bir şekilde, o inancı doğrulayacak cesareti de geliştirirsiniz. Artık o işi başarma konusunda yolun önemli bir kısmını katetmişsinizdir. Yolunuz üzerinde büyük veya küçük engellerin çıkması elbette muhtemeldir. Fakat başka hiçbir şey değil, sadece azimle donanmış bir cesaret o engelleri aşabilecektir. Kuvvetli bir cesaret yıkıcı ve muhalif güçleri yok ederken, daha kuvvetli güçleri de hizmetinize sunmaya başlar.

Cesaret, onu kullanmak isteyende oluşur. Tek yapmanız gereken, ona inanmak, ona sahip çıkmak ve onu kullanmaktır. İş hayatında başarılı olmak için, işin başarılı olacağına inanın, işin başarılı olduğunu ileri sürün. Bir kunduz kadar ısrarlı bir şekilde bunun için çalışın. Böyle bir cesaretin karşısında zorluklar kısa zaman sonra eriyip gidecektir. Cesaretli bir insan, bu ruhuyla, askerî veya endüstriyel anlamda koca bir orduyu püskürtebilir. Çünkü cesaret, aynen korkaklık gibi, bulaşıcıdır.

Cesaret timsali bir insan, hayatın tüm sınav ve tahriklerinin üstesinden gelebilir ve başarıyı hâkimiyetinde tutar. Böylece, sağlam ve akıllı hükümler verir. Kişisel etki alanı ve güçlü bir karakter geliştirir, çoğunlukla hizmet verdiği toplumun yol göstericisi olur.

Depresyon ve Melankoli Nasıl Yenilir?

Bu iki hâl de zararlıdır ve sizi mutsuz eder. Bu iki durum da, daha çok üst benlik üzerine biraz yoğunlaşılarak üstesinden çabucak gelinebilecek durumlardır. Böyle yaparak, zararlı kuvvet akımlarının irtibatını kesmiş olursunuz. Aynı zamanda, hoşunuza giden, onayladığınız bir konuyu seçerek ve ona tam olarak odaklanıp da

pekâlâ bu tür halleri üzerinizden savabilirsiniz. İrade gücünüzü ve düşünceleri kontrol yeteneğimizi kullanarak, yapmak istediğimiz herhangi bir şeyi başarabiliriz. Hepimizin içinde bize verilmiş harikulade bir güç vardır. Ve korkmamız için de, cehalet haricinde, yeterli başka hiçbir sebebimiz yoktur.

Her kötü ve şer olan şey, cehaletin bir ürünüdür. Düşünme gücüne sahip herkesin , aynı zamanda cehaleti ve kötülüğü yenme gücü de vardır. Kötü bir şeyi yapmaktan dolayı çektiğimiz ıstırap, bir musibet bin nasihatten iyidir deyimindeki türden, aldığımız tecrübe derslerinden ibarettir. Bu arada ıstırap çekmemize neden olan şey ise, bize ne kadar cahil olduğumuzu fark ettirir. Strese ve sıkıntıya düştüğümüzde, belli ki, düşünce fakültelerimiz düzgün olmayan bir şekilde bir araya gelmekte ve bu nedenle de yanlış kuvvet akımlarını çekmektedirler.

Bu durumda yapılması gerekli tek şey, irade egzersizi yapmak ve mutluluk verici konular üzerine yoğunlaşmaktır. Burada değinmeye değer olarak sadece daha üst benliği (ulaşılması gereken ve biçilmiş yüksek özelliklerle donanmış kişisel kalıplar) ve ona verilen kuvvetleri düşünmektir.

12. DERS

ZENGİNLİK ÜZERİNE YOĞUNLAŞMAK

Zenginlik genellikle başarının meyvesidir. Ancak, her yönüyle verimli olmanın kesin bir sonucu değildir.

Hiçbir insanın hayatını fakir olarak geçirmesi, yaratılış hedeflerine asla konmamıştır. Doğru yoldan ve dürüst şartlar altında kazanılan zenginlik, hayatın yaşanma kapsamını da zenginleştirir. Her şeyin kendine göre bir değeri vardır. Her şeyin kendine göre bir faydası olduğu gibi, zararı da olabilir. Akıl güçleri, malvarlığı gibi, iyiye veya kötüye yönlendirilebilir. Küçük bir dinlenme, güçlerin yeniden oluşmalarını sağlar. Yeterinden fazla dinlenme ise tembellik, beyinsizlik ve bol hayal ürünü, ulaşılması imkânsız arzuları oluşturur.

Haksız yollardan başkalarının malvarlığını ele geçirirseniz, kendi kuvvetlerinizi kötüye kullanıyorsunuz demektir. Fakat eğer malvarlığınız doğru ve hakça kaynaklardan gelmişse, bu, size bir ihsan demektir. Malvarlığı sayesinde kendimizi ve insanlığı daha yüce derecelere çıkarabilecek bir şeyler yapabiliriz.

Zenginlik birçok insanın hedefidir. Bu nedenle zenginlik, insanların gayretlerini harekete geçirir. İnsanlar çevrelerine belli arkadaşlar çekecek şekilde giyinmek ve yaşamak için zengin olmayı arzularlar. O arkadaşları olmasa, kendi yaşam ortamları hakkında o kadar da titiz davranamazlar. Burada gerçek olan şey şudur: Kendimizi ve çevremizi ne kadar cazip hâle getirirsek, onların etkileri de o kadar ilham verici olur. Doğru ve düzgün düşünmenin, uyumsuz ve sevimsiz koşullarla çevrili bir ortamda gelişmesi hemen hemen imkânsızdır.

O zaman zenginliği elde etmede birincil adım, etrafınızı kendinize yardımcı olacak etkilerle kuşatmanızdır. Kendiniz için uygun bir kültür ortamı oluşturduğunuzu

düşünün. Sonuca ulaşmanız için, bu kültür ortamı içinde kendinize bir yer edinmeniz ve bu ortamın etkilerine göre kendinizi şekillendirmeniz gerekir.

Bütün çağlarda yaşamış büyük şahsiyetlerin çoğu, göreceli olarak, zengin insanlardı. Bu insanlar ya malvarlığı edinmişler veya miras devralmışlardı. Bu malvarlıklarına sahip olmasalardı, edindikleri o başarıları kazanamazlardı. Fiziksel olarak angarya işler altında sıkıntı çeken bir adamdan, nispeten daha uygun boş zamana sahip bir insandan beklendiği kadar, yüksek ideallere sahip olması beklenemez.

Zenginlik, genellikle başarının meyvesidir. Ancak, her yönüyle verimli olmanın kesin bir sonucu değildir. Var güçleriyle çalışan binlerce insan vardır ki, hiç zengin olamamışlardır. Öte taraftan öyleleri de vardır ki, onlardan çok daha az çalışmış, fakat önemli miktarda malvarlığı edinmişlerdir. **Zengin olma yolunda bir başka adım da önümüze çıkan imkânları görebilmektir.** Bir adam olabileceği kadar verimli oluyordur; ama eğer aklî kuvvetlerini kullanmazsa, kendi aklî melekelerini çok iyi kullanma avantajını elinde tutan bir başka adam tarafından idare edilen bir emekçi olarak kalacaktır.

Hiç kimse normal bir ömür süresi içinde, sırf kazandıklarını biriktirerek, zengin olamaz. İnsanların birçoğu hayatı boyunca hep kemerini sıkar veya oradan buradan kısar. Ancak bu şekilde yaparak tüm canlılık ve enerjilerini tüketirler. Mesela, işine yürüyerek gidip-gelen bir adam tanıyorum. İşine gitmesi bir saat, geri gelmesi de bir saat alıyordu. Oysa, bir araba satın alıp, bu mesafeyi yirmi dakikada kat edebilirdi. Bu şekilde belki günde iki dolar (iki lira) kazanıyordu, ama bir buçuk saatini de boşa harcıyordu. Yaptığı bu yürüyüşler eğer kendisine sağlık yönünden çok büyük bir şey kazandırmadıysa, buna bir şey diyemem; ancak kazanç açısından baktığımızda, bu pek de kârlı bir yatırım değildi. Oysa, olumsuz olan o iş ortamının üstesinden gelmesi için, aynı miktarda bir zamanı yoğun bir çaba için kullanabilir ve refah yolunda sağlam bir şekilde yol alabilirdi.

Bu zamanda birçok insanın yaptığı büyük hatalardan biri, başarısız insanlarla yakın ilişki kurmalarıdır. Sadece tanımlamak için söyleyelim: Başarısız insanlar, içlerindeki en iyiyi devreye sokmada veya geliştirmede beceriksiz olmuş kişilerdir. Hayatımızda, kişilerle iletişim önemli oranda rol oynamaktadır. Ancak, iletişim için doğru insanları seçmek gerekir. Örneğin, eğlence ve keyfe düşkün insanlarla görüşünce, kişinin hayatını yöneten temel itici güç de eğlence olacaktır. Dolayısıyla o kişi iktisatlı olmak yerine, israf ve savurganlığı alışkanlık hâline getirecektir. Bu durum kendi fiziksel, zihinsel, moral ve ruhsal kaynaklarını korumak yerine, israf etme alışkanlığından başka bir şey kazandırmayacaktır. Bunun sonucunda, bu kişi doğru dürüst bir motivasyondan da mahrum kalacaktır. Allah vergisi güç ve kuvvetleri güdük kaldığı gibi, kaçınılmaz olarak da hayatta daha yüce değer taşıyan ilişkiler konusunda fakir hükümler ortaya koyacaktır. Bu kişi, öte yandan, kendi mâli serveti konusunda her zaman başkalarına dayanan, çoğu zaman bir parazit olarak yaşayan, üretmek yerine, fırsatı elverdiği müddetçe iyi bir tüketici olarak yaşamını sürdürecektir.

Hayat bazıları için trajiktir. Bu tür insanlar, hayat kanunlarını acı çekerek öğrenmek zorunda kalanlardır. Ancak bu tür deneyimlerden elde edilen sonuçlar, kişiyi başarı yolunda daha da olgunlaştırır. Başkalarının işlediği hatalardan çok az

fayda elde edilir. Onlar da bu tür trajik deneyimleri kendileri yaşamalı ve sonra da, acı da olsa, bu şekilde kazandıkları bilgiyi, kendi hayatlarını yeniden kurarken uygulamalıdırlar.

Başarılı olan insanların sırrı, detaylı çalışmada ve bu çalışmayı uzun süreler boyunca yapmada değildir. Bu tür kişiler, görevlerini dün yaptıklarından daha farklı bir şekilde yapanlardır. Fakat yoğun ve planlı çabanın bir sonucu olarak, kullandığı metotları devamlı geliştirmeye çalışırlar.

Önceki gün "servet" konusunda bir konferansa katıldım. Konferans veren kişinin on yıldır meteliksiz olduğunu biliyordum. Ne söyleyeceğini merak etmiştim. Çok güzel konuştu. Kesinlikle, dinleyicilerinin bir kısmı da yararlandı. Ancak belli ki kendi bildiklerinden kendisi pek de faydalanamamıştı. Ona kendimi tanıttım ve kendi söylediklerine inanıp inanmadığını sordum. İnandığını söyledi. Bu söylediklerinin kendisini zengin yapıp yapmadığını sordum. Pek de öyle olmadığını söyledi. Sebebini sordum. Zengin olmamasının, kaderi olduğunu düşündüğünü söyledi.

Yarım saat içinde, o adama fakirliğin neden hep onun kaderi olduğunu anlattım: Fakir bir şekilde giyiniyordu. Konferanslarını yoksul mekanlarda veriyordu. Hareketleri, inançları ile fakirliği kendine çekiyordu. Kendi düşüncelerinin ve kendisini çevreleyen şartların ona olumsuz etki yaptığının farkında değildi. Ona dedim ki: "Düşünceler harekete geçirici kuvvetlerdir; büyük güçlerdir. Zenginlik düşüncesi zenginliği çeker. O hâlde, zenginliği arzuluyorsan, onu garantilemede sana yardımcı olacak kuvvetleri de kendine çekmelisin. Senin düşüncelerin, benzer düşünce çeşitlerini kendisine çeker. Eğer fakirlikle alakalı düşünürsen, fakirliği kendine çekersin. Zengin olacağına dair kesin bir karar verirsen, bu düşünceyi yavaş yavaş bütün zihinsel güçlerine telkin edecek ve aynı zamanda sana yardımcı olacak her türlü haricî koşulları da kullanacaksın."

Birçok insan, elinde para olunca daha fazla para oluşturmanın kolay olduğunu zanneder. Ancak bu çok da doğru değildir. Bir iş kurmaya teşebbüs edenlerin yüzde doksanı başarısız olur. Para, bir insana, onu bir yere yatırım yapmak için güzel fırsatlar sunabilir. Ancak, bu fırsatları kullanma konusunda eğitilmedikçe, daha fazla birikim yapmasını mümkün kılmaz. Eğer kendisine para miras kalırsa, büyük bir ihtimalle onu kaybeder. Öte yandan parayı kendisi kazanmışsa, onun kıymetini çok iyi bilmekle kalmaz, aynı zamanda harcamada daha dikkatli olma ve hatta onu kaybettiği zaman, daha fazlasını elde etme gücüne de sahip olur.

İş başarısı, bugün, ileriyi görme, iyi muhakeme gücü, metanet, sağlam bir kararlılık ve oturmuş bir hedefe bağlıdır. Fakat şunu asla unutmayın: Düşünce, elektrik kadar gerçek bir kuvvettir. Düşünceleriniz öyle olsun ki, aldığınız ne kadar iyiyse, gönderdiğiniz düşünceler de o kadar iyi olsun. Böyle yapmazsanız, başkalarına bir şey kazandırmazsınız. Ve tabiî olarak, kendiniz de başkaları tarafından kazandırılmayı hakketmezsiniz.

Başkalarından, hiçbir karşılık vermeden, alabileceği kadar almaya çalışan bir adam öyle bencil ve cimri bir hâl alır ki, kendi kazanımlarından bile zevk almaz olur. Bunun örneklerini her gün görmekteyiz. Başkalarından aldığımız şeyler, karşılık olarak mutlaka bizden alınacaktır. Bütün yükümlülükler adaletli ve dürüst bir şekilde

yerine getirilmelidir. Hayatımızdaki tüm yükümlülükleri tam olarak yerine getirmeden, mükemmelliğe ulaşamayız. Hepimiz bunun farkındayız. O hâlde neden aldığımız her şeyin hakça karşılığını gönüllü bir şekilde vermiyoruz?

Yine tekrar ediyorum; servet kazanmanın ilki olduğu gibi, aynı zamanda son adımı, kendinizi hep iyi ve güzel etkilerle donatmanızdır –güzel düşünce, sağlıklı olmak, güzel ev ve iş ortamı- başarılı iş ardından gelecektir. Her türlü yasal yolu kullanarak, büyük çaplı adamlarla tanışmanın yolunu bulun. İşinizle ilgili kendi düşünce titreşimlerinizi onlarınkiyle uyumlu hâle getirin. Bu, sizin birlikteliğinizi sadece hoş kılmayacak, aynı zamanda aranan hâle de getirecektir. Böylece temiz, itibarlı, varlıklı insanlarla samimî dostluklar kurmuş olursunuz. Kendi yatırımlarınızı başarılı bir şekilde idare edebilmede gereken inisiyatifi ve işle alakalı zeka kıvraklığını geliştirene kadar, birikimlerinizi onlara emanet edin. Bu arada siz, bu tür arkadaşlıklar sayesinde, eğer doğru bir şekilde konsantre olduysanız ve fırsatlarınızı iyi kullandıysanız, kendinize hayatta büyük işlerin adamları arasında bir yer edinirsiniz. Liyâkâtiniz garanti ise, yatırımlarınızın bir kısmını, bulunduğunuz konuma gelmek için kat etmiş olduğunuz yolu, sizi takip edenler için daha kolay hâle getirmek için kullanmaktan da haz duyacaksınız.

Herkesin beyninin bir yerinde, sizi monotonluktan, ülfetten çekip çıkaracak ve sadece kullanabildiğiniz takdirde, sizi dağların zirvesine konduracak bir güç vardır.

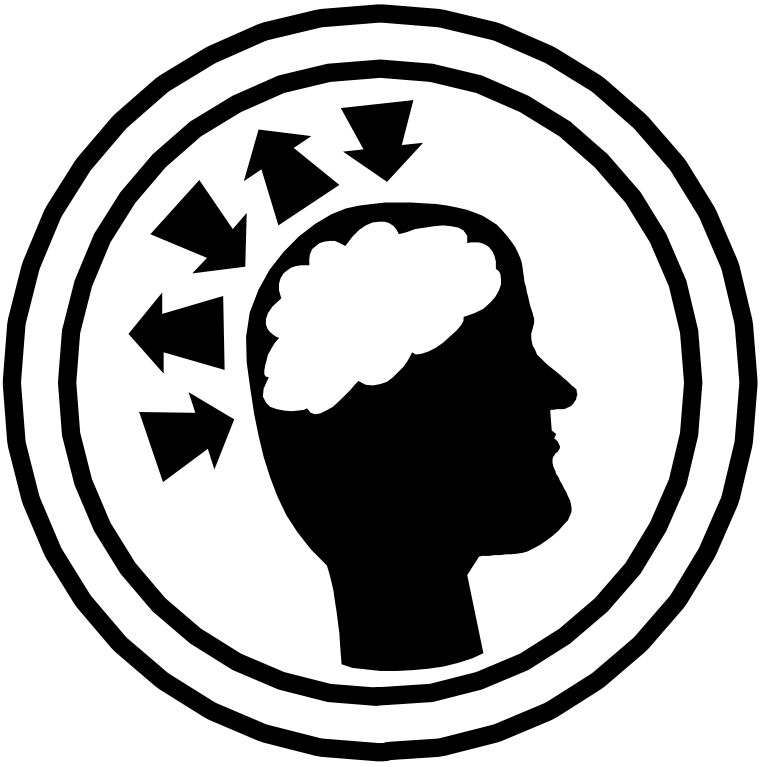
Bilirsiniz, bir arabanın motorunda benzin olsa da kıvılcım benzini alevlendirmeden, hiç kimse arabayı hareket ettirmez. Aynı şey insanın aklı için de geçerlidir. Biz burada büyük deha sahibi insanlardan bahsetmiyoruz; şu anda normal, sıradan yeteneklere sahip vatandaşlardan bahsediyoruz.

Bu insanların her biri, beyinlerinde “imkânsız” kelimesini aşıp önlerindeki başarılar diyarına girme kapasitesine sahiptirler. Ve ümit, özgüven, kararlılık ve azim, enerjinin çalışmasını sağlayacak kıvılcımı sağlayacak etkenlerdir.

13. DERS

KONSANTRE OLABİLİRSİNİZ, PEKİ OLACAK MISINIZ?

"İnsanlar kuvvetten yoksun değillerdir,
ama onu yönetecek iradeye muhtaçtırlar."
Victor Hugo



Herkesin konsantre olma yeteneği vardır. Ancak bu yetmez, konsantre olmaya istekli olmak gerekir. Peki konsantre olacak mısınız? Kesinlikle olabilirsiniz!.. Ancak olup olmayacağınız, tamamen size bağlı. Bir şeyi yapabilmeye muktedir olmak başkadır, onu yapmak başkadır. Kullanılandan çok daha fazla, kullanılmayan yetenekler vardır. Neden kabiliyet sahibi insanlar kendi kabiliyetleriyle ilgili fazla bir şey yapmazlar? Ortada, tutkuları ve istekleri olan bir sürü insan varken, onların arasında başarılı olan insan sayısı çok azdır. Neden daha fazlası kazanamıyor? Nedeni, genellikle başarısız olanların kendilerinden kaynaklanmaktadır. Halbuki kendilerine, belki de iyi kazanımlar elde etmiş olanlardan bile çok daha iyi şanslar verilmiştir.

Şu anda yapmakta olduğunuzdan daha farklı olarak başka ne yapmak isterdiniz? Eğer daha iyi bir "gelişim" kaydetmeniz gerektiğini düşünüyorsanız, neden bunu yapmıyorsunuz? Kendinizi çok dikkatlice inceleyin. Eksik taraflarınızı öğrenin. Bazen sizin dallanıp budaklanmanızı ve başarılı biri olmanızı sadece küçücük bir şey engelliyor olabilir. Şimdiye kadar neden iyi bir gelişme kaydedemediğinizi -başarısızlığınızın sebebini- keşfedin. Hep birinin sizi yönlendirmesini veya size bir yol hazırlamasını mı bekliyorsunuz? Eğer böyle yapıyorsanız, kendinizi yeni bir düşünce çizgisi üzerine yoğunlaştırmalısınız.

Başarı için gerekli olan iki şey vardır: Enerji ve başarma iradesi veya azmi. Hiçbir şey bu ikisinden birinin yerini tutamaz. Çoğumuz izleyecek öyle çok kolay bir yola sahip olmayacağız. Zaten böyle bir şey de hiç beklemeyin. Hayatın sert

yumrukları cesaretimizi ve dayanma gücümüzü geliştirir. Tembel, sancısız ve gelişigüzel bir şekilde yaşayan insanlar, hiçbir zaman bu gücü elde edemez. Çünkü bu insanlar, bu koşullarla karşılaşmamışlardır. Bu nedenle, bu sorunlarla karşılaştıklarında nasıl aşacaklarını da bilemezler.

Olumlu ve avantajlı şartları kendimiz oluşturmalıyız. Bunların kendiliğinden şekil almalarını beklememeliyiz. Bugün hedefe ulaşacak kimse "Bu yapılamaz" diyen kimse değil, kendisine sunulan zıt yöndeki tavsiyelere rağmen, ileri atılıp "onun yapılabileceğini" gösteren kimsedir. "Kendilerine yardım edenlere, Rab'leri de yardım eder" sözü gerçekten çok doğru bir söz. Başarıya giden yolu, önümüze gelen engelleri aşarak tırmanırız. Engeller, "Yapabilirim ve yapacağım" diyen insan için sadece birer atlama taşlarıdır. Sakatların, sağır ve körlerin ve başka özürleri olan insanların hayatta bir şeyler başardıklarını gördüğümüzde, sağlıklı insan, insanlık adına iyi bir şeyler ortaya koyamıyorsa, kendinden utanmalıdır.

Sebat gücü karşısında hiçbir şey dayanamaz. Hiçbirimizin önündeki yol çarşaf gibi dümdüz değildir. Ancak bütün zor geçitlere köprüler kurulabilir; tabii eğer yapılabileceğini ve nasıl yapılacağını düşünürseniz! Ancak, eğer engellerin üstesinden gelinemeyecek kadar büyük olduklarını düşünürseniz, elbette hiç denemezsiniz bile, hatta deneseniz de bunu yarım bir yürekle yaparsınız. Bu da size hiçbir şey kazandırmaz.

Birçok insan, kesinlikle başaracağından emin olmadıkça, bir yükümlülük altına girmez. Bu ne büyük bir hatadır! Eğer ne yapabilip ne yapamayacağımızdan hep tam olarak emin olabilseydik, bu doğru olabilirdi. Fakat bunu kim bilebilir ki? Şu anda onun önünde varolan engel, belki haftaya orada olmayacak veya şu anda önünde bir engel yoktur; ama haftaya orada bir engel önüne çıkacaktır. Birçok insanın problemi, bir engel görür görmez hemen cesaretini yitirmesidir. Her zorluğun etrafından, bir yolun mutlaka geçtiğini genellikle unuturlar. O yolu bulmak ise, size kalmıştır. Eğer bir şeyi hep az bir gayretle çözmeye çalışırsanız, şartlar büyük bir çabayı gerektirdiğinde, elbette bu mücadeleyi kazanamazsınız. Bir başarı kazanmak için, her şeyi ele alırken, kendinizi öyle hissedin ki içinizdeki bütün gücünüzü kullanıma geçireceğiniz duygusu benliğinizi sarsın. İşte, sizi başarıya götürecek olan yoğun konsantrasyon gücü budur!

İnsanların çoğu daha başlamadan yenilir. Bunlar engellerle karşılaşacaklarını düşünürler ve onları aşmaya yarayacak araçları aramak yerine, o engelleri aramaya koyulurlar. Sonuç olarak da önlerindeki engelleri azaltmak yerine, daha da çoğaltırlar. Hiç hayatınızda zor olacağını düşündüğünüz; ama altına girdikten sonra oldukça kolay olduğunu gördüğünüz bir yükümlülük aldığınız oldu mu? Çoğu zaman olan şey de budur işte! Uzaktan çok zormuş gibi görünen şeylerin, bir kez karşılaşıldığında yenmesi çok kolay şeyler oldukları ortaya çıkar. O hâlde yolculuğunuza, yolun sizin için açık olacağı ve eğer açık olmazsa, onu kendinizin temizleyeceğiniz düşüncesiyle başlayın. Bir şeyler başarmış bütün insanlar, kendi yollarını kendileri temizlemişlerdir ve üstelik bugün sizin sahip olacağınız yardımı da almamışlardır.

Başarının en büyük ilkesi şudur: Neyi yapmaya karar verirseniz, onu yapın! Yolunuzdan döndürülmeye fırsat vermeyin! Yapmak için yola çıktığınız şeyi başaracağınıza dair niyetiniz kesin olsun.

Birkaç ters cevap sizi ürkütmesin. Bunlar kararlı ve azimli bir insanı -içinden başarıya muazzam bir azimle konsantre olmuş bir yürekle satın alınabileceğini bilen bir insanı- asla durduramazlar.

"Sağlam bir iradeye sahip olan adam, dünyayı kendine göre şekillendirir" diyen Victor Hugo, bir başka deyişinde de şunları ifade eder: **"İnsanlar kuvvetten yoksun değillerdir; ama onu yönetecek iradeye muhtaçtırlar."**

Zafer kazandıran şey, yetenekten ziyade, her zaman faaliyet ve büyük kararlılık olmuştur. Elinden geleni yapıp da başarısız olmuş adam diye bir şey söz konusu değildir. Şu an ne üzerine çalışıyor olursanız olun, onun sizin cesaretinizi kaybettirmesine izin vermeyin. Gelgitler her zaman değişir. Ve eğer siz azimli ve iradeli bir çalışan iseniz, yarın veya başka bir gün şartlar sizin lehinize dönecektir. Sizi geliştirip cesaretinizi artıracak iş gibi başka bir şey yoktur. Yapacağımız bir iş olmasaydı, hayat ne kadar da monoton ve sıkıcı bir hâl alırdı!

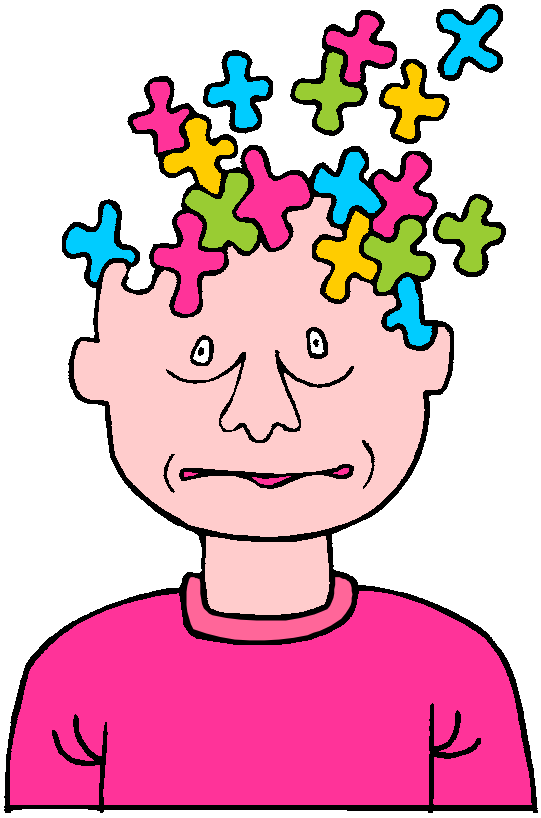
O zaman ben, ilerlemek isteyen adama, “Şu anki pozisyonuna kalıcı konumunmuş gibi bakma. Gözlerini açık tut! Fırsat sana sunulduğu zaman, seni oluşturan niteliklere sana yardımcı olacak başka yeni nitelikler ekle! Her zaman uyanık ol, her zaman fırsatları kolla! Unutma, akıllarımızı neye odaklıyorsak, onu kendimize çekeriz. Fırsatları ararsak, onları buluruz” diye sesleniyorum.

Eğer olman gerektiği gibi bir insansan, bir sorumluluk pozisyonuna yerleştirmek için seni birisi arıyordur mutlaka. O hâlde o kişi seni bulduğunda, dikkatinin başka yerlere dağılmasına müsaade etme. Dikkatinin tamamını ona ver. Güçlerini toparlayıp konsantre olabildiğini, gerçek bir insan kalitesinde olduğunu göster ona. Hiçbir korku, kararsızlık veya şüphe belirtisi gösterme. Kendinden emin olan kimse, elbette öne geçecektir. Onu hiçbir şart ve durum engelleyemez.

14. DERS

PRATİK EGZERSİZLERLE KONSANTRE OLMA SANATI

Hiçbir zaman "Başarısız olursam" veya "Başarısız olacağım" diye düşünmeyin!



Bir fikir seçin ve aklınızı o fikir üzerinde ne kadar süreyle tutabildiğinize bakın.

İlk başta bir saat alıp zamanı bu şekilde ölçmeniz iyi olur. Sağlık hakkında düşünmeyi seçtiyseniz, bu düşünme yoluyla birçok iyi şey de kazanırsınız. Sağlığın dünyada verilmiş en büyük ihsan olduğunu düşünün mesela. Araya başka hiçbir düşüncenin girmesine izin vermeyin. Başka düşüncelerden biri belirmeye başlar başlamaz, onu aklınızdan uzaklaştırın.

Bu fikir üzerine konsantre olmayı, on dakika boyunca yaptığınız günlük bir alışkanlık hâline getirin. Bunu, başka her türlü düşünceyi dışarıda tutabilene kadar uygulamaya devam edin. Düşüncelerinizi sağlık üzerine odaklamanın çok büyük faydaları vardır. Şu anki hâliniz nasıl olursa olsun, kendinizi olmak istediğiniz gibi görün ve başka her şeye tamamen kapanın. Başlangıçta varsa, hastalıklarınızı unutmanın zor olduğunu göreceksiniz. Ama kısa bir zaman sonra, kendinizi bu olumsuz düşüncelere kapatabilir ve kendinizi nasıl olmak istiyorsanız, öyle görebilirsiniz. Her konsantre oluşunuzda daha mükemmel bir sağlık imajı geliştirir, onu gerçekleştirmeye çalıştığınızda da daha sağlıklı, daha güçlü ve daha dengeli bir hâle gelirsiniz.

Aklınıza şunu kazımak istiyorum: Zihinsel imajlar oluşturma alışkanlığının çok büyük bir kıymeti vardır. Bu, bütün çağlarda başarılı adamlar tarafından kullanılagelen, fakat çok azının önemini fark ettiği bir metottur.

Aslında durmadan aklınızda oluşturduğunuz imajlara göre davrandığınızı biliyor musunuz? Eğer kendinizi negatif imaj kalıpları içine oturtursanız, farkında olmadan olumsuz bir mizaca sahip olursunuz. O zaman genellikle fakirlik, zayıflık, hastalık, korku gibi olumsuz şeyleri düşünen bir kişi olursunuz. Unutmayın, bunları düşünmeniz, gerçek hayatınızda benzer sonuçlar olarak karşınıza çıkacaktır. Çünkü biz ne düşünüyorsak, dış dünyaya da onu aksettiririz.

Derin bir konsantrasyon hâlinde kainatta etkileri görülen büyük yaratıcı ile bağlantı kurmuş olursunuz. Böylece O'ndan gelen enerji sizden geçer, sonra sizdeki yaratıcı düşünme ve yeni şeyler ortaya koyma yeteneklerinizi canlandırır. Derin konsantrasyonda aklınız sonsuzlukla akort hâle gelir ve mânâ âleminden gelen esintilere, kozmik âlemden gelen mesajlara açık hâle gelir. Derin konsantrasyon hâlinde öylesine kozmik enerjiyle dolu olursunuz ki, sanki ilahî güçle dolup taşarsınız. Bu, en çok istenen durumdur. Ancak o zaman, şuurlar-üstü şuur ile bağlantı kurmanın avantajlarını fark ederiz. Onunla aranızdaki bağlantı, kozmik titreşimler şeklinde, telsiz bir bağlantı şeklinde sağlanır.

Bu konsantrasyon aşamasına çok az kimse ulaşmaktadır. Bunun mümkün olduğunu bilen bile çok azdır. Bu insanlar konsantrasyonun sadece bir konuyla sınırlanmak olduğunu zannederler. Ancak sonsuzlukla uyum hâlinde olan bu derin konsantrasyon hâli, sağlığı üreterek devam ettiren şeydir.

Kendi şuurüstü hâlinizle bir kez irtibata geçtiniz mi, kendi insanî düşüncelerinizin de kontrolörü hâline gelirsiniz. Size bu yolla gelen düşünceler, sıradan insan düşüncelerinden daha yüksektirler. Bu hâl bir kez tadıldı mı, bir daha asla unutulmaz. Bu hâle erişebilmek için, elbette çok uğraşmak gerekebilir. Fakat bir kez elde ettiğinizde, her defasında ona ulaşmanız daha kolay olur ve zaman içinde daha önce varlığından bile haberdar olmadığınız bir güce sahip olursunuz.

Konsantrasyon İçin Egzersizler

Bir camdan bir nesne üzerine odaklanan güneş ışınlarından, yayılmış ve dağılmış ışından birçok kat daha fazla ışık ve ısı elde edilir. Aynı şey dikkat için de söz konusudur. Dikkatinizi dağıtıp oraya buraya saçarsanız, göreceksiniz ki, elde edeceğiniz sıradan sonuçlardan başka bir şey olmayacaktır. Ama dikkati bir şey üzerine odaklayın, kesinlikle çok daha iyi sonuçlar elde edersiniz. Dikkatinizi bir noktaya odakladığınızda, istemli veya istemdışı, herbir hareketiniz o nesneyi elde etmeye yönelik hâle gelir. Başka her şeyi dışta bırakacak şekilde bir şey üzerine odaklanırsanız, istediğinizi size getirecek kuvveti harekete geçirmiş olursunuz. Düşüncenizi bir noktaya odakladığınızda, düşüncenizin gücünü artırırsınız.

Aşağıda size bazı egzersizler sunacağım. Biraz sıkıcı ve monoton gelebilir; ancak oldukça faydalıdır. Bu egzersizleri ısrarla yaparsanız, sizin konsantrasyon gücünüzü artırdığı için, çok değerli olduklarını göreceksiniz.

Egzersizlere devam etmeden önce, şimdi aklıma gelen bir soruyu cevaplamak istiyorum. İçinizden birinin aklına, bütün gün çalıştıktan sonra, herhangi bir egzersiz yapmaya gücünün kalmadığı gelebilir. Ancak bu, pek de doğru değildir. Bütün gün çalışan o kişi, yorgun argın eve gelir; yemeğini yer ve dinlenmek için bir köşeye

oturur. Eğer yaptığı iş zihinsel bir işse, bütün gün aklını yoran mesele yine aklına gelir, düşüncelerini meşgul eder ve ihtiyacı olan dinlenmeyi sağlamasına engel olur.

Şu artık bilinen bir gerçektir ki, belli düşünceler, beynin belli hücre gruplarını harekete geçirmektedir. Bu arada diğer hücreler, tabii ki herhangi bir işle meşgul olmayıp dinlenme hâlindedirler. İşte o zaman, eğer bütün gün yaptığınız işten veya düşündüğünüz konudan farklı bir şeyi ele alır ya da farklı bir şey üzerine çalışırsanız, bütün gün çalışmış olan o beyin hücrelerinizin dinlenmelerine fırsat sağlamış olursunuz. Aynı zamanda, bütün gün çalışmamış olan beyin hücrelerinizi de harekete geçirerek belli bir beyin formuna ulaşmış olursunuz. O hâlde sahip olduğunuz o güzel akşamlarınızı düzenlemeli ve bütün gün yormuş olduğunuz hücreleri yine kullanmamak ve onlara bir dinlenme fırsatı sağlamak için, tamamen farklı bir düşünce çizgisi oluşturmalısınız. Dikkatinizi yeni bir düşünce üzerine odaklarsanız, yorgun beyin hücrelerinizin heyecandan titreşmelerini ve çok ihtiyaç duydukları dinlenmeye geçebilmelerini sağlarsınız. Bütün gün âtıl bırakılmış olan diğer beyin hücreleriniz ise çalışmak için o an can atmaktadırlar. Bu şekilde hem dinlenmeniz garantilenmiş, hem de akşamlarınız çok daha verimli geçmiş olacaktır.

Düşünceleriniz üzerinde egemen olabilmeyi öğrendiğinizde, elbiselerinizi değiştirme kolaylığı ölçüsünde düşüncelerinizi de değiştirebileceksiniz.

Hatırlayın: Odaklanma için asıl gerekli olan şey, dış düşünceleri tamamen dışarıda bırakabilmektir. Şimdi, niyetinizi kontrol etmek için, öncelikle bedeniniz üzerinde kontrolünüzü sağlayın. Bu, doğrudan, iradenin aklın kontrolü altında, bilinçli olarak gerçekleştirilmelidir. İradeniz, istediğiniz her şeyi yapabilmenizi sağlayacak kadar güçlüdür. Fakat onun böyle olduğunun farkında olmalısınız. Akıl, doğrudan iradenin etkisi altına sokularak güçlendirilebilir. Akıl, iradenin itici gücüyle esaslı bir şekilde kuvvet kazandığında, artık daha fazla güce sahip olduğu için daha kuvvetli bir düşünce vericisi, fikir üreticisi hâline gelecektir.

Konsantre olmak için en iyi zaman, ilham verici bir şeyler okuduktan sonraki zamanlardır. Çünkü o an zihinsel ve ruhsal olarak, arzu edilen âleme yükselirsiniz. İşte tam o sırada, derin bir konsantrasyona hazırsınız demektir. Eğer o an odanızdaysanız, önce pencereleri açın ve temiz havayla yüzleşin. Sonra yatağınızın üzerine yastıksız, düz bir şekilde uzanın. Bütün kaslarınızın gevşediğini hissedin. Şimdi yavaş yavaş, akciğerleriniz rahat bir şekilde havayla dolana kadar nefes alın. Nefesinizi, kendinizi zorlamayacak şekilde tutabildiğiniz kadar içinizde tutun. Sonra yavaşça nefesinizi verin. Nefesinizi yavaş ve ritmik bir şekilde verin. Beş dakika boyunca, bu şekilde nefes alıp vermeye devam edin. Bu şekilde aldığınız oksijenle bütün hücrelerinizin temizlenip canlanmalarına imkân verin.

İşte artık daha ilerisini yapmaya hazırsınız. Şimdi ne kadar sakin ve ne kadar rahatlamış olduğunuzu düşünün. Kendi durumunuz konusunda çok şevkli bir hâle gelebilirsiniz. Sadece, şimdiye kadar kazandıklarınızdan çok daha büyük bir bilgiyi almaya hazır olduğunuzu düşünün. Şimdi rahatlayın ve ruhunuzun, içinizden, isteklerinize doğru harekete geçmesini sağlayın.

Hiçbir şüphe veya korkunun düşüncelerinize girmesine izin vermeyin. Sadece istediğiniz şeyin size verileceğini düşünün. Evet, gerçekten verildiğini düşünün. Bir

şeyin yapılmasını istediğiniz dakikada, o şey düşünce dünyanızda belirir. Bir şey üzerine tam olarak konsantre olduğunuzda, başarının kesin olduğuna inanın. Bu duyguya sahip olmaya devam edin ve hiçbir şeyin bu duygunuza müdahale etmesine izin vermeyin. Kısa zaman sonra, bir konsantrasyon üstadı olduğunuzu göreceksiniz. Bu pratiğin, sizin için çok harika bir değere sahip olduğunu fark edecek ve hızlı bir şekilde üstlendiğiniz her şeyi başarmayı öğreneceksiniz.

Öncelikle bedeninizi, aklınızın emirlerine itaat etmesi yolunda eğitmeniz kesinlikle gereklidir. Kas hareketleriniz üzerinde kontrol kazanmanızı istiyorum. Aşağıdaki egzersiz, mükemmel bir kas kontrolü kazanmanızda size yardımcı olacaktır.

Egzersiz - 1

Rahat bir sandalyeye oturun ve ne kadar hareketsiz kalabildiğinize bir bakın. Kulağa geldiği kadar, kolay bir şey değildir bu. Dikkatinizi, tamamıyla kıpırdamadan oturmaya yoğunlaştırmak zorundasınız. Herhangi bir istemdışı kas hareketi yapmamaya dikkat edin. Küçük bir pratik yaparak, hiçbir kasınızı hareket ettirmeden, on beş dakika boyunca oturabildiğinizi fark edeceksiniz. Başlangıçta, rahat bir pozisyonda beş dakika oturmanızı öneririm. Mükemmel bir şekilde hareketsiz kalmayı başardıktan sonra, bu süreyi önce on dakikaya, daha sonra da on beş dakikaya çıkarın. Bunu ne kadar uzun yapabilirseniz, o kadar iyi olur; ama hareketsiz kalabilmek için, kendinizi aşırı zorlamayın. Bunları yaparken, tamamen rahat olmalısınız. Bu rahatlama alışkanlığının çok faydalı olduğunu göreceksiniz.

Egzersiz - 2

Başınız dik, çeneniz önde ve omuzlarınız geride olacak şekilde bir sandalyeye oturun. Sağ kolunuzu, omzunuzun hizasına gelene kadar yan tarafa kaldırın. Sadece başınızı çevirerek, bakışlarınızı elinizin parmaklarına sabitleştirin ve kolunuzu bu pozisyonda bir dakika boyunca tutun. Aynı alıştırmayı sol kolunuzla da yapın. Kolunuzu tam anlamıyla hareketsiz tutabildiğinizde, bu alıştırmanın zamanını, her kol için beş dakika boyunca yapabilene kadar uzatın. Kolunuz açık vaziyetteyken, avucunuzu aşağıya doğru çevirin. Çünkü bu, daha rahat bir pozisyondur. Bu süre boyunca, bakışlarınızı parmak uçlarınızda sabitleştirirseniz, kolunuzu mükemmel bir şekilde hareketsiz tutmakla tutamadığınızı kontrol etmiş olursunuz.

Egzersiz - 3

Küçük bir bardağa su doldurun ve parmaklarınızla bardağı kavrayın. Kolunuzu tam önünüze doğru kaldırın. Şimdi bardağa bakışlarınızı odaklayın ve kolunuzu o kadar hareketsiz tutun ki, fark edilebilecek hiçbir hareket belirtisi olmasın. Bunu önce belli bir süre için, sonra da beş dakika boyunca yapın. Alıştırmayı önce bir kolla, daha sonra da diğer kolla yapın.

Egzersiz - 4

Gün boyunca, kaslarınızın kasılmamasına ve gerilmemelerine dikkat ederek kendinizi izleyin. Kendinizi ne kadar rahat ve gevşek tutabildiğinizi görün. Bütün gün

boyunca, duruşunuzu nasıl ayarlayabildiğinizi görün. Heyecanlı, tedirgin, gergin bir görünüş yerine, kendi duruşunuzu ve hareketlerinizi kontrol edebilme davranışı geliştirin. Bu zihinsel duygu hâli, davranış ve tavırlarınızı geliştirecek, olgunlaştıracaktır. Bedeninizin gereksiz olan tüm mimik ve el-kol hareketlerine bir son verin. Bu gereksiz hareketler, sizin vücudunuz üzerinde tam olarak kontrol sahibi olamadığınızı gösterir. Bu kontrolü kazandıktan sonra, bu kontrolü kazanamamış insanların ne kadar huzursuz ve rahatsız bir imaj çizdiklerine dikkat edin. Benden kısa zaman önce ayrılan bir satış görevlisini ölçüp tartmaya, nasıl bir insan olduğunu anlamaya çalışıyordum. Bir an ona şunları söylemek istedim: “Söylemek istediğin şeyleri bütün vücudunla söylemeye çalışmak yerine, sadece konuşarak söylesen ne kadar daha iyi bir görüntü çizerdin, biliyor musun?" Sizinle görüşenleri şöyle bir izleyin ve bu kontrol duruşundan ne kadar mahrum olduklarını görün.

Vücudunuzun herhangi bir bölümünü kasmak, seğirtmek veya silkmek gibi alışkanlıkları hemen terk edin. Birçok istemdışı davranış sergilediğinizi fark edeceksiniz. Bu davranışların hepsini, sadece "Yapmayacağım" düşüncesine odaklanarak, çabucak sona erdirebilirsiniz.

Eğer seslerin sizi rahatsız etmesine, dikkatinizi dağıtmasına izin verme gibi bir alışkanlığınız varsa, sadece kontrol egzersizini yapın. Kapı çarpıldığında veya herhangi bir şey âniden yere düştüğünde vb. durumlarda bunların kendinizi kontrol etmek için birer egzersiz fırsatı olduklarını düşünün. Günlük yaşamınızda buna benzer birçok egzersiz bulacaksınız.

Yukarıdaki egzersizlerin amacı, istemdışı kas hareketleri üzerinde, hareketleri tamamen isteğinize göre ayarlayarak, kontrol kazanabilmenizdir. Aşağıdaki egzersizler, istemli olan kaslarınızı iradenizin kontrolü altına almak için düzenlenmişlerdir.

Egzersiz - 5

Sandalyenizi bir masaya yaklaştırın, ellerinizi yumruk yapıp ellerinizin dış yüzü masaya dönük, baş parmağınız da diğer parmaklarınız üzerine abanmış şekilde, masanın üzerine yerleştirin. Şimdi bakışınızı yumruğunuzun üzerine belli bir süre boyunca odaklayın. Sonra yumruğunuzu yavaş yavaş açmaya başlayın ve bütün dikkatinizi, çok önemli bir olaymışçasına, yumruğunuzun açılışına yoğunlaştırın. Sonra, bakışlarınızı tamamen elinize odaklamaya devam ederek, yavaş yavaş işaret parmağınızı kaldırmaya başlayın. Daha sonra orta ve diğer parmaklarınızı yavaş yavaş açın. Sonra hareketi geri alıp, en son açtığınızı ilk önce kapatarak, yavaş yavaş parmaklarınızı kapatmaya ve yumruk yapmaya başlayın. Sonunda ellerinizi, ilk baştaki baş parmağın diğer parmakların üzerine abandığı yumruk hâline getirin. Bu alıştırmayı sol elinizle yapın. Bu egzersizi ilk önce bir elinizle, daha sonra diğer elinizle, herbir elinizle egzersizi beş kez yapana kadar devam edin. Birkaç gün içinde bu alıştırmayı on defaya çıkartabilirsiniz.

Yukarıdaki alıştırmaların ilk başta sizi "yorması" oldukça muhtemel; ama bu monoton alıştırmaları yapmanız, dikkat yeteneğinizi eğitmeniz açısından oldukça önemli. Bu, aynı zamanda kas hareketleriniz üzerinde kontrol kazanmanızı da sağlayacaktır. Ancak, tabii ki dikkatin tam anlamıyla elin her bir hareketi üzerine

toplanması şarttır. Bu sağlanmazsa, egzersiz elbette değerini tamamen kaybedecektir.

Egzersiz - 6

Sağ elinizi, başparmak ve işaret parmağı hariç, diğer parmaklarınızı kapatarak, dizinizin üzerine koyun. İşaret parmağınızı ileriyi gösterir şekilde tutun. Sonra, bakışlarınızı bu parmağınızın ucuna odaklayarak, parmağınızı yavaş yavaş sağa sola hareket ettirmeye başlayın. Kendiniz de buna benzer çeşitli egzersizler oluşturabilirsiniz. Burada aklınızda tutmanız gereken şey, egzersizin basit olması ve dikkatinizin vücudunuzun hareket parçasına odaklanması gerektiğidir. Dikkatinizin kontrol edilmek istemediğini ve daha ilginç başka bir şey üzerine kaymak istediğini fark edeceksiniz. İşte bu egzersizler asıl bu noktada kıymet kazanmaktadır. Siz dikkatinizi yine de kontrol etmeli ve onun doğru yerde tutulduğundan ve oraya buraya gezinmediğinden emin olmalısınız.

Bu egzersizlerin çok basit ve değersiz olduklarını düşünebilirsiniz. Ama ben bu egzersizler sayesinde kas hareketleriniz üzerinde, kısa zamanda daha iyi bir kontrol sağlayacağınızı, daha iyi bir duruş ve tavır kazanacağınızı, dikkat gücünüzü büyük ölçüde geliştireceğinizi ve düşüncelerinizi yaptığınız işe harika bir şekilde odaklayabileceğinizi iddia ediyorum. Bunlar, elbette çok değerli kazanımlardır.

Yapmakta olduğunuz şey ne olursa olsun, bu işin, hayatınızdaki en önemli gâye olduğunu hayal edin. Dünyada, yaptığınız işten başka hiçbir şeye ilgi duymadığınızı varsayın. Dikkatinizin yaptığınız işten uzaklaşmasına müsaade etmeyin. Şüphesiz, dikkatiniz size karşı âsi olacaktır. Ama siz yine de onu kontrol edin. Onun sizi kontrol etmesine izin vermeyin. Onun âsi tavrını bir kez yendiniz mi, o an fark ettiğinizden de büyük bir zafer kazanmış olusunuz. Daha sonra birçok kez, elinizdeki işe tüm dikkatinizi verebilmeyi öğrendiğinizden çok memnun olacaksınız.

Herkesin bildiği; fakat kimsenin ilgisini çekmediği şeyler üzerinde konsantre olmayı denemeden bir gününüz geçmesin. Hiçbir zaman ilgi çekici bir şey seçmeyin. Çünkü bunlar çok az bir dikkat gerektirirler. Ne kadar az ilgi çekici olursa, egzersiz o kadar faydalı olur. Az bir pratik sonunda, iradenizi kullanarak, ilgi çekici olmayan şeyler üzerinde dikkatinizi odaklayabildiğinizi göreceksiniz.

Konsantre olabilen insan, kendi vücudu ve aklı üzerinde tam kontrol sağlayabilir, eğilimleri ve zaafları üzerinde egemen olabilir. Kendinizi kontrol edebilirseniz, başkalarını da kontrol edebilirsiniz. İrade gücünden mahrum bir kimsenin yanında, sizi bir dev hâline getirecek bir iradeyi geliştirebilirsiniz. İyi bir şeyi yapmaya karar verir vermez, kalkıp o hayırlı işi yapmaya ve yaptığınızı da kontrol altına alana kadar, irade gücünüzü farklı şekillerde denemeye tâbi tutun. "**Yaptığım fena da olmadı**" havasıyla asla tatmin olmayın; tersine, gayretinizin en iyisini ortaya koyun. Başka hiçbir şekilde tatmin olmayın. Bunu gerçekleştirdiğinizde, olmayı niyet ettiğiniz şekilde bir insan olursunuz.

Egzersiz - 7

Konsantrasyon, Koku Alma Duyusunu Artırır.

Şehir dışında bir yürüyüş yaptığınızda veya arabayla gezdiğinizde ya da bir çiçek bahçesini geçtiğinizde, çiçekler ve bitkilerin kokularına konsantre olun. Ne kadar farklı türün kokusunu ayırt edebildiğinize dikkat edin. Sonra da belli bir türü seçin ve sadece bunu koklamaya çalışın. Bunun koku duyunuzu kuvvetlice yoğunlaştırdığını göreceksiniz. Ancak bu ayırt ediş, özellikle çok dikkatli bir tavır içine girmeyi gerektirir. Koku alma duyusu geliştirilirken, aklınızdan sadece koku haricindeki diğer bütün düşünceleri uzak tutmakla kalmayıp aynı zamanda o an üzerinde odaklandığınız koku dışındaki diğer kokulara karşı duyu hassasiyetinizi de kapatmanız gerekmektedir.

Koku duyunuzu geliştirecek birçok egzersiz fırsatı bulabilirsiniz. Açık havada dolaşırken, farklı kokuları duyma konusunda uyanık olun. Havada bir sürü farklı kokunun dolaştığını fark edeceksiniz. Ancak, seçtiğiniz bir koku üzerine öylesine odaklanın ki, bu güzel kokuyu koklama egzersizinin sonunda elde ettiğiniz tadı yıllar sonra da çok canlı bir şekilde hatırlayabilin.

Bu egzersizlerin amacı, tam odaklanmış dikkat gücünü geliştirmektir. Bunları deneyerek aklınızı kontrol edebildiğinizi, düşüncelerinizi de kolunuzu hareket ettirebilme rahatlığı içinde yönlendirebildiğinizi göreceksiniz.

Egzersiz - 8

İç Aleminiz Üzerine Konsantre Olmak.

Yere uzanın ve bütün kaslarınızı gevşetin. Kalbinizin atışları üzerine odaklanın. Başka hiçbir şeye dikkat etmeyin. Bu harika organın nasıl da vücudunuzun her bir köşesine kanı pompaladığını düşünün. Kanın o büyük depodan ayrılıp, bir damar yolunu takip ederek tâ ayak uçlarınıza kadar ulaştığını gerçekten zihninizde resmetmeye çalışın. Bir başka damardan da kollarınıza ve parmaklarınızın en ucuna kadar gittiğini gözünüzün önüne getirin. Az bir pratik sonunda, kanınızın gerçekten dolaşım sisteminizden akıp geçtiğini hissedebilirsiniz.

Herhangi bir zaman, vücudunuzun herhangi bir bölümünde zayıflık hissederseniz, bu ekstra kan miktarı o bölgeye gidecektir. Örneğin, gözleriniz yorgunsa, kalbinizden gelen kanın bütün beyninizi dolaşarak gözlerinizin en uç noktalarına kadar geldiğini gözünüzün önüne getirin. Bu egzersizle, harika bir şekilde kuvvetinizi artırabilirsiniz. Kalp üzerinde bu şekilde kontrol sağlamış olan bazı insanlar, kalp atışlarını beş dakika boyunca kontrol altında tutabilmişlerdir. Tabiî bu çok tehlikeli bir şey ve bu işi bilmeyen acemiler tarafından asla denenmemelidir.

Aşağıda verdiğim egzersizi akşam yatağa gitmeden hemen önce ve sabah kalkar kalkmaz yaparsanız, çok faydalı olacağını düşünüyorum: Kendi kendinize şunu söyleyin: **"Vücudumdaki herbir hücre, yaşam heyecanıyla dopdolu. Vücudumun her bir parçası kuvvetli ve sağlıklı. Şükürler olsun."** Bu yolla sağlık durumunu oldukça iyileştiren insanlar tanıyorum. Aklınızda, kendi vücudunuzla bağlantılı olarak bir hastalık fikri belirmişse, bu düşünceye paralel olarak siz de hasta olursunuz. Ancak kuvvetli, dinç, enerjik ve sağlıklı olduğunuzu hayal ederseniz, hayalinizde çizdiğiniz bu görüntü gerçek olacaktır ve siz de bu yolla sağlıklı olabilirsiniz.

Egzersiz - 9

Uyumaya Odaklanmak.

Çok basit olmasına rağmen, "su metodu" denen bir metot, uyumaya geçmeyi sağlamada çok etkili bir yöntemdir.

Yatak odanızdaki bir masaya veya benzer bir yere, içi temiz su dolu bir bardak koyun. Masanın yanındaki bir sandalyeye oturun ve su dolu bardağın içine bakışlarınızı dikerek seyredin. Suyun ne kadar sakin olduğunu düşünün. Sonra kendinizin de o bardaktaki su kadar sakin olduğunu gözünüzün önüne getirin. Kısa bir zaman içinde sinirlerinizin gevşediğini ve uyumaya rahatlıkla geçebildiğinizi fark edersiniz. Uykuya geçebilmek için bazen uyukladığınızı düşünmeniz de oldukça iyidir. Yine, en inatçı uykusuzluk hastalığının bile hastaların kendilerini -örneğin, ışığın hafifçe süzüldüğü, sessiz ve derin bir ormanda içi boş bir ağaç kütüğü olarak- hayal etmeleri sağlanarak da üstesinden gelinmiştir.

Uykusuzluk şikâyeti olanlar, sinirleri çok etkin bir şekilde sakinleştiren bu uyuma egzersizlerini faydalı bulacaklardır. Sadece, uyumaya geçmenin hiçbir zorluğu olmadığı fikrini aklınızda tutun; bütün uykusuzluk korkularınızı kovun. Bu egzersizleri yapın. Göreceksiniz, kolayca uyuyacaksınız.

Şu ana kadar, konsantrasyonla ulaşılabilecek imkânların varlığına ve hayatımızda oynadığı önemli role karşı duyarlık kazanmış olmanız lazım.

Egzersiz - 10

Konsantrasyon hem enerji tasarrufu sağlar, hem de görünüşünüzü korur.

Kendinizi izleyin:

Ellerinizi oynatmak, parmaklarınızı çıtırdatmak, bir yeri parmaklarınızla tıklatmak, bıyığınızı bükmek gibi alışkanlıklarınızın olup olmadığına bir bakın. Bazılarının, ayaklarını yere hafifçe vurup-durmak gibi, otururken ayaklarını yürütme alışkanlıkları vardır. Bir ayna önünde ayakta durup alnınızın kırışmasına veya kaşlarınızın çatılmasına sebep olan bir alışkanlığınızın olup olmadığına bakın. Başkalarını izleyin ve konuşurken ne kadar gereksiz yüz hareketleri yaptıklarına bakın. Yüzün derisinin kıvrılmasına, büzülmesine sebep olan yüzdeki her davranış, zamanla yüzde kalıcı çizgiler oluşturur. Yüz, bir ipek parçası gibidir. Siz onu istediğiniz sayı kadar buruştursanız da kendiliğinden açılacaktır. Fakat, hep aynı yerinden katlı bırakırsanız, bir daha gideremeyeceğiniz bir çizgi oluşacaktır.

Konsantrasyon yoluyla her şeyden endişelenme alışkanlığına son verebilirsiniz.

Minicik şeyler hakkında endişelenme, düşünüp taşınma, dert edinme alışkanlığınız varsa, bunun üzerine sadece birkaç dakika konsantre olun. Bu endişelerin ne kadar anlamsız ve gereksiz olduğunu düşünün. Aynı zamanda en ufak bir şeyde köpürme, sinirlenme veya telaşa düşme alışkanlığınız varsa, böyle hissettiğiniz bir anda hemen kendinizi kontrole tâbi tutun. Derin derin nefes alıp vermeye başlayın mesela ve deyin ki: "**O kadar zayıf olmayacağım; kendi**

kendimin efendisi olacağım!" Bu kararlı girişimle, zayıf durumunuzun kısa zamanda üstesinden gelirsiniz.

Egzersiz - 11

Konsantrasyon yoluyla sinirlerinize hâkim olabilirsiniz.

En ufak bir "tahrike karşı" hemen alevlenip kendini öfkenin kollarına salıveren ve bu konuda kendini hiç kontrol edemeyenlerdenseniz, bu durum üzerinde sadece bir dakika düşünün. Böyle tepki vermenin size bir faydası oluyor mu? Böyle davranmakla bir şey kazanıyor musunuz? Bu durum, sizin, duruşunuzu belli bir süre koruyamamanıza sebep olmuyor mu? Bunun, sizin üzerinizde kalıcı bir şekilde büyüdüğünü ve sonunda sizinle irtibatı olan herkesin sizi küçümsemesine, aşağılamasına sebep olacağını bilmiyor musunuz? Herkes hata yapabilir, onların kırdıkları potlara kızıp sinirlenmek yerine, onlara sadece şunu söyleyin veya kendinizi de bunu söylemeye zorlayın: **"Bir dahaki sefere daha dikkatli olmalısın!"** Bu düşünce, onların aklına dikkatli olmayı işleyecek ve gerçekten daha dikkatli olacaklardır. Ama siz onlara, hep işledikleri hatalar yüzünden durmadan şikayet ederseniz, bu sefer dikkatli olma düşüncesi yerine hata yapma düşüncesi akıllarına işleyecek ve böyle olunca da gelecekte daha fazla hata yapmaları daha muhtemel olacaktır. Kendi kendini kontrol edememe problemlerinin hepsi de konsantre olmayı öğrenmekle giderilebilir.

Bunu okuyan birçoğunuz, bu hataların hiçbirisinin kendisinde olmadığını düşünebilir. Ama eğer kendinizi daha dikkatli izlerseniz, belki sizin de bu hataları zaman zaman işlediğinizi göreceksiniz. Eğer görürseniz, aşağıdaki paragrafta verilen onay sözlerini her sabah söylemeniz size çok büyük yardım sağlayacaktır:

"Bugün gereksiz ve saçma hiçbir hareket yapamayacağım. Ufacık şeyleri kafaya takmayacağım ya da sinirlenip öfkelenmeyeceğim. Sakin olmaya niyet ediyorum ve durumlar neyi getirirse getirsin, ne kadar farklı şartlar içinde olursam olayım, kendimi kontrol edeceğim. Bundan böyle, kendi kendimi kontrol edemediğimi ifade eden her türlü belirtiden kurtulmaya karar veriyorum."

Gece olunca, gün boyunca sergilediğiniz davranışları şöyle çabucak gözden geçirin ve hedefinize ne kadar erişmiş olduğunuzu kontrol edin. Başlangıçta tabii ki, birkaç defa öfkenizi kontrol edemeyip hiddetlendiğinizi itiraf edeceksiniz. Olsun, siz devam edin. Kısa bir zaman sonra, idealinizdeki siz gibi yaşamaya başlayacaksınız. Ama yine de bir kez kendi kendinizi kontrol altına alma becerisini kazandıktan sonra, bunun peşini bırakmayın. Belli bir süre boyunca, o sabahki onaylama sözlerini tekrar etme ve akşamları gün içindeki davranışlarınızın hesabını almaya devam etmek gerekecektir.

Birçok kişi bana, bu sabahki niyet ve onaylamanın, akşamları yapılan değerlendirmelerin hayatlarında harika sonuçlar doğurduğunu söylediler. Bu tavsiyelere uyarsanız, siz de hayatınızdaki değişiklikleri fark edeceksiniz.

Egzersiz - 12

Bir ayna önünde konuşma pratiği yapın.

Aynaya, gözlerinizin hizasına gelecek şekilde iki işaret koyun ve o işaretlerin size göz kırpmadan bakmakta olan bir insanın iki gözü olduğunu düşünün. Başlangıçta, gözleriniz doğal olan göz kırpmasını yapacaktır. Ama siz hiç hareket etmeyin ve dimdik ayakta durun. Bütün düşüncelerinizi, başınızı hareketsiz tutma konusuna odaklayın. Aklınıza başka bir düşüncenin gelmesine izin vermeyin. Sonra başınızı, gözlerinizi ve bedeninizi hareketsiz tutmaya devam ederek, kendinizin, aynen herkesin emniyet duyduğu birinin olması gerektiği kadar güvenilir biri gibi göründüğünüzü düşünün. Görüntünüzün, insanların, "görünüşünü hiç beğenmedim, güvenilir biri olduğunu sanmıyorum" dediği insan türleri gibi olmasına izin vermeyin.

Aynanın önünde dikilirken, nefes alıp verme pratiği yapın. Kendinizi temiz havayla dopdolu bir odada, hava ziyafeti çektiğinizi düşünün. Havanın, herbir hücrenize girmesiyle, güvensizliğinizin tamamen yok olduğunu göreceksiniz. Onun yerine, huzur ve kuvvet duygusu sizi saracaktır.

Gerçek bir adam gibi duran, yüz ve göz kasları üzerinde kontrolü sağlayabilen biri, dikkatine her zaman hâkim olur. Konuşurken, konuştuğu veya temasa geçtiği insanları çok daha iyi etki altına alır. Hâlinde öyle bir sakinlik ve kuvvet vardır ki, karşısındakinin tamamen eriyip gitmesini sağlar.

Bu egzersizi yapmak için günde üç dakika yeterlidir.

Egzersize başlamadan önce saate bakın. Eğer egzersizi beş dakikadan daha fazlasına uzatabileceğinizi düşünüyorsanız, uzatın. Ertesi gün bir sandalyeye oturun ve bir resme ona doğrudan bakmadan konsantre olun. Bakalım o resimle alakalı ilave detayları düşünebilecek misiniz? Büyük bir ihtimalle, bir sürü detay yakalayacaksınız. İlk gün düşündüklerinizi yazmak iyi olabilir. Daha sonra yakaladığınız her detayı listeye eklersiniz. Bunun konsantrasyonla ilgili harika bir egzersiz olduğunu göreceksiniz.

Egzersiz - 13

Duyguların kontrol edilmesi.

Serin bir havada kendinizi nasıl hissedeceğinizi, sonra soğuk olursa; dondurucu, buz gibi bir hava mesela, kendinizi nasıl hissedeceğinizi düşünün. Bu durumda, her tarafınız tir tir titreyecektir. Şimdi tam tersi bir durumu düşünün! Sıcaklığı hissettiren öyle canlı bir resim oluşturun ki, aklınızda en soğuk havada bile ısınma duygusunu tadabilesiniz. Bunu yapabilene kadar, hayal gücünüzü eğitmeniz mümkündür. Böylece aynı egzersizle, gerçek hayatta istenmeyen koşullar, dayanılabilir şartlar hâline dönüştürülebilir.

Bunun gibi, birçok güzel egzersizi kendiniz de düşünebilirsiniz. Örneğin, karnınız acıktıysa veya susadıysanız, ne kadar aç veya susuz olduğunuzu düşünmeyin. Tersine sağlıklı bir yemeği bitirmekte olduğunuzu hayal edin. Yine aynı şekilde, herhangi bir yerinizde ağrı hissederseniz, ağrıyı düşünerek artırmayın. Tersine, dikkatinizi başka bir yöne çekecek bir şeyle uğraşın; ağrının azaldığını fark edeceksiniz. Bu metodu takip ederek pratiğe başlarsanız, kısa zamanda bedensel rahatlığınızı etkileyen şeyler üzerinde harika bir kontrol kazanırsınız.

Egzersiz - 14

Doğu usulü konsantrasyon.

Arkası yüksek bir sandalyeye, dik bir şekilde oturun. Sağ burun deliğinizi kapatacak şekilde, bir parmağınızı burnunuzun üzerine yerleştirin. Ona kadar sayarken, aynı zamanda, yavaş yavaş, derin ve uzun bir nefes alın. Sonra nefesinizi bu sefer sol burun deliğinizi kapatarak, sağ burun deliğinden ona kadar sayarak, yavaş bir şekilde verin. Bu alıştırma, her oturuşta en az yirmi kere yapılmalıdır.

Egzersiz - 15

Arzuları kontrol edebilmek.

Kontrol edilmesi en zor olan kuvvetlerden biri olan arzu etme duygusu, konsantrasyonda size mükemmel egzersizler sağlar. Bildiğiniz her şeyi insanlara anlatmayı arzulamanız çok doğal bir şeymiş gibi gelir. Ancak, bu tür istekleri kontrol etmeyi öğrenerek, konsantrasyon gücünüzü harika bir şekilde kuvvetlendirebilirsiniz. Hatırlayın, kendi işinizi koruyup devam ettirebilmek için, gerekli olan her şeye sahipsiniz. O hâlde, başkaları hakkında düşünerek veya onlar hakkında dedikodu yaparak zamanınızı boşa harcamayın.

Eğer kendi gözlemlerinize dayanarak, biri hakkında zararlı bir şey öğrendiyseniz, bunu kendinize saklayın. Sonradan bu düşüncenizin belki de zaten yanlış olduğu ortaya çıkacaktır. Ama yanlış da olsa, doğru da olsa, siz bu düşüncelerinizi başkalarına anlatma arzunuzu kontrol ederek iradenizi güçlendirebilirsiniz.

Eğer güzel bir haber duyduysanız, bunu da hemen gördüğünüz ilk insana söyleme arzusuna karşı koyun. Bu şekilde, kendi konsantrasyonunuz için büyük fayda sağlayacaksınız. Böyle bir durumda, hemen söyleyiverme arzusunu durdurmak ve kontrol etmek için bütün direnme güçlerinizin konsantre edilmesi gerekmektedir. Ancak arzularınız üzerinde tam kontrol sağlayabildiğinizi hissettikten sonra, haberlerinizi söyleyin. Fakat, söylemek için tam olarak hazır olana kadar içinizdeki başkalarıyla hemen irtibata geçerek, onlara anlatma arzusunu öncelikle bastırmalısınız. Arzuları üzerinde bu kontrol gücüne sahip olmayan kişiler, elbette her duyduklarını söyleyip söylememeleri gereken şeyleri ona buna anlatırlar. Bu şekilde hem kendilerini, hem de başkalarını gereksiz sıkıntılara sokarlar.

Hoş olmayan haberleri duyduğunuzda, telaşa kapılma gibi bir alışkanlığınız varsa, sadece kendinizi kontrol edin ve bu haberleri herhangi bir sürpriz çığlığı atmadan kendinizi tutarak dinleyin. Kendi kendinize şunu söyleyin: "Hiçbir şeyin kontrolümü kaybettirmesine izin vermeyeceğim!" Bunu tecrübe ettiğinizde, kendinizi kontrol etme gücünüzün iş hayatınızda size çok daha büyük değerler kattığını göreceksiniz. Size soğukkanlı bir iş adamı gözüyle bakacaklar ve bu zaman içinde kıymetli bir çalışma erdemi olarak size mal olacaktır. Ama, elbette koşullar olaylara göre şekillenir. Bazen heyecandan göklere çıkmak da bir ihtiyaçtır. Ama siz yine de her zaman kendi kendinizi kontrol altına alma pratiğini yapmak için fırsatları kollar vaziyette olun. Unutmayın; *"Kendi ruhunu idare edebilen insan, koca bir devleti idare eden adamdan daha büyüktür."*

Egzersiz - 16

Okurken ve okuduklarınızı anlamak için konsantrasyon.

Hiç kimse, öncelikle, önündeki konuya konsantre olmadan, o konu hakkında bir şey düşünemez. Herkes kendini açık seçik bir şekilde düşünebilme konusunda eğitmelidir. Bunun için mükemmel bir egzersiz, önce kısa bir öykü okuyup daha sonra bunun sadece kısacık bir özetini yazmaktır. Bir gazetedeki bir makaleyi okuyun ve onu ne kadar az kelime kullanarak ifade edebildiğinize bir bakın. Bir makaleyi sadece tam gerekli noktaları süzerek okuyabilmek, çok yakın bir konsantrasyon gerektirir. Eğer okuduğunuzu yazamıyorsanız, konsantrasyonunuz zayıf demektir. Yazmak yerine, isterseniz, okuduklarınızı kendi kendinize sözlü olarak da ifade edebilirsiniz. Bir makaleyi okuduktan sonra odanıza gidin ve birine anlatıyor gibi makale hakkında kendi kendinize konuşun. Bu egzersizlerin konsantrasyonu geliştirmede ve düşünmeyi öğrenmede çok kıymetli olduklarını fark edeceksiniz.

Okuduklarınızı anlamanız, hatırlamanız ve gerektiğinde de kullanmanız için gerekli beyninizle tam uyumlu konsantrasyon teknikleri için ayrıca Mega Hafıza'nın "**MEGA HIZLI OKUMA®**" **setine** sahip olmak için http://**www.MegaHafiza.com** adresine, ya da "**MEGA HIZLI OKUMA®**" **eğitimi** almak için **www.MegaEgitim.com** adresine başvurabilirsiniz.

Bu basit egzersizlerden birkaç tane uyguladıktan sonra, bir kitabı yirmi dakika boyunca okuyun ve okuduğunuzu yazın. İlk başta çok fazla ayrıntı hatırlamayacaksınız. Ancak, az bir pratikle okuduğunuz hakkında önemli miktarda bilgiyi yazabilecek hâle geleceğinizi göreceksiniz. Ne kadar derin konsantre olabilirseniz, o kadar doğru tespitlerde bulunabilirsiniz.

Zamanınızın sadece bir cümle okuyacak kadar kısıtlı olduğu bir anda, bu pratiği yaparak, okuduktan sonra, aynı cümleyi, bakmadan kelime kelime yazmak çok iyi bir fikirdir. Bunu yapabildiğinizde, iki veya daha fazla sayıda cümle okuyun ve aynı şekilde yazın. Bu alışkanlık tam olarak oturana kadar bu alıştırmaya devam ederseniz, çok güzel sonuçlar elde edeceksiniz.

Eğer yukarıda tavsiye ettiğimiz egzersizleri yaparak boş zamanlarınızı değerlendirirseniz, harikulade bir konsantrasyon gücü kazanırsınız. Bir cümledeki herbir kelimeyi hatırlamak için, hatırlamak istedikleriniz dışındaki diğer bütün düşünceleri kafanızdan atmanız gerektiğini unutmayın. Başka düşüncelerin akla gelmesini engelleme çabasının bile tek başına egzersiz yerine geçeceğini göreceksiniz. Ama tabii ki bu, yukarıda bahsedilen konularda başarı, büyük ölçüde en sıkı konsantrasyon yoluyla, okuduğunuzu resmedebilme gücünü geliştirmeye bağlıdır. Bir yazarın ifade ettiği gibi, övgüsünü işitip durduğumuz dağları önümüzde yükseltmeye, haklarında övgüler okuduğumuz nehirleri ayaklarımızın altına sermeye bağlıdır.

Okuduklarınızı resmedebilmek, hayal gücünüzü geliştirmek ve hafıza gücünüzü eğitmek için daha ileri teknikler için ayrıca Mega Hafıza'nın "**FOTOGRAFİK HAFIZA TEKNİKLERİ®**" setine de başvurabilirsiniz.

Bilgi için: http://**www.MegaHafiza.com**

Egzersiz - 17

Konsantrasyon tüm kötü alışkanlıkları yener.

Eğer üstesinden gelmek istediğiniz bir kötü alışkanlığınız varsa, gözlerinizi kapatın ve kendi önünüzde dikilmekte olduğunuzu hayal edin. Şimdi, kendinize şunu söyleyerek, tasdik etme gücünüzü deneyin: "*Sen zayıf bir civciv değilsin. Bu alışkanlığı, istersen bırakabilirsin. Bu kötü bir alışkanlık ve sen bunu terk etmek ve yok etmek istiyorsun.*" Kendinize bu tavsiyeyi vereni, başka biriymiş gibi görün. Bu, yapıldığında gerçekten çok faydalı bir egzersizdir. Bu şekilde o alışkanlığın üzerinizdeki gücü kırılır ve siz o alışkanlığın esaretinden kurtulup özgürlüğe kavuşursunuz.

Eğer aklınızda, kendinizi dışarıdan biriymişsiniz gibi kontrol ettiğiniz imajını çizerseniz, kötü alışkanlıkları bu şekilde kırmak sizin için bir zevk olacaktır. Bu şekilde, alkol alışkanlıklarını kıran birçok kişi tanıdım.

Egzersiz - 18

Konsantrasyonu gözleyin.

Bir sandalyeye oturun ve masaya saniye göstergesi olan bir saat yerleştirin. Saat yelkovanının dönüşünü gözlerinizle takip edin. Bunu beş dakika boyunca, yelkovan dışında hiçbir şey düşünmeden yapmaya devam edin. Eğer sadece boş birkaç dakikanız varsa, bu egzersiz, diğer bütün düşünceleri ikincil hâle getirip o anki yelkovana dikkatinize müdahale etmelerini engelleyebilirseniz, bu, çok iyi bir egzersiz olacaktır. Yelkovanın hareketi çok ilginç olmadığı için, bunu yapmak oldukça zordur. Fakat iradenin fazladan bir çabasıyla kazanılacak başarı, bu egzersizi değerli kılacaktır. Bu egzersizleri yaparken, her zaman becerebildiğiniz kadar hareketsiz kalmaya çalışın.

Bu yolla sinirleriniz üzerinde kontrol kazanabilirsiniz ve bu sakinleştirici etki sinirlerinize de çok iyi gelecektir.

Egzersiz - 19

Konsantrasyonun gücüne inanmak.

Konsantre olma gücüne inanmak, elbette çok önemli bir olgudur. Bu egzersizi, yeri en başta olması gerektiği hâlde, özellikle başa koymadım. Çünkü önce konsantre olmayı öğrenebileceğinizi size göstermek istedim. Yukarıdaki egzersizleri uyguladıysanız, şimdi belli ölçüde konsantrasyon gücünü geliştirmişsiniz demektir. O hâlde şu anda zaten konsantrasyonun gücüne inanıyorsunuz demektir. Fakat yine de bu konuda çok daha kuvvetli bir inanca sahip biri olabilirsiniz.

Gerçekleştirmek istediğiniz bir istek veya arzunuz varsa ya da özel bazı tavsiyelere ihtiyacınız varsa, önce istenen şeyin imajını açıkça aklınızda hayalen çizin ve onu elde etmeye konsantre olun. Arzularınızın gerçekleşeceğine kesinlikle inanın. Arzunuzun, sizin onun olacağına olan itimadınız ve inancınız ölçüsüne göre gerçekleşeceğine inanın. Bu inancınızı asla analiz etmeye kalkmayın. “Neden”lerle, “niçin”lerle hiç uğraşmayın. Arzu ettiğiniz şeyi elde etmek ister ve doğru bir şekilde onun üzerine odaklanırsanız, kesinlikle elde edersiniz.

Bir Dikkat Uyarısı: Hiçbir zaman "*Başarısız olursam*" veya "*Başarısız olacağım*" diye düşünmeyin. Aksine, istenen şeyin zaten sizinmiş gibi düşünün, o şey elbette sizin olacaktır.

Kendi Kendine Güvenememek.

Hiç kendi kendinize güvenmediğiniz oldu mu? Eğer olduysa, kendinize "*Hangi kendime güvenmiyorum?*" diye sorun. Sonra da kendi kendinize şunu söyleyin: "*Bundan benim üst benliğim kesinlikle etkilenmez!"* O hâlde, kendi yüksek benliğinize verilmiş harika güçleri düşünün. Kişinin karşılaştığı bütün zorlukları aşmanın mutlaka bir yolu vardır. Çünkü bu zorlukları aşmak, insanın ruhuna ferahlık ve zevk verir. Çok değerli düşünme gücünüzü olumsuz bir iş görüşmesi, bir olayın korkusu veya endişesi için boşa harcamak yerine, zamanınızı ve konsantre gücünüzü bu negatif görüşme veya olaydan en fazla nasıl yararlanabileceğinize adayın. Bu şekilde bunların zannettiğiniz kadar da nahoş olaylar olmadıklarını göreceksiniz. Dertlerimizin çoğu gerçekte hayal ürünüdür. Onlardan korkmak, onların gerçeklerini bir mıknatıs gibi kendine çeken zihinsel bir alışkanlıktır. Sizin kötü koşullarınız, kendi negatif korku ve yanlış düşünceleriniz tarafından oluşturulmuş veya etkilenmiştir. Fakat bütün bunlar, size, içinizde varolan gücü keşfederek kötülükleri yenmeyi öğreten harikulade araçlardır.

Özgüvensizliği yenmede, bütün kuvvetlerinizi konsantre ederek, şöyle bir durup neden özgüvensiz olduğunuzu düşünmeniz önemli rol oynayacaktır. Bunu yaparak, sizin şu hâlinizden çok daha üstün olan ve hiçbir zaman güvensizlik yaşamayan daha üst benliğinizle daha yakın bir şekilde bağlantı kurmanız çok yardımcı olacaktır.

15. DERS

KONSANTRE OLARAK UNUTMAYI UNUTABİLİRSİNİZ

Hafıza, fikirlerin beyne girdiği anda onunla ilgili bir fikir oluşması kuralıyla çalışır.

Aklını tam olarak amacına odaklayamayan her insan unutur. Biz sadece üzerimizde derin etkiler yapan şeyleri hatırlarız. O hâlde aklımızda, hatırlamak istediğimiz şeyleri belli fikirlerle bağlantı kurarak, zihnimizde derinleştirmeliyiz.

Bir bayanın, postalanması için eşine bir mektup verdiğini düşünün. Kocası bu mektubun eşiyle ilgisini zihninde önemsemese ve mutlaka postalanması gerektiğini hissetmese; muhtemeldir ki, bu mektubu postaya vermeyi unutacaktır. Eğer mektup verildiğinde kendi kendine, "*Bu mektubu postalayacağım. Posta kutusu hemen köşede. Orayı geçerken bu mektubu kutuya atmalıyım*" diye düşünmüş olsa, bu onun, posta kutusunun yanına geldiği anda mektubu postalamayı hatırlayabilmesini sağlar. Aynı kural daha önemli meseleler için de geçerlidir. Örneğin, Samet Bey'e uğrayıp onunla öğle yemeğine gitmenizin söylendiğini kabul edelim. Eğer bilgi verildiğinde: "*Öğle yemeğine giderken, Cinnah Caddesi'nin köşesine geldiğimde sağa dönecek ve Samet Bey'e uğrayacağım*" diye düşünseniz, zihninizde bir etki oluşturmuş, bağlantılar kurmuş olduğunuzdan, ilgili yere geldiğinizde, zihninizde hemen daha önce düşündüğünüzü çağrıştıracaktır.

Burada önemli olan, hatırlamanız gereken konu aklınıza girer girmez, onu zihninizde derinleştirmenizdir. Bu, sadece aklın odaklanmasıyla değil, aynı zamanda onunla ilgili mümkün olan her türlü bağlantı ile hatırlanmasıyla mümkün olur. Bu şekilde, herbir bağlantı bir diğerini kuvvetlendirecek, bağlantılı bir şekilde birbirlerini çağrıştıracaklardır.

Okuduğunuz, gördüğünüz ve duyduğunuz her türlü bilginin hızlı, kolay ve kalıcı olarak hafızada tutulma tekniklerini öğrenmeniz için Mega Hafıza'nın "**FOTOGRAFİK HAFIZA TEKNİKLERİ®**" seti çok zengin bir kaynaktır; **Bilgi için:** http://**www.MegaHafiza.com** web adresini ziyaret ediniz.

Hafıza, fikirlerin beyne girdiği anda, onunla ilgili bir fikir oluşması kuralında olduğu gibi, birinin diğerlerini hatırlatması şeklinde birbirleriyle ilgili çağrışım kurallarıyla idare edilir.

İnsanlar, hatırlamak istedikleri şeyler kendilerine sunulup da akıllarında oluştuğu anda, yeterince konsantre olmamış olduklarından dolayı o bilgiyi hatırlayamazlar.

Kendinizi bu şekilde, dikkatinizi amacınıza yoğunlaştırarak, çağrışım ve ilgililik kurallarına uygun davranarak hatırlama konusunda eğitebilirsiniz.

Bu alışkanlığı bir kazandınız mı, dikkatinizi kolaylıkla odaklayabilir ve hafızanızı rahatlıkla eğitebilirsiniz. Bunun sonunda da hafızanız, âcilen ona ihtiyacınız olduğu zamanlarda sizi utandırmak yerine, günlük çalışma hayatınızda değerli bir kaynağınız olacaktır.

Hafıza Konsantrasyonu İçin Egzersiz:

Bir resim seçin ve masaya koyun. Ona iki dakika boyunca bakın. Bütün dikkatinizi bu resme odaklayın. Herbir ayrıntıyı inceleyin. Sonra gözlerinizi kapatın ve resmin ayrıntılarını ne kadar hatırlayabildiğinize bir bakın. Resmin neyi temsil ettiğini düşünün. Konusu güzel mi? Görünüşü doğal mı? Resmin ön, orta ve geri planındaki nesnelerin renk ve şekil ayrıntılarını düşünün. Şimdi gözlerinizi açın ve resmin aslıyla kontrol ederek yaptığınız hataları düzeltme konusunda kendinizi sert bir şekilde eleştirin. Sonra tekrar gözlerinizi kapatın ve resmi ayrıntılarıyla ve daha doğru bir şekilde ne kadar daha fazla hatırlayabildiğinizi test edin. Sonuca siz de şaşacaksınız. Bu uygulamayı, hayalinizdeki görüntünün gerçeğiyle tıpatıp uydurabilene kadar devam edin.

Tabiat, harika bir öğreticidir. Fakat çok az insan, doğayla iletişime girdiğinde, aslında kendini keşfettiğini bilmektedir. Örneğin doğanın sesini merak ederek, iç dinamikleriniz ve hislerinizle dinleyerek öğrenirseniz, gizli güçlerimizin farkına varırsınız.

Çok az insan, "Dinlemek" ve "konsantre olmak" gibi basit bir eylemin en iyi iç dinamiğimiz olduğunun farkındadır. Diğer hislerimiz insan doğasının en kalın, en kaba tarafıyla iletişimimizi sağlarken, bu iki özelliğimiz insanın en yüce ve en ince boyutuyla bağlantı kurmamızı sağlar. Doğaya ne kadar yakın yaşarsak, bu hissimiz o kadar çok gelişir. Günümüzde, "sözde medeniyet", "dinlemek" ve "konsantre olmak" gibi iki önemli eylemi unutturmuş; bunun yerine, insan doğasının kaba yanına yönelik olan diğer hislerimizi aşırı şekilde geliştirmiştir.

Çocukların, bilinçli olmaksızın, konsantrasyonun değerinin çok iyi farkında olduklarını biliyor musunuz? Örneğin, bir çocuk çözmekte zorlandığı bir sorunu olduğunda veya ne kadar çok uğraşırsa uğraşsın, kendi akıl kuvvetiyle

yapamayacağı bir kördüğümle karşılaştığında, şöyle bir durur; sessizce kımıldamadan kalır. Dirsekleri üzerine eğilir. Belli ki dinliyordur. Sonra siz eğer onu izliyorsanız, birden gözlerinin parladığını ve mutlu bir şekilde çözmeye devam ettiğini ve yaptığı işi başarıyla tamamladığını görebilirsiniz.

Bir çocuk, içgüdüsel; fakat şuursuz olarak yardıma ihtiyacı olduğunda, sessiz kalması ve konsantre olması gerektiğini bilir.

Bütün büyük insanlar konsantre olmayı, başarılarının da buna borçlu olduğunu bilirler. Doktor, hastasının gösterdiği semptomlar üzerine düşünür, bekler. İç ilhamlarını dinler. Ama bunları yaparken, çoğu kez böyle yaptığının bilincinde değildir. Bir hastalığa bu şekilde teşhis koyan bir doktor, çok nâdir yanılır. Bir yazar, yazacağı konuyu düşündüğünde, bunu aklında tutar ve bekler. Sonunda da yazı hakkında aklına parlak fikirler gelmeye başlar. Eğer zor sorunları çözebilmek istiyorsanız, siz de aynı şeyi yapmayı öğrenmelisiniz.

16. DERS

KONSANTRASYON ARZULARINIZIN GERÇEKLEŞMESİNİ NASIL SAĞLAYABİLİR?

Bir şeyi istediğin zaman, onun için inanarak dua et; ama öyle dua et ki, sanki onu zaten elde etmişsin gibi düşün, bu şekilde şüphesiz o isteğine kavuşursun.

Bir şeyi yapmayı arzulamak, o işi yapabilmeye de yetkin olduğunuz anlamına gelir. Bu, ruhsal bir kanundur.

Alaaddin'in olağanüstü şeyler beceren sihirli lambasını hepiniz okumuşsunuzdur. Bu, elbette sadece bir masaldır. Ama bu masal aslında insanın içinde, eğer kullanmayı bilirse, istediği her şeye ulaşmasını sağlayacak bir güçle donatıldığını göstermektedir.

Eğer en derin arzularınızı hâlâ yerine getiremediyseniz, Allah vergisi güçlerinizi nasıl kullanmanız gerektiğini öğrenmenin zamanı gelmiş demektir. Kısa zaman sonra, içinizde gizli dünyalar olduğu, bir kez geliştirildiğinde size paha biçilemez bilgi ve sınırsız başarı imkânlarını önünüze serecek bilmediğiniz güçlerle donatılmış olduğunuz konusunda bilinçleneceksiniz.

İnsanın "Çok miktara" ihtiyacı vardır. Birçoklarının yaşadıkları gibi, kıt kanaat yetecek şeylere değil. Dünyada bütün haklı, doğal ve meşru arzular gerçekleştirilebilir. Vermek istemeseydi, istemeyi de vermeyen "o", karşılanamayacak istekler yaratmış olsaydı, yanlış olurdu. O, her isteğe cevap verir; bazen isteğin kendisini ya da daha iyisini, bazen de insanın sonra yararını göreceği, isteğinin tam zıddını… Önemli olan, düşünme yeteneğinizi doğru kullanmanızdır. İnsanın düşünme gücü, insanın tâ kendisidir. Bu nedenle, düşünme gücü bütün yaratılanların özüdür. İnsanın tüm içgüdüleri, onu düşünmeye götürür. Herbir düşüncede büyük bir imkân vardır. Çünkü doğru düşünce gelişiminin, belki düşünceyi de aşan sırlı güç ve ilhamlarla ittifak hâlinde olması, dünyada elde edilen ilerlemenin gerçek kaynağı olmuştur.

Sessizlikte o düşünceyi aşan ve düşünceyi bir ifade ortamı olarak kullanan "şey" hakkında daha bir şuurlu oluruz. Birçok kişi o "şeyden" anlık ışıltılar elde eder. Ancak çok daha azı, aklın bu derinliklerde kulaç atmasına yetecek sağlamlık ve istikrara sahip olduğu bir hâle erişebilmektedir. Sessiz, iyice odaklanmış düşünce, konuşulan kelimelerden çok daha etkilidir. Çünkü konuşma, dikkati giderek daha fazla dış dünyaya çekerek akıl gücünün konsantrasyonunu bozup dağıtmaktadır.

İnsan, kendi iç âlemindeki sonsuzluğu bulmak için kendini evrendeki "güven merkezi"yle irtibatlandırmalı; buna bağlı olarak da kendine güvenli olmayı öğrenmelidir. Sonsuzluk kaynaklarının devamlı olduğu bir ortamda, hiç kimse pes etmemelidir. Başarısızlığın temel sebebi, insanların başarıyı yanlış mecralarda aramalarıdır. Çünkü bu insanlar, kendilerine rehberlik edebilecek kendi gerçek kuvvetleri konusunda bilinçli değillerdir.

İç âlemimizdeki sonsuzluk, ruhanî güçlerini geliştirmeden yaşayıp duran insanlar için oldukça yabancıdır. Fakat insanın içindeki sonsuzluk, sadece kendine yardım etmede istekli olanlara yardım eder. Şahsa özel "Tanrı" diye bir şey yoktur. Kişi, içindeki sonsuzluktan, "o"na inanmadıkça, ondan ümit etmedikçe, "o"na dua etmedikçe ve bu "yüce kaynak"tan yardım dilemedikçe yardım görmeyecektir.

İstediğin Şeye Konsantre Ol ve Onu Elde Et

İradesi cılız kişi, koşullar tarafından yönlendirilir ve yönetilir. İradesi güçlü olanın kendisi koşulları yönetir. Ya zafer kazanırsınız ya da mağlup olursunuz. Konsantrasyonu kurallarıyla uygulasanız, gönlünüzün arzularına ulaşabilirsiniz. Bu kural o kadar güçlü bir kuraldır ki, bu yolla başlangıçta imkânsız gibi görünen şeyler ulaşılabilir hâle gelir. Bu kuralla, başlangıçta size hayal gibi gelen şeyler birer gerçekliğe dönüşür.

Konsantrasyonda ilk adımın, elde etmeyi istediğiniz şeyin **"zihinsel bir şeklini"** belirlemek olduğunu hatırlayın. Bu zihinsel şekil bir düşünce çekirdeği oluşturarak, benzer tabiatlı başka düşünceleri de kendine çeker. Düşünce çekirdeği, bir kez hayal dünyasında, aklın oluşturma bölgesinde ekildikten sonra, isteme duygunuz, kuvvetli bir konsantrasyonla, zorlamaya yetecek kadar yoğun olduğu müddetçe bu düşünce etrafında siz diğer ilgili düşünceleri de oluşturur ya da toplarsınız.

Her gün başarmak istediğiniz şey hakkında beş dakika düşünmeyi âdet edinin. Bu sırada, bilincinizdeki diğer bütün düşüncelere kapanın. Başarılı olacağınıza güvenin. Yolunuza çıkacak bütün engelleri aşacağınızdan emin olun. Bu şekilde bütün şart ve koşullarda yükselen siz olursunuz.

Konsantrasyonun geliştirilmesinde büyük yardımı olan şey, aklınıza en yatkın ve tarafınızdan en çok onaylanan düşüncelerinizi yazmaktır. Düşündüğünüz konunun artık düşünülecek bir tarafı kalmayana kadar, yazdıklarınıza küçük küçük eklemeler yapmaya devam edin.

Her gün, bilinç ırmağının tam ortasındaki kuvvetlerinizi bu düşünceye odakladığınızda aklınıza yeni planların, fikirlerin ve metotların sağanak sağanak

yağdığını göreceksiniz. Size amacınıza ulaşmada yardımcı olan bir çekim kanunu vardır. Örneğin, bir reklamcı belli bir yönde düşünmeye başlar. Kendi fikirlerini oluşturmuştur. Ama başkalarının ne düşündüklerini de bilmek istemektedir. Fikir aramaya başlar ve kısa zamanda konu hakkında, daha önce varolduklarını dahi bilmediği bir sürü kitap, plan, desen, vb. şeyler bulmaya başlar.

Aynı şey, diğer bütün işler için de geçerlidir. Bize yardımcı olacak şeyleri kendimize çekebiliriz. Çoğu zaman, özellikle zor zamanlarda, bilinmez bir kaynaktan harikulade, mucizevî bir şekilde yardım alırız. Belki bazen gelişi yavaş olmaktadır. Ama sessiz güçler işlemeye başladıktan sonra, üzerimize düşeni yaptığımız müddetçe, sonuca mutlaka ulaşmaktayız. Bu güç her zaman mevcuttur ve onları kullanmaya özen gösteren insanlara yardım için her an hazırdır. İstediğiniz şeyin kesin bir zihinsel şeklini oluşturmakla, işinize yarayacak şekilde işlemeye başlayan düşünce tohumunu yeşertmiş olursunuz. Zamanla da o isteğiniz, eğer sizin daha üst tabiatınızla da uygunluk arz ediyorsa, kesinlikle gerçekleşecektir.

Sadece size fayda sağlayacak şeyleri başarmaya ve hiç kimseye zarar vermeyecek işler yapmaya odaklanmanız konusunda sizi uyarmanın gereği yok gibi görünse de kendi başarılarının telaşına kapılıp başkalarını ve başkalarının haklarını unutan bir sürü insan vardır. Bütün hayırlı ve iyi şeylere sahip olma imkânınız vardır. Fakat bu, sadece bize verilen kuvvetleri, hayat yolculuğunda ilerlerken yol arkadaşlarımızın hakkını vermemizi gerektiren kanunla uyumlu hâle getirebilirsek mümkün olabilir. O zaman, istediğiniz şey üzerinde ilk önce bir düşünün. O şeyi elde etmeniz, sizin için iyi olacaksa kendinize şunu söyleyin: "*Bunu yapmayı istiyorum; onu elde etmek için çalışacağım. Bu sırada yollar bana açılacaktır.*"

Eğer başarı düşüncesini zihinsel anlamda tam manasıyla kavrar ve onu her gün aklınızda tutarsanız, yavaş yavaş kendinize zaman içinde gerçekleştireceğiniz bir model veya kalıp oluşturursunuz. Fakat bu arada, tabii ki her türlü şüphe, korku gibi yıkıcı güçlerden uzak olmalısınız. Bunların hiçbir şekilde düşüncelerinizle bağlantı kurmasına izin vermeyin.

Sonunda arzu ettiğiniz şartları oluşturacak ve sizi o istemediğiniz şart ve ortamlardan çekip çıkartacak olan daha önce hiç bakmadığınız yönlerden yardım almaya başlayacaksınız. O zaman, hayat size çok daha farklı görünecektir. Çünkü artık içinizdeki gücü uyandırarak, koşulların kölesi olmak yerine, onların efendisi hâline geldiğiniz için mutluluğu da keşfetmiş olacaksınız.

Bu çizgide düşünmeye henüz başlamış olanlar için, bu kitapta belirtilen ifadeler garip, hatta saçma gelebilir. Fakat bu ifadeleri kınamak yerine, onlara bir uygulama şansı vermelisiniz. Ancak o zaman işe yaradıklarını göreceksiniz.

Mucit, önce kafasında tasarlayıp daha sonra fikrini maddî olarak ortaya çıkarır. Mimar planlayacağı bir evin resmini önce zihinsel olarak çizer, sonra da onu bizim gördüğümüz ev hâline getirir. Herbir nesne, herbir girişim, her şeyden önce bilinçli bir şekilde, zihinsel olarak ortaya konmalıdır.

Ben, kendi işini bir dolar bile borç almadan, kendi yüz otuz doları ile başlatan bir adam tanıyorum. On yıl içinde oldukça büyük ve bol kazançlı bir şirket sahibi oldu.

Bu kişi, başarısını iki şeye bağlamaktadır: 1-) Başaracağına olan kesin inancı 2-) Çok çalışması.

İş hayatında fırtınayı atlatabilecek gibi görünmediği anlar olmuştu. Onun iflas ettiğini düşünen alacaklıları, kendisini durmadan sıkıştırıyorlardı. Ona verdikleri her bir doları bir buçuk olarak geri alacaklarını ve bu şekilde kâr edeceklerini düşünüyorlardı. Fakat o, iflasını ilan etmek yerine, cesaret isteyen bir cephe seçerek, kendisine tanınan süreyi uzattırdı. Belli bir miktar parayı, belli bir tarihe kadar denkleştirmesi gerektiğinde, bunu her zaman başarabildi. Yüklü miktarda ödeyecek faturaları olduğunda ise, kendisine borcu olanların belli tarihte ödeme yapacaklarını göz önünde bulundurarak, kararlar alırdı. Onlar da borçlarını hep zamanında ve gerekli tarihlerde ödediler. Bazen, uzatmanın son gününe kadar alması gereken çeki alamadığı olurdu. Ben onun, ertesi gün, müşterilerinden birinden bir gelecek beklentisi ile başka bir yere çek gönderdiğine şâhit olmuştum. O çekin geleceği yolundaki beklentisi için, düşünce konsantrasyonu yoluyla, başkasının aklını etkileyebilme gücüne inanmaktan başka bir dayanağı yoktu. Ancak çok nâdiren hayal kırıklığı yaşadı.

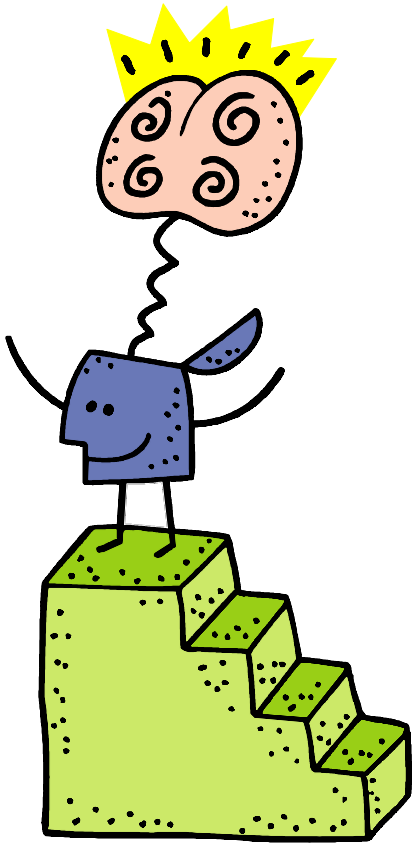
Yeterince ve gerektiği kadar yoğunlaşmış, konsantre olmuş çabanızı ortaya koyarsanız, daha önce bilmediğiniz ve varlıklarından dahi haberdar olmadığınız etkili bir “güç”ten yardım almaya başlarsınız.

Bütün kutsal dinlerin telkini olan şu ilahî kuralı kesinlikle unutmayın: "Bir şey istediğin zaman, onun için inanarak dua et; ama öyle dua et ki, onu zaten elde etmişsin gibi düşün. Bu şekilde, şüphesiz, o isteğine kavuşursun."

17. DERS

KONSANTRASYONLA GELİŞEN İDEALLER

Kendinizi zavallı ve haksızlığa uğramış biri olarak görüp kendini kendinize acımayın, eleştirin.



Önemsiz çalkantı ve çekişmeler içinden,
O ideal parlamakta…
Ve yumuşak bir kilde beliren hayallerden,
Hayat onu mermer üzerine kalıcı şekilde kazımakta...
Lowell

İnsanların, sıkça, birer idealistmiş gibi konuştuklarını duyarız. Aslında, bizler belli bir ölçüye kadar idealistiz de! Başarılarımız, şekillendirdiğimiz ideallerimize bağlıdır. Maddî bir şeyi elde etmek istiyorsanız, önce onun zihinsel şeklini çizmelisiniz. Her şey, ilk başta zihinde oluşur. Düşüncelerinizi kontrol ettiğinizde, gerçek bir üretici hâline gelirsiniz. Bu aşamada, ilahî ilhamlara açık olup bunları, bireysel ihtiyaçlarınıza uygun biçimde şekillendirirsiniz. Bu dünyadaki bütün şeyler, sadece sizin onları düşündüğünüz biçimdedir. Mutluluğunuz da başarınız da tamamen sizin ideallerinize bağlıdır.

İçinden geçtiğiniz her koşuldan, ister farkında olun, ister olmayın, kendiniz sorumlusunuz. Atacağınız bir sonraki adım, ondan sonraki adımları belirleyecektir. Bunun çok değerli bir yol gösterici olduğunu her zaman hatırlayın. Yolunuza devam ederken, attığınız her adıma konsantre olmakla boşu boşuna atılacak birçok adımdan

kurtulmuş olursunuz. Bu, dolambaçlı, dönemeçli bir yol değil; otoban gibi doğru ve düz bir yol seçimidir.

İdealleriniz Üzerine Konsantre Olursanız, Onlar Bir Gün Kesinlikle Maddî Gerçekler Haline Geleceklerdir.

Konsantrasyon yoluyla, fiziksel hayattaki ideallerimizi belirleriz. Sizin geleceğiniz, şu an şekillendirmekte olduğunuz ideallerinize bağlıdır. Nasıl ki, geçmişteki ideallerinizin, sizin şu andaki hâlinizi belirlediği gibi. O hâlde eğer parlak bir gelecek arzuluyorsanız, onu hazırlamaya bugünden başlamalısınız.

Keşke insanlar görünüşte başkalarına zarar verirken, aslında sadece kendilerine zarar verebildiklerini bir anlamış olsalardı, bu dünya ne kadar da farklı olurdu.

Biz bir insanın, hava gibi çok değişken olduğunu söylüyoruz. Aslında bunu söylerken, onun ideallerinin durmadan değiştiğini söylemek istiyoruz. İdealinizi ne zaman değiştirirseniz, o zaman farklı bir şekilde düşünmeye başlarsınız. İdealleriniz hep durmadan değişiyorsa, okyanusta oraya buraya giden dümensiz bir tekne hâline gelirsiniz. Öyleyse gerçekleşene kadar, idealinize tutunmanızın ne kadar önemli olduğunu fark etmelisiniz.

Sabahları, o gün hiçbir şeyin sizin öfkeye kapılmanızda veya kontrolünüzü kaybetmenizde etkili olamayacağı konusunda kararlı bir şekilde kalkarsınız. Bu, duruşu ve gerçek kuvvetiyle, idealinizdeki insanın tâ kendisidir. Ancak sizi tamamen üzen bir şey olursa, soğukkanlılığınızı kaybederek öfkeye kapılırsınız. O an idealinizdekileri unutursunuz. Oysa sadece bir saniye durup sabırla, sağlam duruşlu birinin nasıl olduğunu düşünseniz, hiç öfkeye kapılmazsınız. İdealinizi unuttuğunuz anda, sağlam duruşunuzu da kaybedersiniz. İdeallerimizin mahvolmalarına her izin verişimizde, irade gücümüzü de zayıflatmış oluruz. İdeallerinize sahip çıkıp tutunmanız ise irade gücünü geliştirir. Bunu asla unutmayın!

Bu kadar çok insanın neden başarısız olduğunu hiç düşündünüz mü? Çünkü, o insanlar ideallerine, artık idealleri onların birer zihinsel alışkanlıkları olana kadar tutunmamaktadırlar. Oysa başka her şeyi dışarıda bırakarak ideallerine konsantre olabildikleri zaman, idealleri gerçekleşmektedir.

"*Ben, kendimi nasıl olarak düşünüyorsam, oyum.*"

İdealler, görünmeyen ruhtan bizim üzerimize yansımalardır. Madde ile ruhun kanunları aynı değildir. Biri kırılabilirken, diğeri kırılmaz. İdeallerinizi koruduğunuz ve gözettiğiniz ölçüde ruh kanunlarına tâbi olursunuz. Böylece geleceğiniz garanti altına alınır.

Yaratılışta, insanın acı çekmesi hiçbir zaman hedeflenmemiştir. İnsan, o acıları, doğada örülü olan ilahî kanunlara aykırı hareket ettiği için kendisine çeker. Peki, o zaman insan neden bu kanunlara karşı gelmektedir, biliyor musunuz? Ben söyleyeyim: Çoğu insan, Sonsuzluktan kendisine doğru akıp gelmekte olan ideallere dikkat etmediği ve onların farkında olmadığı için.

Hayat, birbiri ardınca, durmadan kat kat açılan yapraklardan ibarettir. Bu açılımların her birinde isterseniz mutlu, isterseniz de mutsuz ve keyifsiz olabilirsiniz. Hepsi, nereden geldiğini bilmediğimiz sessiz fısıltıları gönlümüzde nasıl ağırladığımıza bağlıdır. O fısıltıları fiziksel kulağımızla duyamayız. Sadece “bana” ve “sana” değil, herkese akıp gelen fısıltıları, o “sessizlik”ten algılarız. Bu şekilde en büyük fikirler, yerinde, zamanında ve dozunda kullanmamız ve boşa israf etmememiz için ilham edilir. O halde, öyle çok büyük miktarlardaki yüce ve değerli fikirleri kendi içinizden başka bir yerde aramayın. Bunu yaptığınız takdirde, şimdi ve bundan sonra gerçekleştirilecek parlak ve ışık saçan vizyonlar aynı şekilde size ulaşmaya devam edecektir.

Bazen, odaklanmış, tutarlı, ısrarlı ve devamlı düşünme için saatlerinizi vermelisiniz. Kendinizi ve zaaflarınızı incelemelisiniz. Unutmayın ki hiç kimse, sadece arzulayarak bir duvarı aşıp diğer tarafına geçemez. Duvarı tırmanmak gerekecektir. Hiç kimse de sadece monotonluktan kurtulmayı arzulayarak, renksiz, yorucu ve tekdüze hayat döngüsünden çıkamaz. Tırmanması gerekecektir.

Eğer aynı yerde duruyor veya geri geri gidiyorsanız, bir yerde yanlışlık var demektir. Bu yanlışlığı bulup ortaya çıkaracak kişi de yine sizsiniz. İhmal edildiğinizi, anlaşılamadığınızı veya kadrinizin bilinmediğini asla düşünmeyin.

Bu şekildeki düşünceler başarısızlık düşünceleridir.

Sizin gıpta ettiğiniz şeye sahip olanların, onu çalışarak elde etmiş oldukları gerçeği üzerinde derin bir şekilde düşünün.

Kendinizi zavallı ve haksızlığa uğramış biri olarak görüp kendinize acımayın, kendinizi eleştirin. Dünyada güvenmek ve hesaba katmak zorunda olduğunuz tek şeyin "kendiniz" olduğunu unutmayın.

18. DERS

ÜRETİMDE ZİHİNSEL KONTROL

Odaklanmış zihinsel kontrolde, fiziksel güçten çok daha etkili gizli bir güç vardır.

Geçenlerde mucitlerin olduğu bir resmî davete katılmıştım. Herbir mucit gelecekte gerçekleştirilebilecek bir şey hakkındaki düşüncelerini belirten kısa bir konuşma yaptı. Konuşulanların çoğu, çok ihtiyaç duyulan şeylerdi. Mucitlerden biri telsiz telefonla uzayda gerçekleştirilebilecek bazı imkânlardan bahsetti. Uzak mesafelerin kısa zamanda yok edilebileceğini söyledi. Diğer bir mucit, beyin dalgalarının kullanılarak iletişimin gerçekleştirilebileceğinden bahsetti. Konuşması bitince, söyledikleri hakkında kuşku duyanların olup olmadığını sordu. Hiç kimse bir şey söylemedi. Bu sessizlik, ince bir kibarlıktan da kaynaklanmıyordu. Çünkü mucitler tartışmayı severler. Fakat bu sessizliğin nedeni, orada bulunanların, mucitlerin sözlerinin gelecekte gerçekleşebileceğine dair taşıdıkları inançtan kaynaklanıyordu.

Gerçek birer dâhi olan bu kıvrak zekâlı insanlar, herhangi bir aracı olmadan telsiz telefonla uzayda gerçekleştirilebilecek birçok imkânların olabileceğini düşünmekteydiler. Şimdi, eğer telsiz bir şekilde uzayda bir şeyler yapabilecek cihazlar geliştirebiliyorsak, zihinsel kontrol yoluyla, bir insan diğerine neden mesajlar gönderemesin? Uzayda telsiz mesaj iletişiminin sağlanması, belki de bu önerdiğimiz düşünceden daha zordur, kim bilir?

Bütün işyerleri ve şirketlerin, etkilerini etraflarına dağıtmada çok gelişmiş olan insanları istihdam edecekleri günler yakında gelecek. Bu etkileri o kadar güçlü olacak ki, çalışanlar kısmen bunlar tarafından kontrol edilecek. İşte geliştirdiğiniz kendi zihinsel güçlerinizden her geçen gün çok daha fazla oranda yararlanacak ve size yardımcı olacak her türlü gücü kendinize çekmede de onlara bağımlı olacaksınız.

Çalışanlarınız ve arkadaşlarınıza durmadan öneriler dağıtacaksınız. Onlar bunları farkında olmadan alacaklar; fakat, sizin daha kuvvetli bir kişilik sergilemeniz durumunda, sanki onlara söylemişsiniz gibi o işleri yerine getirecekler.

Bu aslında bu bugün bile yapılmakta. Çok iyi bir şekilde organize olmuş bir şirket, bütün çalışanlarının ortak çabalarını tam olarak kontrol altına alarak korumaktadır. Belki her biri farklı bir iş yapmaktadırlar. Fakat hepsi de en iyi, en mükemmel sonuçları ortaya koymak için uğraşmaktadırlar. Bütün çalışma atmosferi, yüksek bir işçilik ve kalite standardında bir çalışma duygusuyla aşılanmaktadır. Herkes yapabileceğinin en iyisini yapması gerektiğini hissetmektedir. Her çalışan, böyle bir ortamda olup da, en mükemmel iş ortaya koymanın dışında, başka bir şeyin kendisini tatmin edemeyeceğini bilmektedir.

Bir iş, ancak bütün çalışanlarının çabalarının koordineli bir şekilde tek bir sonuca yönlendirilmesi ile başarıya ulaşabilir. Bunun için de en az bir kişinin, diğer bütün çabaları arzu edilen sonuca doğru yönlendirmesine gerek vardır. İşin başındaki kişi, bütün detaylarıyla atılacak adımları tek tek açıklamak zorunda değildir. Ancak diğerleri üzerinde kontrolü sağlayabileceği zihinsel güce sahip olmak zorundadır.

Güncel bir iş mektubu, bugün hiç de öyle rastgele ve olağan bir şekilde yazılmamaktadır. Mektubu yazan kişi, mektubu alacak kişinin bilmek için ilgi duyacağını düşündüğü bir şeyi iletmeye çalışır. Bu şekilde duyarlı ve tepkisel bir ruh uyandırır. Bazen sadece bir veya iki kelimenin eklenmesiyle, mektup olağanlıktan çıkıp bir yanıt yazmayı zorunlu kılan bir üslûba bürünebilir. Her zaman bir mektubun içinde söz edilen konular değil, üflediği ruh ve anlam sonuç getirir. Bu görünmeyen, elle tutulamayan ve tüm analizlere meydan okuyan şey, talep ettiği sonucu sahibine biçip getiren hedefe kilitlenmiş düşüncedir.

Fakat başarıyı her zaman sadece kendimiz için istememeliyiz. Eğer bazı arkadaşlarınız veya akrabalarınızın başarılı olmaları gerektiği konusunda kaygılanıyorsanız, o kişileri başarılı bir hâldeymişler gibi düşünün. Hakkında endişelendiğiniz kişinin, onu görmek istediğiniz başarılı bir pozisyondaki hâlini aklınızdan resmedin. Güçlendirilmesi gereken bir zayıflığı, arzusu veya talebi varsa, onun negatif doğasına ait kusur ve eksikliklerinin, pozitif niteliklerle değişmiş olduğunu düşünün. Günün belli bir saatini ona kendisini yükseltecek niteliklerle ilgili düşüncelerinizi göndermek için kullanın. Bu şekilde, onun zihinsel güçlerinin harekete geçmesine vesile olursunuz. Bu güçleri bir kez uyandı mı, kendilerini gösterecek ve kendi değerlerine sahip çıkacaklardır.

Pozitif ve yönlendirici liderlik önerilerimizi doğrudan başkaları üzerine göndermemiz sayesinde, inandığımızdan çok daha fazla şey başarabiliriz. Ancak bir insanın başarılı veya başarısız olması, kendisine gelen önerilere karşı nasıl bir tavır takındığına bağlıdır.

Hayatta gelişim kanunu vardır. İnsan olarak, ya gelişiriz ya da gerileriz. Hiçbir şekilde aynı yerde, durağan bir şekilde kalamayız. Her defasında, bir şey başardığımızda, daha büyük şeyleri başarma kabiliyeti kazanırız. Üzerine alınan şey ne kadar büyükse, gelecekte başarılacak şeyler de o kadar büyük olur. Bir iş büyüdükçe, o işin başındaki de aynı zamanda büyümelidir. O kişi ilerleme kaydetmeli

ve daima rehberlik ve önderlik etkisine sahip olmalıdır. Kontrol etme gücüyle, kendisiyle beraber çalışanlara da güven telkin eder. Çoğu kez işçiler, işverenlerinden bazı nitelikler yönünden daha üstündürler. Eğer belli bir eğitim almış olsalardı, kendi gelişimlerini ihmal etmek yerine, kendilerine hizmet etmekte oldukları insanlardan çok daha fazla etkiye sahip birer işveren olabilirlerdi.

Zihinsel gücünüzü kullanarak, başkasının içinde, gerçekten çaba harcamaya değecek bir şeyleri yapmak için gerekli dürtüyü sağlayan şevki, başarma azmini ve ruhunu uyarabilirsiniz.

Odaklanmış zihinsel kontrolde, fiziksel güçten çok daha etkili gizli bir güç vardır. Kişi, duygularla beraber aklın tavırlarını kontrol etme, yönlendirme ve diğer güçleri idare etme gücüne sahip olduğunu fark eder. Bu şekilde kişi, arzu ettiği şeyi elde etmeye ehliyetli ve buna kabiliyeti olan bir davranış konumuna yerleştirilmiş olur.

Ne kadar güçlü olduğumuza bakılmaksızın, herbirimiz çevremizdeki diğer zihinsel güçlerden etkilenmekteyiz. Bu etkilere karşı nötr kalabilen hiç kimse yoktur. Akıl bir yerde bulunan güçlerden bağımsız kalamaz. Eğer çalışmakta olduğunuz iş ortamı bu konuda yardımcı ve destekleyici değilse, bu, size zarar verecektir. Bu nedenle böyle bir kişinin iş konumunu değiştirmesi, çoğunlukla o kişiye çok büyük fayda sağlar.

Hiç kimse yalnız yaşamak için yaratılmamıştır. Eğer sadece kendi düşüncelerinizle bir yere kapansanız, zihinsel açlık çekersiniz. Akıl ve kalp daralır. Zihinsel güçler böyle bir ortamda zayıflar. Yalnız yaşamak, sıklıkla hafif tipte deliliğe sebep olmaktadır. Eğer çocuklar kendi yaşıtlarıyla oynamazlar da kendilerinden daha büyük insanlarla hep beraber olurlarsa, aynen o büyük insanların hareketlerini kendilerine adapte ederler. Aynı şey kendilerinden daha küçük yaştakilerle beraber olan yaşı büyük insanlar için de geçerlidir. Onlar da gençlerin ruhunu benimserler. Eğer gençliğinizi kaybetmemek istiyorsanız, gençliğin etkilerine sahip olmalısınız. Dünyanın her yerinde birbirine benzer şeyler birbirlerini çekerler.

Düşünce öğesi, hayatımızda çok büyük bir rol oynamaktadır. Her iş, sadece fiziksel çabayı değil; düşünce çabalarını da idare etmelidir. Düşünceler arasında koordinasyon mutlaka bulunmalıdır. Bütün işverenler, çalışanlarının birbirlerine benzer ve birbirlerini destekleyen bir çizgide düşünmelerini sağlamayı gâye edinmelidirler. Bunu sağladıklarında, çalışanlar, birbirlerine karşı daha dolu bir sempati ve sevgiyle yaklaşacaklardır. Birbirlerini daha iyi anlayacaklardır. Bu, onların birbirlerine yardım edebilmelerini sağlar ki, çalışanların birbirlerine sempati duymadıkları bir ortamda gerçekleşmesi imkânsız olan bir şeydir. Bir organizasyonu mükemmel yapan asıl şey budur. Bütün çalışanları tek sonuca doğru yönlendiren ve oraya doğru şevklendiren, sempati duygusudur. Herbir kişinin tamamen ayrı bir birim olması yerine, herbir kişi sanki büyük bir tekerleğin mili gibidir. Herbir üye kendi yükünü taşır ve asla kaytarmayı düşünmez. Böyle bir atmosferde yaşayan herkes, yapabileceği en iyi işi ortaya koymaktan başka bir şey yapmaya zaten yönelmez.

Bütün büyük liderler, etraflarında karşılıklı dayanışmayı gerektiren işbirlikçi ruhu uyandırmalıdırlar. İlk önce kendi zihinsel kontrollerini garantilemelidirler. Daha sonra da yardımcılarının zihinsel kontrolün değerini fark etmelerini sağlamalıdırlar.

Kısa bir zaman sonra aralarında sıkı bir bağ oluşacaktır. Çünkü artık tek bir amaca doğru çalışıyor olduklarının farkındadırlar ve bunun tadını çıkarmaktadırlar. Birleştirdikleri çabalarının kârını da fazlasıyla paylaşırlar. Sonuçta ise, bireysel çabayla elde edilebilenden çok daha büyük bir başarı elde edilir.

Eğer işiniz doğru bir ruh hâliyle idare ediliyorsa, çalışanlarınıza kendi düşüncelerinizi ve fikirlerinizi telkin edebilirsiniz. Böylece sizin metot ve fikirleriniz, onların düşünceleri hâline gelirler. Onlar bunun farkında bile değillerdir. Sizin zihinsel güçleriniz, onların çalışmalarına şekil verir. Zihinsel güçlerinizin doğadaki herhangi bir fiziksel güç gibi sonuçlar üretebileceği kesindir.

Geleceğin güncel işadamı, çalışanlarının daha iyi düşünmesi ve mantık yürütmesi için çok uğraşacaktır. Onların morallerinin bozulmasını veya cesaretlerinin kırılmasını istemeyecektir. Onların emeklerinin zayi olması yerine hem işveren, hem de çalışanın kendisi için fayda sağlayacak konsantre bir gayret içinde olmalarına çalışacaktır. Adalet ruhu, geleceğin iş dünyasına daha fazlasıyla girecektir.

Bir başvuru formunu doldurmadan, adayı işe almadığını bildiğim bir şirket var. Bu başvuru formunu dolduranlar, şüphesiz bunun aptalca bir şey olduğunu düşünüyorlardır. Ancak hiç de öyle değil aslında. Kabiliyetli bir müdür, bu formu inceleyip kendine göre formu dolduran kişinin, bölümü için uygun bir eleman olup olmadığına yakın bir tahminle karar verebilir. Onun asıl bilmek istediği şey, başvuru sahibinin etkin bir takım çalışmasına ve dayanışma kapasitesine sahip olup olmadığıdır. Bu müdür, kendilerine inanan insanlar aramaktadır. Müdür, başvuranların talihsizliklerden, felaketlerden, kayıplardan bahsedip efkârlı ve umutsuz bir hâl sergilediklerinde, aynı moral bozucu etkiyi diğerlerine de aktaracaklarının oldukça mümkün olduğunu onlara fark ettirmek istemektedir. Modern bir müdür, başarıyı engelleyecek çalışanların işe alınmasına karşı önlem almak ister.

Şunun mutlaka farkında olun: Geçmişte geçirdiğiniz zorlukları düşünerek geçirdiğiniz her an, size kötü olan her şeyi çeker. Bunlar ilerlemeye başlamadan önce, silkinerek üzerinizden atmanız gereken etkilerdir.

Birçok firma, daha önce çalıştıkları yerde öğrenmiş oldukları şeyleri unutmak zorunda kalmamaları için, daha önce hiç çalışmamış elemanları tercih etmektedirler. Belki bunlar eğitimsiz ve tecrübesizdirler. Ancak, üstesinden gelmek zorunda oldukları kötü iş alışkanlıkları da yoktur. Çok daha kolay yönlendirilir ve yeni metotları da çok daha etkin bir şekilde kavrarlar. Çünkü bu metotlar, onların daha önce öğrendikleriyle çelişki içinde değildir. Daha işin başında doğru yoldadırlar. Seve seve ve istekli bir şekilde idarî kadrodan aldıkları zihinsel destekle de müşterek çalışmaya girdikleri için mükemmelleştirilmiş metotları öğrenmeleri daha kolaydır. Bu, onların kendilerine güvenini uyandırır ve kısa zamanda, etkin ve yüksek nitelikli bir çalışan hâline gelirler.

Büyük firmalarının çoğu bugün, verimlilikte uzman kişileri istihdam etmektedirler. Bu uzmanlar, yıllarca süren "Uzmanlık" eğitimlerini ve deneyimlerini, iş tecrübesi çok az olan diğer çalışanlara aktararak danışmanlık yaparlar ve çok da para kazanırlar.

Takındığımız tavırların kazandığımız başarılarla, bizim farkına vardığımızdan çok daha fazla derecede ilişkisi vardır. Bize yardımcı olacak kuvvetleri ortaya çıkarabilmeli veya üretebilmeliyiz. Doğru şekilde kontrol edilen ve amaca doğru yöneltilen düşüncede harika bir güç vardır. Biz konsantrasyon yoluyla bu kuvveti mümkün olduğunca en yüksek derecede geliştirmeliyiz.

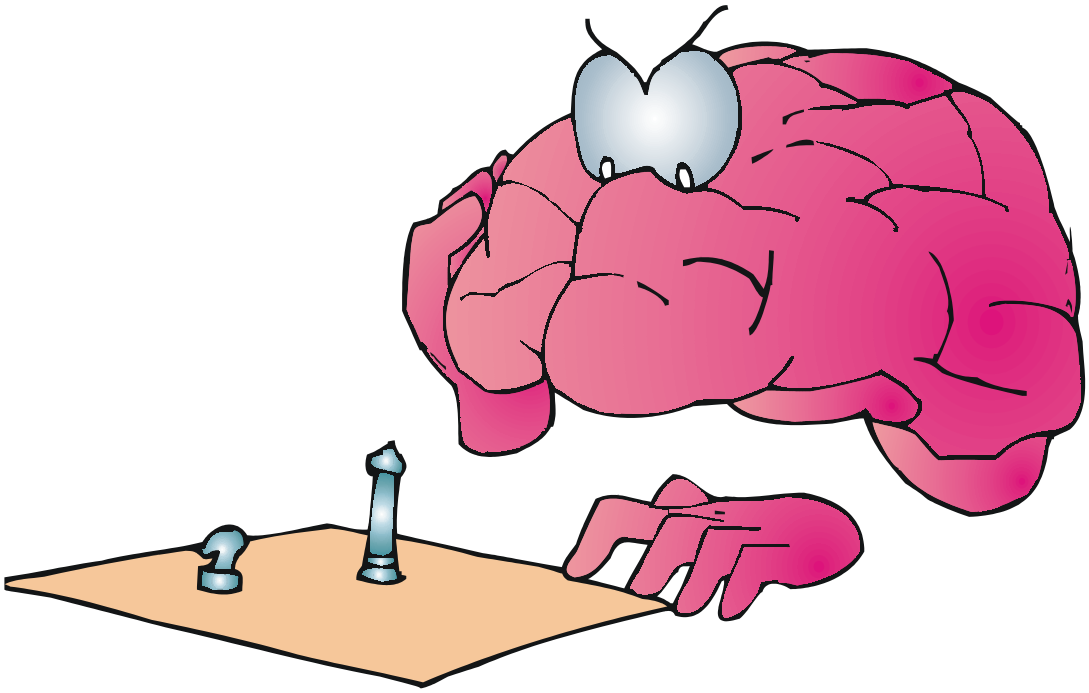
Bizler, şu anda haklarında fazla bir şey bilmediğimiz bir "Büyük Kuvvet"in ürettiği çok sayıda kuvvetle çevrelenmiş durumdayız. Her geçen yıl, varlıklarından haberdar olmadığımız bir sürü imkânlarla donatılmış, bu "Ruhanî Kuvvet" hakkında daha fazla bilgi elde etmekteyiz. Gelecekte sayısız neslin hayatını tartışılmaz bir biçimde yönetecek olan bu "Yüksek Kuvvet" ve "Güç"e sığınarak ortaya çıkan güçlere hâkim olmak istiyorsak, zihinsel kontrole inanmalıyız. Onun hakkında daha fazla bilgi sahibi olmalı ve onu kullanmalıyız.

19. DERS

KONSANTRE OLMUŞ BİR İRADENİN GELİŞTİRİLMESİ

Sizden daha çok şey bilen insanlarla konuşmayı ve onlara sizin bildiklerinizi anlatmak yerine, sadece onları DİNLEMEYİ hiç denediniz mi?

Üzerinize aldığınız görev ister büyük, ister küçük olsun, sırf iradenizi güçlendirmek için o işi tamamlamayı, hiçbir şekilde yarım bırakmamayı bir kural hâline getirin.



Bu bölümde, etkili ve pratik olarak, iradeyi güçlendirmeyle ilgili yeni metotlar bulacaksınız. Eğer isterseniz, çok güçlü bir irade geliştirebilirsiniz. İradenizi, size sayısız güçleri çeken bir dinamo hâline dönüştürebilirsiniz. Vücut kaslarınızı güçlendirdiğiniz gibi, uyguladığınızda iradenizi güçlendirecek egzersizler verilmiştir.

Herhangi bir şeyi yapmaya başlarken, ilk önce temel prensiplerden başlamalıyız. Bundan dolayı önce basit egzersizler verilecektir. Konsantrasyona yönelik bu çabalar yoluyla, ortaya çıkacak olan zihinsel gelişimden elde edilecek en yüksek faydanın nasıl olacağını tahmin etmek imkânsızdır. Çok basit egzersizlerin bile faydasız olduğu düşünülemez. Hepimiz belli ayartma ve dikkat dağıtma çabalarına maruz kalırız. Bizim erdemli, paylaşımcı, temiz düşünceli, başkalarının kusur ve noksanlarına karşı sabırlı olup olmadığımızı irade belirlediği gibi, kendi en yüksek standardımızda yaşayıp yaşamadığımızı da "irade" belirlemektedir. Bunların hepsi "irade" tarafından kontrol edildiği için, günlük yaşantımızda irademizi terbiye edecek birçok egzersiz yapmak için yeterli zamanı mutlaka bulmalıyız.

Tabii ki siz de iradenizin disipline edilmesi gerektiğinin farkına varmışsınızdır. Şüphesiz, aynı zamanda bunun yoğun bir çaba gerektirdiğinin de farkında olmalısınız. Bu çabayı sizden başka hiç kimse ortaya çıkaramaz.

Bu egzersizlerde başarılı olmak için, bunları tam bir ciddiyet ve samimiyet havası içinde yapmalısınız. Ben, size iradenizi nasıl eğitebileceğinizi gösterebilirim. Ancak başarınız sizin bu metotlar üzerindeki hâkimiyetiniz ve uygulama gücünüze bağlıdır.

<u>İrade Terbiyesinde Yeni Metotlar:</u>

Hiç rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir oda seçin. Zamanı belirlemek için, yanınıza bir saat ve gözlemlerinizi yazmak için de bir defter alın. Herbir egzersize, tarihi ve saati not ederek başlayın. Aşağıda bazı örnekler verilmiştir:

Egzersiz - 1

Zamanı belirleyin. Sizin için günün en uygun olan saatini seçin. Bir sandalyeye oturun ve kapının koluna on dakika boyunca bakın(Tabii bunun illa da kapı olması gerekmez. Basit; ama işlevsel bir nesne de olabilir). Sonra ne tür bir deneyim yaşadığınızı yazın. Başlangıçta, bu çok tuhaf ve yapmacık gibi gelebilir. Aynı pozisyonda on dakika boyunca kalmayı oldukça zor bulabilirsiniz. Ancak, mümkün olduğunca hareketsiz kalmaya çalışın. Belki, böyle on dakika boyunca oturup bir şey yapmadığınız için, bu zaman size çok uzunmuş gibi gelebilir. Düşüncelerinizin, kapının kolundan hep başka yerlere kayıp durduğunu fark edecek ve bu egzersizde ne gibi bir fayda olabileceğini merak edeceksiniz. Bu egzersizi altı gün boyunca sürdürün.

Saat 22:00 - 2. Gün
Notlar:
Artık zaman daha çabuk geçtiği gibi, siz de daha hareketsiz ve sessiz bir şekilde oturabiliyor olmalısınız. İradeniz üzerinde daha iyi bir kontrol sağlayabildiğiniz için, belki kendinizi daha kuvvetli hissediyorsunuzdur. Kararınızı taviz vermeden yerine getirmek, irade gücünüzü sağlamlaştıracaktır.

Saat 22:00 - 3. Gün
Notlar:
Tüm gününüz oldukça yoğun geçtiği için veya aklınız bütün gün yapmış olduğunuz işlere kaymaya çalıştığı için, kapı koluna konsantre olmak size biraz zor gelebilir. Siz yine de denemeye devam edin. Sonunda bütün yabancı düşünceleri yok etmeyi ve aklınızdan uzak tutmayı başaracaksınız. İradenizi kullanabildiğinizde, benliğinizi bir kuvvetlilik duygusu sarar. Bu egzersiz kendinizi daha güçlü hissetmenizi, içinizde hoşgörü ve yiğitlik duygusunun uyanmasını sağlar. Sonunda şunu kendiniz söyleyeceksiniz: "İstediğim şeyi gerçekten yapabildiğimi ve yabancı düşünceleri zihnimden uzaklaştırabildiğimi gördüm. Bu egzersiz, şimdi fark ediyorum ki, oldukça faydalı".

22:00 - 4. Gün
Notlar:
"Artık kapı koluna baktığımda, onun üzerine dikkatimi yoğunlaştırabiliyor ve hemen konsantre olabiliyorum. Bacaklarımı oynatma gibi, vücudumun diğer organlarını da hareket ettirmemek için kendimi tutabildim. Yapmak istediğim şeyi yapabildiğimi artık ispatladığım için, yabancı düşünceler aklıma girmeye bile kalkışmadı ve ben de düşüncelerimi yeniden toparlamak ve odaklanmaya yönlendirmek zorunda kalmadım. Zihinsel kuvvet kazandığımı hissediyorum. Kendi irade gücümün idarecisi ve efendisi olmanın ne kadar harika bir değer olduğunu şimdi anlıyorum. Şimdi artık bir karar verdiğimde, o kararı yerine getirebileceğimi biliyorum. Artık kendime daha çok güveniyor ve kendi kendimi kontrol etme gücümün artmakta olduğunu hissedebiliyorum."

22:00 - 5. Gün
Notlar:
"Her geçen gün konsantrasyon yoğunluğumun arttığını düşünüyorum. Dikkatimi istediğim herhangi bir şey üzerine rahatlıkla odaklayabildiğimi hissediyorum."

22:00 - 6. Gün
Notlar:
"Kapının koluna dikkatimi ânında odaklayabiliyorum. Bu egzersizin artık tam anlamıyla ustası olduğumu ve artık başka bir egzersize hazır olduğumu hissediyorum."

Artık bu egzersizi yeterince uyguladınız. Şimdi, diğer bir egzersize başlamadan önce, aklınızın ve iradenizin âni, oradan oraya uçma tepkilerini kontrol etmede ne kadar başarılı olduğunuz konusunda kısa bir özet yazı yazmanızı istiyorum. Bunun harikulade bir egzersiz olduğunu göreceksiniz. Aklın muhteşem ve ince faaliyetleri üzerine yoğunlaşmak kadar akla faydalı olabilecek başka bir faaliyet neredeyse yoktur.

Egzersiz - 2

Elinizin altına bir yere herhangi türden oyun kartlarını koyun. Egzersizi yapmak için bir zaman seçin. Her gün, belirlenmiş o saatte kart paketini bir elinize alın ve bunları, çok temkinli bir şekilde, mümkün olduğunca yavaş hareketlerle, yere üst üste gelecek şekilde yerleştirmeye başlayın. Hepsinin çok düzenli bir şekilde, alttakini tam olarak kaplayacak şekilde yerleşmesini sağlayın. Bu egzersizi yedi gün boyunca yapın.

1. Gün
Notlar:
Verilen bu görev, oldukça sıkıcı ve yorucu görünüyor. Herbir kartı tam olarak bir öncekinin üstüne yerleştirmek için çok iyi odaklanmak gerekiyor. Belki de çabucak yapıp bitirmek de isteyeceksiniz. Kartları o kadar yavaş yerleştirmek sabır gerektiriyor. Ama öyle yapılmazsa, bu egzersizin faydası olmaz. Başlangıçta hareketlerinizin titrek, aceleci ve sert olduğunu göreceksiniz. Elleriniz ve kollarınız üzerinde düzgün bir kontrol sağlamanız biraz pratik gerektirecek. Belki de daha önce bu kadar sakin bir şekilde herhangi bir şey yapmaya çalışmadınız. Bunun iradenizin en yoğun şekilde odaklanmasını gerektirecek bir egzersiz olduğunu göreceksiniz. Ancak daha önce hiç sahip olmadığınız bir sakinliğe kavuştuğunuzu fark edeceksiniz. Yavaş yavaş yeni kuvvetler elde edeceksiniz. Önceden ne kadar tepkici ve düşünmeden tepki veren biri olduğunuzu, şimdi ise iradenizi kullanarak, huylarınızı kontrol edebildiğinizi anlayacaksınız.

2. Gün
Notlar:
Artık kartları yavaşça yerleştirmeye başladınız. Kazandığınız pratikle, kartları daha hızlı ve daha düzgün bir şekilde yerleştirebildiğinizi göreceksiniz. Ancak asıl

gâyeniz, onları yavaşça yerleştirmek ve bu şekilde kendinizi izlemektir. Yavaş ve titremeden hareket etmek oldukça yorucu ve sıkıcıdır. O dayanılmayacak gibi görünen "acele etme" arzusunu yenmek zorundasınız. Kısa zaman sonra, kendi iradenizin kontrolünde hızlanıp yavaşlayabildiğinizi göreceksiniz.

3. Gün
Notlar:

Egzersizi yapmada hâlâ biraz zorlanıyorsunuz. İradeniz sizi hızlıca yapmaya zorluyor. Özellikle telaşlı ve hemen tepki veren bir kişiliğe sahipseniz, bu sizin için daha belirgin bir gerçekliktir. Çünkü tepkisel karakter sahibi kişiler, herhangi bir şeyi yavaş ve temkinli bir şekilde yapmakta zorlanırlar. Bu, onların "tabiatlarına" aykırıdır. Onlar için, bu egzersiz daha da yorucudur. Fakat bir kez bunu yaptınız mı, zihinsel olarak sağlamlık kazanırsınız. Bunu yapmakla, sevmediğiniz bir şeyi yapmayı başarmışsınız demektir ki, bu, hoşunuza gitmeyen görevler üzerine nasıl konsantre olacağınızı öğretir. Bunları, aşağıda verilen örnekteki gibi, notlar hâlinde yazarak belirtmenizin size çok faydası olacaktır.

4. Gün
Notlar:

"Artık kartları matematiksel bir biçimde yerleştirmeye başladım. Bir kartın diğerini tamamen kapatmadığını fark ettim. Demek ki biraz dikkatsiz davranmışım. Daha dikkatli olmalıyım. Daha iyi konsantre olabilmek için irademe hâkim olmaya çalışıyorum. İrademi kontrol altına almanın, o kadar da zor olmadığını görüyorum."

5. Gün
Notlar:

"Kartları yavaş ve temkinli bir şekilde yerleştirebiliyorum. Kasılmalı, âni, titrek hareketlerimin artık üstesinden gelebiliyorum. Duruşumu ve tepkilerimi kontrol etmede hızlı bir gelişme kaydediyorum. Her geçen gün, iradem üzerinde daha iyi kontrol sağlayabiliyorum. İradem, hareketlerimi tamamıyla kontrol edebiliyor artık. İrademe, büyük bir idare etme gücü olarak bakmaya başladım. Kazandığım irade bilgisinin elimden kaçmasını asla düşünemiyorum. Bunun çok iyi bir egzersiz olduğunu gördüm ve üzerime aldığım görevlerimi başarılı bir şekilde yerine getirmemde bana yardımcı olacağını biliyorum.

6. Gün
Notlar:

"İradeyi kullanmaya bağlı olarak bana sunulan harika imkanların varlığını hissetmeye başladım. İradenin etkisini düşünmek bana güç veriyor. Şimdi o kadar fazla ve çok daha iyi şeyler yapabiliyorum ki, bunlar benim iradî hareketlerimi kontrol edebileceğimi göstermiş oldu. Görevim, ne olursa olsun, iradem o iş üzerine rahatlıkla odaklanıyor. Bana düşen ise, o görevim bitene kadar bu odaklanmamı koruyabilmek. Ne yapacağım konusu üzerinde ne kadar yakın ve kesin bir şekilde kararlılık gösterirsem, iradem o kadar kolaylılıkla işini tamamlayabiliyor. Kararlılık, iradeye zorlayıcı kuvveti sağlamakta. Bu şekilde daha baskın hâle gelebiliyor. İrade ve sonuç, birbirleri üzerinde etki ve tepki oluşturmakta."

7. Gün
Notlar:

Bugün yaptığınız her işi daha hızlı bir şekilde yapmayı deneyin. Fakat bunları yaparken, acele etmeyin veya telaşa kapılmayın. Her şeyi sadece daha hızlı; fakat temkinli ve dikkatli bir şekilde yapmaya çalışın.

Şimdiye kadar uyguladığınız "aceleciliği bastırma, işi geciktirme" egzersizlerinin, sinirlerinizi sakinleştirerek, hızınızı artırmanızı mümkün hâle getirdiğini göreceksiniz. İrade, sizin idareniz altındadır. Aldığınız kararları daha hızlı bir şekilde yerine getirmede kullanın onu. Kendi kendinizi kontrol altında tutmayı ve kendi kendinize hükmetmeyi bu şekilde geliştirirsiniz. Ancak o zaman insan makinesi, onu "yapanın" emrettiği şekilde hareket eder.

Günlük iç gözlemlerinizi yazmanın ne kadar faydalı olduğu hükmüne artık varmışsınızdır. Tabii ki burada belirtildiği gibi, benzer bir tecrübe yaşamayacaksınız. Bunların bir kısmı sizin durumunuza uyacaktır. Tecrübelerinizi dikkatlice inceleyin ve yazabileceğiniz en gerçekçi raporu yazmaya özen gösterin. Duygularınızı aynen size göründükleri gibi tarif edin. Hayal gücünüzün, raporunuzu daha renkli hâle getirmesine izin verirseniz, bunun size hiçbir faydası olmaz. Yaşadığınız tecrübe ve şartları aynen gördüğünüz gibi resmediniz. Birkaç ay içinde yine aynı egzersizleri yapmaya çalışırsanız, yazdığınız raporun çok daha iyi olduğunu görürsünüz. Bu iç gözlemler sayesinde, kendimizi daha iyi bilmeyi öğreniriz. Bu bilgi sayesinde de etkinliğimizi harika bir şekilde artırabiliriz. Raporunuzu yazmaya alıştıkça, yazdıklarınız daha doğru ve objektif hâle gelecektir. Bu şekilde âni tepkilerinize, hareketlerinize ve zaaflarınıza nasıl hükmedeceğinizi öğrenirsiniz.

Herkes kendi ihtiyaçlarına en uygun egzersizleri planlamaya çalışmalıdır. Eğer her gün egzersiz yapmak sizin durumunuza uygun değilse, siz de haftada iki veya üç kere egzersiz yapın. Fakat denemeye karar verdiğiniz herhangi bir egzersiz planını mutlaka gerçekleştirin. Egzersizlere günde on dakika ayıramazsanız, günde beş dakika ile başlayın ve giderek bu süreyi artırın. Burada verilen egzersizler, sadece örnek olarak verilmişlerdir.

Egzersiz Yapmadan İradenin Eğitilmesi:

Egzersiz yapmaya vakit ayırmak istemeyen birçok insan vardır. Aşağıda, böyleleri için iradeyi eğitme konusunda gerekli yönergeler verilmiştir.

İrade, farkına varıldığında ve kullanıldığında gelişir. O hâlde, iradenizi ne kadar çok kullanırsanız; o kadar çok gelişir ve siz de o kadar fazla güç elde edersiniz. Üzerinize aldığınız görev ister büyük, ister küçük olsun, sırf iradenizi güçlendirmek için o işi tamamlamayı, hiçbir şekilde yarım bırakmamayı bir kural hâline getirin. İradenizi bütün gücüyle, başarılması gereken konu üzerine odaklama alışkanlığını geliştirin. Bu şekilde bir planı uygulayarak, bir işi tamamlama alışkanlığı elde etmiş ve ne olursa olsun, önünüzde durmakta olan işi başarabilme duygusunu ve şevkini de kazanmış olursunuz. Bu, sizin kendinize güvenmenizi ve başka hiçbir şekilde elde edemeyeceğiniz bir kuvvetlilik duygusunu kazanmanızı sağlar. Artık bir karar aldığınızda, o kararı yerine getireceğinizi bilirsiniz. Yeni görevlerinizi isteksiz ve yarı gönüllü bir şekilde değil, atılgan ve cesur bir ruh hâliyle ele alırsınız. İradenin, bizi önümüzdeki büyük engellerin üzerinden aşırabildiğini biliyoruz. Bunu bildiğimiz için, ümitsizlik bizi asla bir kurban olarak seçemez. İrademiz var ve onu gittikçe daha yoğun bir şekilde kullanacağız. Böylece, azmimizin daha sağlam, hareketlerimizin

daha özgür ve yaşamlarımızın daha güzel, saf ve zarif olması için ihtiyaç duyduğumuz kuvvet bize verilecektir.

İradenin eğitilmesi şansa bırakılmamalıdır. Onun enerjik, her an harekete hazır, sebatkâr ve azimli olmasını, sadece ve sadece belirlenmiş ve planlanmış görevler sağlar. Bunu yapabilmenin tek yolu kendi kendine çalışmak ve kendi kendini disipline etmektir. Bu yolda yapılan harcama bedeli, çaba, zaman ve sabırdır; ama getirileri çok kıymetlidir. İrade gelişimini otomatik olarak sağlayan sihirli süreçler yoktur. Ancak gelişmiş bir iradeyle harikalar ortaya koyulabilir. Çünkü gelişmiş irade ile size kendi kendinizin efendisi olabilme, kişisel kuvvet sahibi olma ve şahsiyet enerjisine ulaşma imkânı verilir.

Kazanmaya Yönelik İrade Konsantrasyonu:

İnsanların iş ortamlarına adapte olabilme becerileri, kişilerin daha fazla kararlı olmaları ve azimleriyle alakalı bir meseledir. Zamanımızda bir insanın yetenekleri ve yapabilecekleri hakkında çok şey konuşulduğunu duymaktayız. İnsanın bazı yetenekleri, bazı güçleri muhteşem ölçüde geliştirilebilir. Fakat kişinin bütün gizli kuvvetleri son hadlerine kadar geliştirilene kadar, insan aslında gizemli, kapalı ve tam olarak bilinmeyen niteliklere sahip bir varlık olmaya devam eder. Bir insan belki bir yönde başarısızken, başka bir konuda büyük bir başarı kazanabilir. İlk başta yüklendiği bir işi başaramayıp başka yönlerde harcadığı çabalarında büyük sonuçlar kazanan birçok başarılı insan bulunmaktadır. Bu şekilde daha yüksek işleri yapmaya yetecek kabiliyetleri gelişmiş; ancak kendilerini bulundukları ortama uydurmayı reddettikleri için, gelişim dalgası onları alıp önemsenmeme, unutulma koylarına fırlatmıştır.

Bütün işlerimde varolan gâyem, bireyde var olan çaba ve azmi kullanmasını sağlayarak, bunları en yüksek dereceye çıkartmasına, kendisine verilen imkânların en yükseğine ulaşmasına vesile olmaya çalışmaktır. Başlangıçta sizin farkına varmanızı istediğim şey, bunun bir kabiliyet meselesi değil, asıl olarak bir şeyi yapma iradesi ile alakalı bir mesele olduğudur. Kabiliyet herkese bolca verilmiştir. Fakat yaratıcı güce sahip olma inisiyatifi sınırlıdır ve bolca verilmemiştir. İşçi bulmak çok kolaydır. Ancak, bu işçileri eğitecek birini bulmak çok daha zordur. Çalışanların yetenekleri, yapabilecekleri işe yönlendirilmelidir. Bu işte hem çalışıp hem de enerjilerini nasıl koruyacakları kendilerine gösterilmelidir. Başkaları ile uyum içinde nasıl çalışacağı onlara öğretilmelidir. Çünkü çoğu işyeri bir tek kişinin egemenliği altındadır.

İç Dinamizm Üzerine Odaklanma:

Hepimiz bazen, içimizde bir yerlerde, bizi daha iyi işler yapmaya iten aktif bir dinamizmin, itici bir gücün var olduğunu fark etmişizdir. İşte bu "iç kuvvet", bizim bazı zamanlarda değerli ve önemli işler yapmamızı belirler. Bu; düşünce, duygu veya heyecan değildir. Bu itici güç, düşünce veya duygudan ayrı bir şeydir. Bu, ruhun bir özelliğidir ve bu nedenle ruhun tamamen kendine has bir algılama şekli vardır. Bu, iradenin "Yapacağım" dediği hâlidir. İradenin, konsantre olmasını sağlayan güçtür. Birçok kimse bu gücün kendi içlerinde, görevlerini başarıyla tamamlamak üzere onları çalışmaya sevk ederek işlediğini hissetmiştir. Bütün büyük insanlar, aldıkları büyük kararları uygulamada, bu yüce ve kuvvet dolu gücün kendilerine destek olduğunu fark etmişlerdir.

Bu itici güç, herkesin içinde bulunmaktadır. Ancak siz belli bir seviyeye gelene kadar onun farkına varmazsınız. Halbuki o, size yardımı dokunacak en değerli nimettir. Herhangi bir düşünce eğitimi alınmadan, âniden doğal olarak ortaya çıkıverir. Dürtülmeden ortaya çıkar. Fark edilmeden de yok olur. Bu kuvvetin ne olduğunu tam olarak bilmemekteyiz. Ancak bu kuvvet hakkında bildiğimiz tek şey, onun iradeyi haklı, dengeli ve uyumlu hareketleri isteme konusunda yoğunlaştırdığıdır.

Sadece ticarî gözle bakıldığında, çok sıradan bir insan köle olarak satılacak olsa, yaklaşık on bin dolara satılabilirdi. Eğer size biri beş bin dolara bir araba verseydi, ona gözünüz gibi bakardınız. Karbüratörüne kum kaçırmaz, benzine su karıştırmaz, bozuk ve engebeli yollarda sürmez ya da gecenin dondurucu ayazında açıkta bırakmazdınız.

Peki kendi vücudunuza, kendi sağlığınıza, yani elinizdeki yegane varlığınıza, size verilmiş varsaydığımız beş bin dolarlık arabaya göstereceğiniz özen gibi, yeterli özeni gösterdiğinizden emin misiniz?

Kanıyla viskiyi karıştıran adam, arabasında suyla benzini karıştıran adamdan daha aptaldır. Bozulduğunda, başka bir araba alabilirsiniz. Ama başka bir beden satın alamazsınız.

Uykusunu aksatan adam, düzensiz yaşıyor demektir. Lokmalarını doğru dürüst çiğnemeden yutanlarsa, kanlarının besleyicilik kalitesinin düşük olmasına neden olurlar. Kendine, çevresindeki başka değerli eşyaya asla davranmayacakları şekilde davranan kişi gerçekten aptaldır.

Sizden daha çok şey bilen insanlarla konuşmayı ve onlara sizin bildiklerinizi anlatmak yerine, onları dinlemeyi hiç denediniz mi?

Ellisine, altmışına gelmiş ve hâlâ o aynı monoton işini yapmakta olan yüz binlerce insan bulunmaktadır. Bunlardan hangisi o kısır döngüden kurtulabilirse, bunlar başarılı insanlar arasında sayılırlar. Yeter ki kullanılmadığında israf olup giden o enerjiyi patlatacak olan kıvılcımı bulabilsinler.

Herbir insan, kendi sorunlarını kendisi incelemeli ve çözmelidir.

20. DERS

KONSANTRASYONUN YENİDEN GÖZDEN GEÇİRİLMESİ

Bir gün bu dünyayı terk edeceğinizi hep aklınızda tutun ve yanınızda ne götüreceğinizi hep düşünün.

Bu kitabı sonlandırırken, sizi yine konsantrasyonun o tahmin edilemeyecek kadar büyük değeri ile etkilemek istiyorum. Çünkü bu büyük güçten mahrum olan ya da onu geliştiremeyen insanlar genellikle fakirlik ve mutsuzluktan şikâyet ederler. Böyle devam ettikleri için de yaptıkları işlerin çoğu başarısızlıkla sonuçlanır. Öte yandan, bu güçlerini geliştirip etkili bir şekilde kullananlar ise, hayatlarının çoğunu fırsatlar döngüsüne çevirirler.

Verdiğim bu dersleri pratik hâle getirmeye çalıştım ve eminim siz de bunları oldukça pratik bulacaksınız. Elbette bunları sadece okumanın size çok büyük fayda sağlamayacağı kesin. Ancak verilen egzersizleri uygular, belli bir plana oturtur, kendi bireysel durumunuza uygun şekilde yerine getirirseniz, işinizi çok önemli derecede geliştirebilir ve mutluluğunuzu artıracak ölçüde, bir konsantrasyon alışkanlığı kazanabilirsiniz.

Şunu asla unutmayın, en iyi öneri bile ancak onu uygulamaya geçirirseniz, size yardımcı olabilir. Bu konuda ben, önce bir kitabı tamamıyla okumanın, sonra tekrar okumanın, sonra da ilginizi çeken bir konu geçtiğinde durup o konu hakkında düşünmenin çok yararlı olduğunu düşünüyorum. Eğer durumunuza uygulanabilir bir konu ise, tekrar tekrar okumanın, bu şekilde o konudan tam anlamıyla etkilenmenin mükemmel bir fikir olduğunu gördüm. Bu yolla, okuduğunuz şeyler içinden iyi şeyleri seçip çıkarma alışkanlığı kazanırsınız ve bu, karakteriniz üzerinde harikulade bir etki oluşturur.

Bu son bölümde, işinizin çoğunu düşünmeden veya otomatik bir biçimde yerine getirmek yerine, hem yaptığınız işi ustaca yapabilene hem de kendi hayat kuvvetleriniz ve güçleriniz üzerinde hakimiyet kazanana kadar yaptığınız işe odaklanmayı iyice aklınıza yerleştirmek istiyorum.

Çoğunlukla bir işin en zor kısmı, o iş hakkında düşünme kısmıdır. İşin tam özünü yakaladığınızda, artık meselenin o kadar da zor ve tatsız olmadığını görürsünüz. Bu, konsantrasyonlarını nasıl sağlayacaklarını yeni öğrenmeye başlayan insanların da başlangıçta yaşadıkları bir süreçtir. O hâlde siz de konsantrasyonun zor bir iş olduğunu asla düşünmeyin; tersine, "Yaparım Ruhuyla" o işin altına girin. Onu kazanmanın, onu, size yardımcı olacak şekilde uygulamak kadar, kolay olduğu sonucuna ulaşacaksınız.

Herhangi büyük bir insanın hayatını okuyun. O kişinin hayatında onu başarılı kılan en önemli niteliğinin güçlü bir konsantre olabilme, odaklanma kabiliyeti olduğunu göreceksiniz. Başarısız olanları da bir inceleyin, onların başarısızlıklarının en büyük etkeninin ise konsantrasyon zayıflık veya eksikliği olduğunu göreceksiniz.

"Aynı anda sadece bir iş yap, irade ancak böyle iş bitirir. Bu söyleyebileceğim, çok iyi bir kuraldır."

Bütün insanlar aynı ve eşit güçlere sahip olarak doğmazlar. İnsanları asıl öne çıkaran şey, kendilerine verilen güçleri nasıl kullandıklarıdır. **"Fırsat her insanın kapısını mutlaka çalar."** Başarılı olanlar, tıklanan o kapı sesini duyarlar ve şansı yakalarlar. Başarısız olanlar ise, kendi önlerine gelen o şansın veya koşulların kendi aleyhlerine olduğunu sanırlar. Başarısız olmalarından dolayı kendileri yerine, hep başkalarını suçlarlar. Biz, ne eksiği, ne de fazlasıyla, bize doğru gönderilmiş, gelmekte olanı alırız. Bütün evrende ne varsa, sizin kavrayışınıza sunulmuştur. Sadece size verilen gizli güçlerinizi kullanın. "Bir şey yapmaya" veya "bir şey olmaya" tam olarak odaklandığınızda, hem görünen hem de görünmeyen bazı gizli güçler tarafından yardım görürsünüz.

Herkesin bir şekilde konsantre olabilme kabiliyeti vardır. Çünkü onsuz konuşamaz veya başka bir şey yapamazdınız. İnsanların konsantre olabilme kabiliyetleri farklı farklıdır. Çünkü bir kısmı söz konusu düşünceyi gereken bir süre boyunca akıllarında tutma iradesinden mahrumdurlar. Kullanılan kararlılık miktarı, kimin en güçlü iradeye sahip olduğunu belirler. Bilin ki, hiç kimsenin iradesi sizinkinden daha güçlü değildir. Bir rakiple karşılaştığınızda, hep bunu düşünün.

Hiçbir zaman, "Ben bugün konsantre olamam" demeyin. "Yapacağım" dediğiniz anda odaklanabilirsiniz. Düşüncelerinizin başka yerlere dağılmalarını, kollarınızı kontrol edebildiğiniz gibi, engelleyebilirsiniz. Bu gerçeği bir kez kavradınız mı, iradenizi istediğiniz herhangi bir şeyi yapmaya konsantre olma konusunda eğitebilirsiniz. Eğer konsantreniz başka yerlere dağılıyorsa, bu, sizin hatanızdır. O sırada iradenizi kullanmıyorsunuzdur. Ancak bu arada iradenizi de zayıf olmakla suçlamayın. Siz ister iradeniz zayıfmış, ister kuvvetliymiş gibi davranın; sizin irade gücünüz aslında hep aynıdır. İradeniz güçlüymüş gibi davrandığınızda, "Yapabilirim" demiş olursunuz. İradeniz zayıfmış gibi davrandığınızda ise, "Yapamam" demiş

oluyorsunuz. Gördüğünüz gibi, her iki durumda da sarf edilmesi gereken gayret miktarı aynıdır.

Bazı insanlar, "Ben yapamam" diye düşünmeyi bir alışkanlık hâline getirirler ve başarısız olurlar. Diğerleri ise, "Yapabilirim" der ve başarırlar. O hâlde hatırlayın; "Yapabilirim" diyenler ordusuna mı, yoksa "Yapamam" diyenler ordusuna mı katılacağınız, kararınıza kalmış bir şeydir.

Birçoğunun yaptığı en büyük hata, kendilerinin "Yapamam" dedikleri anda, aslında "Yapmaya çalışmayacağım" diyor olduklarının farkında olmamalarıdır. Bir şeyi yapmayı deneyene kadar, ne yapabileceğinizi söyleyemezsiniz. "Yapamam" demek, onu yapmayı hiç denemeyeceğiniz anlamına gelmektedir. Asla konsantre olamam, odaklanamam demeyin. Çünkü böyle söylediğinizde, aslında bunu yapmayı denemeyi dahi reddettiğinizi anlatmak istediğiniz anlaşılmaktadır.

"Yapamam" demeyi istediğiniz anda, onun yerine "Gerekli bütün iradeye sahibim ve bunu istediğim kadar kullanabilirim" deyin. Kendinizi iradenizin ne kadarını kullanma konusunda eğittiyseniz, ancak o kadarını kullanabilirsiniz.

Bir "Yapmaya Çalışma" Deneyi:

Bu gece yatağa gitmeden önce, kendinize, "Düşüneceklerimi kendim seçeceğim ve onları seçtiğim müddetçe de yerine getireceğim. Beni zayıflatan ve ürkek hâle getiren, bütün düşüncelere kendimi kapatacağım" telkininde bulunun. "Benim iradem de herhangi başka birininki kadar kuvvetli" sözlerini tekrarlayın. Ertesi gün işe giderken de bunları aklınızdan tekrar edin. Bunu bir ay boyunca yapmaya devam edin. Kendi şahsiyetiniz hakkında çok daha iyi bir fikre sahip olduğunuzu göreceksiniz. Bunlar sizi başarıya götürecek faktörlerdir, her zaman sıkıca tutunun.

Konsantrasyon, belli bir şeyi yapmayı istemekten başka bir şey değildir. Bütün yabancı düşünceler, onları dışarıda tutmayı isteme duygunuz sayesinde içeri giremezler. Aklınızı idare etmeye başlayana kadar, size verilen bu imkanların farkına varamazsınız. Aklınızı idare etmeye başlarsanız, işte o zaman daha önce şuursuzca yaptığınız şeylerin farkına vararak, onları şuurlu bir şekilde yapmaya başlarsınız. Bu şekilde hatalarınızı fark edersiniz. Kötü alışkanlıklarınızı alt edersiniz. Tavır ve davranışlarınızı da mükemmelleştirirsiniz.

Cesaret gerektiren bir pozisyonda bulunmanız gerekip de o pozisyonda kendinizi dahi şaşırtan bir performans gösterdiğiniz anlar olmuştur. İşte, bir kez kendinizi harekete geçirdiğinizde, o cesarete her zaman sahip olursunuz. Bu imkânın size açılması için öyle özel bir duruma da gerek yoktur. Bunu bu kadar kuvvetli vurgulamamdaki gâyem, özel veya istisnai durumlarda gösterdiğiniz cesaretin ve kararlılığın aynısının her zaman sizin emrinize âmâde olduğunun farkına varmanızı sağlamaktır. Bu, sizin çok geniş kaynaklarınızın bir parçasıdır. Onu, kapasitenizin kaldıracağı en yüksek kader çizgisine sizi taşıyacak biçimde, sık sık ve etkin bir şekilde kullanın.

Son Konsantrasyon Dersi:

Hayatınızı yaşanmaya değer, faydalı ve mutlu hâle getirmek için, konsantre olmanız gerektiğinin artık farkına vardınız. Belli sayıda ilgili egzersizler ve gerekli tüm

dersler size verildi. Şu anda kendiniz için en yüksek ideali belirlemek, o ideali doğrular biçimde yaşamak ve bu ideali daha da yukarılara çekmek artık size kalmış. Zamanınızı boş şeyler okuyarak, boş şeyler izleyerek geçirmeyin. Size ilham verecek bir eseri okumayı tercih edin ve böylece üzerinde durmaya değer şeyleri düşünenlerle uyumlu bir frekansa sahip olun. Onların şevk ve heyecanları size ilham verecek, sizi aydınlatacaktır. Böyle insanların eserlerini, yavaş yavaş, üzerinde dura dura okuyun. Okuduklarınıza tam olarak konsantre olun. Kendi ruhunuzla eserin yazarının ruhunun söyleşmesini sağlayın. İşte o zaman satır aralarında gizli olan, o sözlerin ifade edemediği, sözsüz iletişimin harika hâlini hissedersiniz.

Size verilen bir süre içinde sadece ve sadece bir tek şey üzerine sabit bir şekilde odaklanın, kısa zaman sonra konsantre olabilirsiniz. Bu düşünceye, amacınıza ulaşana kadar, aralıksız bir şekilde tutunun. Çalışırken aklınızın sabit bir şekilde, yaptığınız iş üzerinde durmasını sağlayın. Konuşmadan önce düşünün; söylediklerinizi ve söylenilenleri, görüşülmekte olan konu üzerine yönlendirin. Konuyu dağıtmayın. Yavaş, tutarlı ve konuyla bağlantılı şekilde konuşun. Hiç bir zaman acelecilik alışkanlığı edinmeyin. Yaptığınız her işte temkinli ve ölçülü olun. Parmağınızı, göz kapağınızı veya vücudunuzun başka bir parçasını hareket ettirmediğiniz, statik davranış kalıpları edinin. Siz de değişim yapabilecek işlevsel, faydalı bir konuya sahip kitaplar okuyun. Uzun makaleler okuyun ve okuduktan sonra makalede tartışılan konunun akışını hatırlayın. Tutarlı, güvenilir, sabırlı, düşünce, hareket ve işlerinde yorulmak bilmeyen bir enerjiye sahip insanlarla beraber olun. Bir yerde oturup herhangi bir kesintiye uğratmaksızın bir konu hakkında ne kadar uzun süre düşünebildiğinize bakın.

Şu anki kendinizden daha mükemmel olan Üst Kimliğinize Odaklanmak:

Zaman durmadan akıp gitmektedir. Her geçen gün, sizin için bu gezegende bir gün daha az kalmanız anlamına gelmektedir; çoğumuz sadece bu dünyanın dış koşullarına hakim olmaya çalışmaktadır. Başarı ve mutluluğumuzun bu şekilde davranmakta olduğunu zannetmekteyiz. Kendimiz dışındaki dünya işleri de elbette önemlidir. Bunların önemsiz olduklarını düşünmenizi elbette istemiyorum. Ancak ölüm gelip çattığında, sizinle gidecek olan tek şeyin, miras aldığınız veya kazandığınız karakteriniz, tavırlarınız ve ruhsal gelişiminiz gibi ruhsal ve akılsal nitelikler olduğunu fark etmenizi istiyorum. Eğer bu özellikleriniz, olması gerektiği gibi olurlarsa, başarılı veya mutlu olmamaktan korkmaya gerek kalmaz. Çünkü bu nitelikler sayesinde dıştaki maddî dünyayı ve şartları da şekillendirebilirsiniz.

Kendinizi İnceleyin:

Güçlü olan yanlarınızı bulup onları daha da güçlü hâle getirdiğiniz gibi, aynı zamanda, zayıf damarlarınızı da bulup onları güçlendirin. Kendinizi çok dikkatli bir şekilde inceleyin. Kendinizi, gerçekten olduğunuz gibi, hata ve kusurlarınızla beraber görün.

Başarılı olmanın sırrı konsantre olmada veya bir anda sadece tek bir iş üzerine bütün gücünüzü yönlendirebilme sanatında yatmaktadır.

Eğer kendinizi çok dikkatli bir şekilde incelediyseniz, kendiniz hakkında iyi bir fikir edinmiş ve düzgün bir iç düzenleme yapabilecek dikkate sahip olmuş olmalısınız. Her şeyin başında, sonunda, her zaman şunu hatırlamalısınız ki, "*Doğru*

Düşünme ve *Doğru Yaşama"* kesin olarak insana mutluluğu getirir. Bu nedenle de mutluluğu elde etmek kendi gücünüz dahilindedir. O hâlde mutlu olmayan biri, sahip olduğu mirası talep etmiyor demektir.

Bir gün bu dünyayı terk edeceğinizi hep aklınızda tutun ve yanınızda ne götüreceğinizi hep düşünün.

Bu şekilde düşünmeniz, sizin daha üst "Yüce Güce" odaklanmanızda yardımcı olacaktır. Şimdi, şu dakikadan itibaren, yaptığınız her şeyi üst benliğinizin ve vicdanınızın rehberliğinde gerçekleştirin. Böyle yaparsanız, olgun üst benliğinizin devamlı uyumlu hâldeki güçleri, hayatınızdaki tüm hedeflerinize başarılı bir şekilde ulaşmanızı garantileyeceklerdir. Kendi üst benliğinizin yönlendirmelerine karşı itaatsizlik etme konusunda nefsinizin ayartmalarıyla karşılaşırsanız, şu düşünceye sımsıkı yapışın:

"Benim olgun üst benliğim, bütün diğer varlıklarla gerçek anlamdaki ilişkilerime en iyi karşılığı verici şekilde davranmanın mutluluğunu bana temin etmektedir."

Size, geliştirilip kullanıldığında kendinize ve başkalarına yardımcı olacak gizli kabiliyetler verilmiştir. Ancak onları yeterince ve etkin bir şekilde kullanmazsanız, yaptığınız görevi baştan savar şekilde yaparsanız, kaybeden siz olursunuz. Bunun sonuçlarından yine siz zarar görürsünüz. Kendi görevlerinizi şevk ve istekle yerine getirmezseniz, aynı zamanda başkalarının da durumlarını kötüleştirirsiniz.

İstekle düşünce güçlerinizi harekete geçirdiğinizde, bu prensiplerin planlarınızı gerçekleştirmede ne kadar harika bir değere sahip olduğunu fark edeceksiniz. Haklı ve doğru olan eninde sonunda galip gelir. Siz de evrenin büyük düzeninin başarılı şekilde işlemesinde yardımcı olabilirsiniz. Bundan dolayı da ödüllendirilirsiniz. O yüce plana ve düzene aykırı hareket ederseniz, bunun sonuçlarına da katlanmak zorunda kalırsınız. Bütün yakıcı ateşler, yavaş yavaş bütün uyumsuz elementleri saflaştırırlar. Siz de eğer evrendeki kanunlara zıt bir şekilde çalışmayı tercih ederseniz, evrenin eritme potasında yanarsınız. O yüzden hepinizin, olgun üst benliğinizle akıllı ve mantıklı bir şekilde uyumlu hâle gelmeyi öğrenmenizi istiyorum. Burada şu düşünceye sarılın:

"Becerebileceğim en iyi şekilde yaşayacağım. Hikmetli bilgi edinecek, kendimi bilmede ilerleyecek, başkalarına yardım etme mutluluğu ve gücünü kazanacağım. Olgun üst benliğime göre yaşayacağım ki, bana sadece en iyisi ve en güzeli gelebilsin."

Olgun üst benliğimizin ne kadar fazla farkında olabilirsek, birtakım önemsiz dış özelliklere, kusurlara ve özürlere takılarak zamanı boşa harcamak yerine, bütün mükemmelliği ve kutsallığıyla, insanlık ruhunun o ölçüde gerçek ve tam bir temsilcisi olmaya başlarız. Gerçek mânâda, ne olduğumuz konusunda dış güzelliklere ve süslemelere gereğinden fazla değer vermemek için doğru bir düşünceye bağlanmaya ve objektif bir fikre sahip olmaya çalışmalıyız. Bu şekilde, başkalarının sahip oldukları maddî şeylerle cahilce bir şekilde gösteriş yapmaları karşısında kendi onurunuzdan veya özsaygınızdan feragat etmezsiniz. ***Ancak kendisinin sonsuzluğa aday bir "varlık" olduğunun farkına varan insan sadece kendi gerçekliğini yani kendini bilir.***