

İÇİNDEKİLER



KAHRAMAN OLDUĞUN İÇİN BU DÜNYAYA GELDİN.....	13
ÖLÜ KÖPEĞİN DİŞLERİ	17
ZORLUK, TEMBELLERİN UYDURDUĞU BİR YALANDIR	22
"ŞEKİL VE ZEMİN" YA DA DİKKATİN ÖN VE ARKA PLANA GEÇMESİ. 25	
"ŞEKİL VE ZEMİN"İN SORUNLARA UYGULANMASI	28
OKU BACAĞINDAN ÇIKARMAK.....	31
OLUMLU DUYGULARI ÖNE ÇIKARMAK.....	33
HER ŞEY NE İLE BAŞLADI?.....	35
NEYİ GÖRMEK İSTERSEN ONU GÖRÜRSÜN	38
TANRI'YA "NEDEN BEN?" DİYE SORMADIM, ŞİMDİ DE SORAMAM ...	41
İYİ VE KÖTÜ GÜNLER GECE İLE GÜNDÜZE BENZER	46
NE KADAR AZ ŞEY İSTERSEK O KADAR HUZURLU OLURUZ	49
TAKKEMİ UNUTTUM, HAYDİ DÖNÜP ALALIM	55
KİMSEYE MUHTAÇ OLMAMAK	58
AMERİKA'YA YİRMİNCİ YÜZYILI GETİREN İNSAN	62
PSİKOLOJİK TRAVMA NEDİR?	71
PSİKOLOJİK TRAVMA YAŞAYAN İNSAN NASIL DAVRANIR?.....	73
O KENDİ HALKINI KÜÇÜMSER, HALKI İSE ONA BOYUN EĞERDİ	75
RUHSAL DARBELERDEN SONRA NASIL TOPARLANIRIZ?	80
HAYDİ, AFFEDELİM VE KURTULALIM.....	87

VİRANEDEN ÇIKAN KAHRAMAN.....	91
İNSAN BİRBİRİNE ZIT KISIMLARDAN OLUŞMAKTADIR	99
OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİN BASKIN OLMA ÇABASI	102
KARANLIK KISMINIZIN SESİNİ DİNLEMİYİN!.....	104
TAKINTILI DÜŞÜNCELER GERÇEĞİ YANSITMAZ	107
BAHSETTİĞİNİZ O ŞEYTANDAN SİZİN YANINIZDA DA VAR MI?	109
ETKİLİ SÖZLERİN ZORLUKLARDAKİ ROLÜ	111
PİREYİ DEVE YAPMAK.....	114
MİZAÇ VE KARAKTER	117
MİZAÇ NEDİR?.....	119
SUVOROV MU DAHA GÜÇLÜ, KUTUZOV MU?	122
KOMUTAN BİRLİKTE SAVAŞA GİTTİĞİ ASKERLERİNİ TANIMALI	124
MİZAÇ FARKLILIKLARININ HAYATIMIZDAKİ ETKİSİ	128
MİZAÇ VE KARAKTER ARASINDAKİ FARK	133
HENÜZ ÖLMEMİŞ BİRİNİ GÖMMEZLER	136
İKİ DÜŞMANIMIZ: "GEÇMİŞ" VE "GELECEK"	140
BİR İNSANIN HAYATINI DEĞİŞTİREN ON DOKUZ SÖZ	143
"KUM SAATİ" MANTIĞIYLA YAŞAMAK.....	148
"ŞİMDİ VE BURADA".....	151
KELEBEĞE YARDIM ETMEK İSTEYEN İNSAN	157
YÜZ KAYBETTİM, YÜZ BİN BULDUM	161
İŞLERİMİZ NEDEN KOLAYCA YÜRÜMEZ?.....	164
HER ŞEYDE BİR HAYIR VARDIR	171
TESADÜF VEYA BÜYÜK YALAN	173
HER GÜÇLÜKTE FAYDA VE HEDEF VARDIR.....	178
HAZRETİ HIZIR'LA MUSA PEYGAMBER'İN HİKÂYESİ	181

HİKMETİ BİLİNMEYEN İŞE TAHAMMÜL EDİLEMEYEBİLİR	185
GÜÇLÜKLERİN VE MUSİBETLERİN İLK ANLARI DAHA ZORDUR	188
HERKES GÜCÜNÜN YETTİĞİ ŞEYLE YÜKÜMLÜDÜR	191
TAŞIYAMADIĞIMIZ YÜKLER.....	195
YAŞANAN OLAY HER DURUMDA YAŞANACAKTI	197
KAZANDIĞINA SEVİNME, KAYBETTİĞİNE ÜZÜLME.....	202
İRADENİZ DIŞINDA GERÇEKLEŞEN OLAYLAR KARŞISINDA TESLİM OLUN	207
ZORLUKLAR GÜÇ KAYNAĞIDIR	212
GÜÇLÜKLERİN ÖNLEYİCİ ÖZELLİKLERİ	214
ZORLUKLARIN İYİLEŞTİRİCİ ÖZELLİKLERİ.....	219
İLACI SEVEN VAR MI?.....	222

**BU KİTAPTA GEÇEN
BAZI KELİMELEİN ANLAMLARINI
MERAK EDİYORSAN...**

225

**KAYNAKLARI
MERAK EDİYORSAN...**

229

Sıkıntısız hayat yoktur. Herkesin hayatta kendine göre zorlukları, sorunları vardır. Zaman zaman sıkıntılar öyle bir raddeye gelir ki insanın yaşama sevincini, geleceğe dair arzusu ve hayallerini tamamen yok eder. Bu durumdaki bir insana bazen küçük de olsa yön göstermek, hayatını bütünüyle değiştirmesine yardımcı olabilir.

Çok sayıda bilimsel çalışmanın, bu alandaki eğitim ve araştırmaların ürünü olan bu kitap, bahsettiğimiz hayati yönlendirmelerle dolu.

Evet, hayat bütün zorluklarına rağmen devam ediyor.

KAHRAMAN OLDUĞUN İÇİN BU DÜNYAYA GELDİN



“Siz tarihteki en büyük yarışı kazandınız.”

– Augusto Quiroa

Bambaşka bir âlemde, insanların yeryüzüne inmeden önce yaşadıkları bir memleketin hükümdarı, büyük bir yarışma düzenlemişti. Bu karanlık âlemde milyonlarca küçük zerrecik hâlindeki varlığa da (geleceğin insanlarına) bu yarışmaya katılmaları teklif edilmişti.

Bir zamanlar bütün insanlar gibi sen de o âlemde yaşıyordun, dolayısıyla bu yarışmanın katılımcılarından biriydin. Evet, doğru okudun, “sen” de bu yarışmaya katılmıştın. Kazananlara ödül olarak “hayat” verilecekti. Hayatı kazanmayı başaran, dünyada yaşama hakkını elde edecekti. Kaybedenler ise yok olmaya mahkûm olacaktı. Bu yüzden sağ kalmak ve “hayat” kazanmak için galip gelmekten başka çaren yoktu.

Bu yarışmada hepsi birbirinden güçlü milyonlarca rakibin vardı, hepsi de senin gibi birinci olup “hayat” kazanmak istiyordu. Bu, o âlemde düzenlenen en büyük yarışmaydı. Dünya tarihinde yapılan hiçbir yarışmanın milyonlarca katılımcısı olmamıştı. Diğer yandan bu yarışma en zor şartlarda yapıliyordu. Katetmen gereken mesafe binlerce kilometreyi bulmakla birlikte yolunun

üstünde aşman gereken yüksek dağlar, geçit vermeyen geniş ırmaqlar vardı. Üstelik bütün bu zorlukları yalnızca birkaç saatte aşman gerekiyordu. Belirlenen sürede hedefe varamaman, mağlubiyetine ve nihayetinde yok olmana sebep olacaktı.

Yarışma başladı... Bütün şartları hakkıyla yerine getirip yarışmanın galibi oldun. Ödül olarak da dünyada yaşama hakkı kazandın. Demek ki dünyada yaşayan her insan bu yarışmaya katılmış ve birinci olmuştu. Yoksa ona bu dünyada yaşama fırsatı verilmezdi. O da kendisi gibi bu yarışmaya katılan fakat mağlup olan milyonlarcası gibi anne rahminde yok olup gitmiş olurdu.

Ejakülasyon sırasında yaklaşık iki yüz-üç yüz milyon sperm salgılanır. Fakat içlerinden sadece on bini yumurta hücresine giden rahim kanalına varmayı başarır. Bunlardan da sadece biri yumurta hücresine girerek “hayat” elde eder. Spermin yumurta hücresine kadar katedeceği mesafe yaklaşık yirmi santimetredir. İlk bakışta bu mesafe o kadar da büyük görünmeyebilir. Ama spermelerin mikroskobik boyutunu düşündüğümüzde bahsedilen mesafenin çok büyük olduğu anlaşılır.

Anlattıklarımızın daha belirgin olması için karşılaştırmalı bir örnek verelim: Şayet sperm, insan boyutunda olsaydı, yumurta hücresine kadar gideceği mesafe yaklaşık on üç bin kilometreye tekabül ederdi. Azerbaycan’dan Atlas Okyanusu’nun diğer kıyısındaki Arjantin’e kadar olan mesafenin on üç bin kilometre olduğunu düşünersek spermin katetmesi gereken mesafenin uzunluğunu kısmen hayal edebiliriz.

Sen, kendin gibi milyonlarcasını geride bırakarak inançla ilerleyip hayatının en büyük ödülünü kazandın. Bu başarı, sonuna kadar inançla, inatla, durmadan mücadele etmenin sonucudur. O hâlde şanssız ve başarısız değilsin!

Kesinlikle şanssız ve başarısız biri değilsin. Çünkü “başarısız, aciz, zayıf, iradesiz” biri olsaydın şimdi hayatta bile olmazdın ve

şu an elinde bu kitabı tutmaz, bu cümleleri okumazdın. Sen başarılı ve kahraman olduğun için bu dünyaya geldin.

Peki, ne oldu da kendin gibi milyonlarcasının arasından seçildiğin hâlde bu hayatta yüz kişinin içinden seçilemedin? Olağanüstü şeyler başardığın hâlde şimdi en kolay işlerde başarısız mı oluyorsun? On üç bin kilometrelik mesafeyi inançla, sonuna kadar mücadele ederek bitirdiğin hâlde bugün küçük bir başarısızlık bütün umudunu tüketip seni yoruyor mu? Bu gerilemenin ve şu anki acizliğinin sebebi nedir?

Tarihin en büyük yarışmasını kazanmanın nedeni o zamanlar kendine ve zaferine inanman, geriye bakmadan inançla yoluna devam etmen ve çevikliğindi. Sen yaratıldığında korkusuz, güçlü ve merttin, “olmak ya da ölmek” sloganıyla hareket etmiştin; aklınla düşünmüş, duygularının esiri olmamıştın. Eskiden mantığınla hareket ederdin. Hedefine ulaşmak için bütün adımlarını inançla, yılmadan attın. Oysa şimdi bütün bunları unuttuğun için bu hâldesin.

Şimdi bir düşün, yaratılışının başında sahip olduğun sabır, öz güven, amacına uygun hareket ve diğer üstün özelliklerini muhafaza edseydin neler kazanır, şu an nerede olur, hangi mevkide bulunurdun?

Demek ki şu anda başarısız olmanın nedeni kesinlikle şanssız ve zayıf olman değil. Asıl neden, eskiden sahip olduğun ruhsal özellikleri kaybetmendir. Emin ol ki sık sık yenilgiye uğrayan başarısız insanların zavallılığının sebebi fiziksel zayıflıkları veya sosyal açıdan yetersiz olmaları değil, ruhsal zayıflıkları, gelişmelerini sağlayan hiçbir hedeflerinin ve planlarının olmamasıdır.

Hayatta çeşitli zorluklarla karşılaştığımızda başarısızlık duygusuna kapılırız, korkularımıza esir olur, öz güvenimizi kaybederiz. Bu da hem irademizi hem şevkimizi felce uğratar. Yerimizde sayarız. Fiziksel ve akli dengesi yerinde olduğu hâlde iradesinin

felç olmasından muzdarip çok sayıda insan var. Oysa içimizdeki güce yeniden kavuşmak için mucizeye gerek yoktur, unuttuğumuz duygulara sahip çıkmamız yeterlidir. Gerekli olan inançla ve hiç yılmadan hedefimize doğru yol almamızdır.

Tarihin en büyük yarışmasını kazandığımızda uyguladığımız kuralları şu anda hedeflerimize uyarladığımızda inanılmaz sonuçlarla karşılaşabiliriz.



ÖLÜ KÖPEĞİN DİŞLERİ



*“Bir şey yapabileceğinizi düşünüyorsanız
baklısınız, bir şey yapamayacağınızı
düşünüyorsanız, yine baklısınız.”*

– Henry Ford

Hız. İsa bir gün havarileriyle yürürken bir köpek leşine rastlar. Leşin etrafına toplanan insanlar hep bir ağızdan konuşup kimi pis koktuğundan kimi hastalık saçtığından yakınıır. Konuşulanlara al-dırmayan Hız. İsa, köpeğe bakıp, “Ne güzel dişleri var!” der. O an herkes donakalır. Hız. İsa’nın sözleri onları düşünmeye sevk eder. Belli ki herkes köpeğin leşine kendi penceresinden bakmıştır. İsa Peygamber bu sözlerle onlara, “Her çirkinliğin içinde bir güzellik vardır, önce o güzelliği görmek, hayatta her şeye iyi tarafından bakmak gerekir” gerçeğini anlatmaya çalışır.

Olaylara iyi tarafından bakmaya çalışın. Her şeyin iyi ve kötü yanlarıyla var olduğunu unutmayın. Başınıza gelen en kötü şey-lerin bile sizin için faydalı olduğunu, içinde iyilik bulunduğunu ve yalnızca onları görmeniz gerektiğini unutmayın.

Peter Daniels bir kitabında şöyle der: “Biri, ‘Bugün ne korkunç bir hava var, değil mi?’ dediğinde şöyle cevap verin: ‘Bu sayede pek çok insan evde kalıp önemli işlerini bitirebilecek.’”

Daha sonra sözlerine şöyle devam eder: “Uzun yıllar önce her şeyimi kaybetmişim. Sonra tekrar ticaretle uğraşmaya başladım. Bir

gün bir arkadaşım bana geldi. Yeniden kararlı ve azimli bir şekilde kendi işimle ilgilendiğimi görünce bu kararlılığıma şaşırarak şöyle dedi: 'Seni yeniden işlerinin başında değil, perişan ve mutsuz göreceğimi sanmıştım.'

Arkadaşım bana, 'Hiçbir şey olmamış gibi nasıl yeniden azimle işlerini yürütebiliyorsun? İflas bile sana engel olmadı mı?' diye sordu.

Ben de şöyle cevap verdim: 'İflas ettikten sonra düştüğüm durumun bütün sorumluluğunu üstlendim. Her şeyin benim akılsızlığım yüzünden olduğunu fark ettim. Durumumu tamamen netleştirdim. Çünkü içinde bulunduğum durumu yine ancak ben düzeltebilirdim. Aslında bu hâl o kadar da kötü değil. Artık daha tecrübeliyim, bu yüzden ikinci denemem daha kolay olacaktır.'"

Peter Daniels bu şekilde tam üç kez şansını denedi. Üçünde de büyük sermaye topladıktan sonra her şeyini tamamen kaybetti. Nihayet dördüncü denemesinde çok büyük bir başarı sağladı. Hatta öyle bir başarı ki bu başarısını bugün de devam ettirmektedir.

Hayatta umudunu yitirenlerden olmamak için mutlaka bu pozitif bakış açısına sahip olmalısınız. Bunun için her şeyin en güzel tarafını ve sizin için faydalı olabilecek en üstün amaçları arayıp bulun. İyimser ile kötümserin arasındaki fark buradadır. Aslında iyimserin iyimser olmasındaki sebep, durumunun iyi olmasından, kötümserin mutsuz ve üzgün olması ise hayat koşullarının kötü olmasından kaynaklanmaz. Aralarındaki tek fark, çevreye bakışlarında, hayat felsefelerindedir.

Zeynep binti Ali tarihte yaşamış en bilge kadınlardan biridir. Tarihte çok fazla zorluk ve zulüm görmüş birkaç kadın varsa onlardan biri de kesinlikle Hz. Zeynep'tir. Bu yüce kadın on dört yüzyıl önce yaşamıştır. Hz. Zeynep, Arapların en erdemli ailesinden, şerefli ve ünlü bir soydan gelmekteydi. Ağabeyi Hz. Hasan ve babası Hz. Ali, İslam hilafetinin en adil halifelerindendi. Onlardan on dokuz sene sonra hilafet tahtını Yezid alır. Yezid'in halife olduğu

dönemde onunla Hz. Zeynep'in ailesi arasında ideolojik ve siyasi anlaşmazlıklar çoğalır. Olaylar kanlı çatışmalarla sonuçlanır. Kûfe şehri yakınlarında, Kerbela'da hilafet ordusuyla karşı karşıya gelirler. İki çocuğu, ağabeyi Hz. Hüseyin ve birçok akrabası, Hz. Zeynep'in gözünün önünde katledilir. Kendisi de esir alınarak Kûfe'ye, hâkimin sarayına götürülür. Sarayda İbn Ziyad, Hz. Zeynep'le alay ederek, "Allah'ın ağabeyine ve aile üyelerine nasıl zulmettiğini gördün mü?" diye sorar. İşte o zaman Hz. Zeynep tarihe geçen bir cevap verir: "Ben güzellikten başka bir şey görmedim." Hz. Zeynep'in "güzellikten" kastı, zillet karşısında susmamak, zalimlerle savaşmak, hakkı yaşatmak, başkalarının refahını düşünerek zalim rejimlere savaş açmak ve sonunda da bu büyük amaç uğruna her şeyden vazgeçmek gibi insani ve yüce hedeflerdi.

Bu sözleri dile getirmek, olaylara Hz. İsa'nın bakış açısıyla bakmak demektir. Hz. Zeynep aynı zamanda bu sözlerle bize her şeyin güzel, olumlu ve gerçek yüzünü görmeyi öğretir. Büyük şahsiyetler, bütün kahramanlar hayata güzellik açısından bakma yönüyle birbirlerine benzer. Amerika'da köleliğe karşı ayaklanmanın lideri John Brown idama götürülürken gayet sakin bir şekilde tabutunun üstünde oturuyordu. Onu idam etmeye götürenlerse bu rahat tavırlarından rahatsız olsa da John Brown sükûnetini bozmadan manzarayı izlerken, "Ne kadar güzel yerler! Eskiden buraları doğru dürüst seyretme fırsatım olmamıştı" diyordu. John Brown idam edilmeden önce kırk iki gün hapiste tutulur. İdamından birkaç gün önce ailesine şöyle yazar: "Büyük Hristiyan cumhuriyeti tarafından bütün haklarından mahrum bırakılmış milyonlar uğruna, ölümü büyük bir sevinçle kabul ediyorum."

Hayata mutlak güzellik açısından bakan dâhilere örnek olarak Viktor Emil Frankl'ı da gösterebiliriz. Viktor Emil Frankl, Nazi kampında esir tutulan bir psikoterapisttir. Anne-babası ve eşiyle birlikte Theresienstadt Kampı'na gönderilir. Annesi ve eşi ağır

işkenceler sonucunda ölür. Babası da işkencelere dayanamayarak hastalanır ve bir süre sonra hayatını kaybeder. Viktor Frankl bu korkunç şeyleri yaşamasına rağmen hayatın her anından bir güzellik çıkarır. Ona göre, her olayda, hatta ölümden bile bir anlam vardır. Önemli olan, bunu görebilmektir. Nazilerin ölüm kampından sağ çıkabilmesinin, yakınlarının feci şekilde öldürülmelerini kabullenmesinin sebebi de hayata böyle olumlu yaklaşımı sayesinde olmuştur.

Ölüm kampından sağ kurtulan Frankl daha sonraları psikoterapide “logoterapi” yöntemini kurar. Bu yöntemin amacı hayatta olumlu, değerli şeyleri görmeye, hayatın anlamını bulmaya yöneliktir. Logoterapiye göre, madende altın arayanların, çamura bulanmış altını bulup çıkardıkları gibi insanlar da her şeyin özündeki güzelliği görmeye çalışmalıdır.

Antik Yunan filozofu Epiktetos şöyle der: *“Akıllı insan her şeyde kendisi için bir fayda bulabilir. Kendini geliştirmek için yardım almayacağı hiçbir şey yoktur... Kısacası zeki insanın dokunduğunu altına dönüştüren sihirli değneği vardır.”*¹ Evet, bu sihirli değnek ancak güçlü maneviyata sahip olan bir insanın hayata karşı pozitif bakış tarzıdır.

Bu özellikler bütün insanlarda mevcuttur. Ancak kullanmayı bilenler, tarih boyunca bir avuç insandan ibarettir.

İnsanoğlunun böyle yüce bir ruha sahip olması hiç de şaşırtıcı değildir çünkü insan dediğimiz varlık, güçlü bir ruh ve potansiyelle donatılmıştır. En ağır şartlardan bile sağduyu ve akliselimini koruyarak çıkabilme gücüne sahiptir. Ancak iradesini ve içindeki pozitif bakış açısını yüzeye çıkarmayı öğrenmelidir. Bunu da büyük ölçüde, hayattaki güzellikleri görmeye programlanmış bakış açısını kullanmayı bilerek başarabilir.

1 Epiktetos, *Razmyšleniya i Besedy (Düşünceler ve Sohbetler)*, “Zeki İnsan Her Şeyde Kendisi İçin Bir Fayda Bulabilir”, c. 3, s. 119-121.

İnsanı hayatta güçlü kılan bir diğer özellik ise alışkanlıktır. Her zorlukta bahsettiğimiz kurallar uygulanırsa en güç durumların dahi üstesinden gelmek kolaylaşır. Küçük sıkıntılarda olumlu yönleri görme alışkanlığı kazanan insan, doğal olarak daha büyük problemlerde de alıştığı gibi hareket edecektir.

Brian Tracy, “Olumlu Yönleri Arayın” başlıklı bir yazısında şöyle der: *“Başarılı insanlar her şeyde iyi yönleri bulmaya çalışırlar. Onlar her durumda her zaman olumlu yönleri görürler. Karşılaştıkları başarısızlıkların ve problemlerin büyüklüğüne rağmen yine de başlarına gelenlerden bir ders çıkarırlar; zira onlar her başarısızlığın kendilerini büyük başarıya yaklaştıran kusursuz planın bir parçası olduğuna inanırlar. Kendinizde olumlu düşünceler şekillendirdiyseniz her problem, güçlük ve sıkıntıdan, hatta iflastan bile iyi dersler çıkarırsınız. Sizi en önemli hedefinize, büyük başarıya götüren yolda öğrenmeniz gereken çok şey olduğuna inanırsınız. Napoleon Hill şöyle yazar: ‘Her problemde esaslı bir hasat tohumu yeşerir.’ Böyle bir yaklaşımla siz mevcut tecrübelerinizden, olumlu ya da olumsuz olmasına bağlı kalmadan yaşanan her şeyden yarar sağlarsınız.”*



ZORLUK, TEMBELLERİN UYDURDUĞU BİR YALANDIR



*“Hayat kamaşık değildir. Karmaşık olan bizleriz.
Hayat basittir ve basit olan doğrudur.”*

– Oscar Wilde

Çevremizde olup bitenlerle ilgili ilk hükmü kendi içimizde verir, sonra bu hükme uygun olarak çevremize ve olup bitenlere bakarız. Herhangi bir işle karşılaştığımızda, “Bu çok zor, bana göre değil” diye düşünürsek o zaman gerçekten de o iş bizim için çok zor olur. Demek ki aslında zor olan bir şey var: Etrafımızda yaşanan olaylara zor, problem ve musibetmiş gibi bakmamak. Yani dünyaya baktığımız gözlüğümüzü değiştirmeliyiz.

Dikkat edilmesi gereken önemli bir husus da şudur: Aslında birçok zorluğu insanın bizzat kendisi uydurur. Çünkü insanlar bazen küçük tepeyi dağ gibi, dereyi nehir gibi görme eğilimine sahiptir. Güçlüklerle karşılaştığımızda aldığımız darbenin %70’i özellikle zihnimizde oluşturduğumuz temelsiz sıkıntının payına düşer, yalnız çok az bir kısmı gerçekten o olayla ilgilidir. Örneğin, insanın yakalandığı hastalığın psikolojik etkisi o hastalığın sağlığımıza vereceği kötü etkiden daha fazladır. Maddi sıkıntıların da insana vurduğu darbe insanın ondan aldığı olumsuz ruhsal etkiden kat kat azdır. Bu örneklerle günlük hayatımızda her biriniz yeterince



şahit olmuşsunuzdur. Pek çok zengin insan mal varlığının belirli bir kısmını kaybettiğinde büyük ruhsal sarsıntılar geçirir, psikolojik sorunlar yaşar. Onları hasta yatağına düşüren şey kaybettikleri servet değil, kendi tutumlarıdır.

Kalp krizi geçiren zengin bir hastanın yakınlarına, “Bu adam sapasağlamdı, durup dururken neden böyle oldu?” diye sorarlar. Hasta yakınları, “Şirketinin hisse senetlerinin aniden yarı yarıya değer kaybettiğini duyunca çok sarsıldı. Birkaç saat sonra ise şiddetli baş ağrısı başladı, sonra da kalbini tutup yere yığıldı” diye anlatırlar. Hastayı acilen hastaneye yetiştirirler. Daha sonra bu bilginin yanlış olduğu anlaşılrsa da bunun hastaya artık hiçbir yararı olmaz. Adam bir daha ayağa kalkamaz, daha sonra da hayatını kaybeder. Bu insanın ölümünün gerçek sebebi şirketin hisse senetlerinin değer kaybetmesi değildi. Çünkü değerler olduğu gibi kalmıştı. Onu hasta eden bizzat kendisiydi. Bu olayda kalp krizinin yaşananlarla hiçbir alakası yoktur. İnsanı psikolojik açıdan hasta edecek gerçek durumlar yaşanmasaydı, o zaman şirketin sahibi kalp krizi geçirmezdi. Gerçekte yaşanmamış bir olay nasıl kötü bir etki bırakabilir ki? Oysa haber yanlıştı. Demek ki insana darbe vuran bizzat kendisi, durumlara yaklaşım şeklidir.

Bu durumda, insanın en büyük düşmanının bizzat kendisi olduğu göz ardı edilmemelidir. Hangi düşman o varlıklı adama böyle bir darbe vurabilirdi ki? Kendimizi içten içe yiyen, sinirlerimizi bozan, kendi mezarımızı kazan bizzat kendimiz değil miyiz? Allah her şeyi güzel yarattığı hâlde biz onları kötü düşüncelerimizle zihnimizde çirkinleştirmekteyiz. Olayların, yaşananların bütün olumsuz yönleri düşüncelerimize geri döner. Her şey olaya bakış açımıza, o olayı ve durumu nasıl değerlendirdiğimize, nasıl bir sonuç çıkardığımıza bağlıdır. Bahsettiğimiz şahıs, şirketinin hisse senetleri değer kaybettiği için kalp krizi geçirdi lakin ondan daha kötü olaylarla karşılaştıkları hâlde, aksine, iflas etmeleri onları

daha da azimli insanlar hâline getiren ve daha büyük cesaretle yollarına devam eden kişiler de vardır. Az önce sözlerini örnek verdiğimiz Avustralyalı iş adamı Daniels tam üç kere bütün sermayesini yitirmiş, yüklü miktarda borca girmiş ve yeniden çalışmaya başlamıştı. İflas etmesi umutsuzluğa kapılmasına veya psikolojik sarsıntı yaşamasına neden olmamıştı.

Bu konudaki çeşitli örnekleri incelediğimizde aynı olayın farklı insanları, farklı şekillerde etkilediğini görmekteyiz. Yaşananların aynı sonucu doğurmaması bu durumun insanlara bağlı olduğunu göstermektedir. Biz insanlar istediğimizde ağır işi hafif, hafif işi ise ağır ve zor yapabiliriz. Her şey bizde bitiyor.



“ŞEKİL VE ZEMİN” YA DA DİKKATİN ÖN VE ARKA PLANA GEÇMESİ



Psikolojide, özellikle Gestalt kuramında sıkça kullanılan “şekil ve zemin” ilişkisi ilk defa sanat dünyasında ortaya çıkan bir kavram olmakla birlikte, yirminci yüzyılın başlarında Edgar John Rubin tarafından psikolojiye uyarlanmış, daha sonra Frederick Perls tarafından Gestalt kuramında kullanılmıştır.

Şekil ve zemin düşüncesine göre, insan çevreyi ön ve arka plan şeklinde algılar. Kişi etrafına baktığında, sesleri duyduğunda, hissettiğinde, düşündüğünde belli konulara odaklandığında bazı şeyler dikkatinin dışında kalır. Dikkatini yönlendirdiği obje hemen öne çıkar, buna “şekil” denir. Dikkatini vermediği ise arka plana geçer. Buna ise “zemin” adı verilir. Şekil insanın tam dikkat merkezinde olan objedir. Bu, görme objesi olduğu gibi, ses, koku, dokunma objesi de olabilir. Daha basit bir anlatımla, dış çevrede algılanan obje şekil, şeklin üzerinde bulunduğu alan ise zemindir.

Algıladığımız her şey bu iki kavram arasındaki ilişkiden doğar. Elinizde tuttuğunuz kitapta okuduğunuz yazılar şekil, kâğıt ise zemindir. Diyelim ki başınız ağrıyor. O sırada televizyonda çok güzel bir film var. O filmi izlerken baş ağrınızı unutupersiniz. Bu

örnekte film şekildir. Çünkü dikkatinizi ona vermişsinizdir. Bütün algılarınız oraya yönelmiştir. Baş ağrısı ise zemindir. Çünkü dikkatinizin dışında kalmış, böylece unutulmuştur.

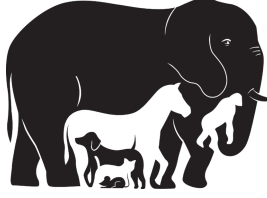
Otobüse binen bir yolcu hayal edin. Otobüsün camından manzarayı seyretmektedir. O sırada hırsız, cebindeki parasını çalıp gider. Yolcu olup bitenlerin farkına varmaz. Bu örnekte de yolcunun seyrettiği manzaralar şekil, hırsızın eylemi ise zemindir. Bu örnekte hırsız, yolcunun duygularının zemine çekilmesini kullanarak kötü planını uygulamıştır.

Ağaca konan serçeye bakar ama oturduğu dalı görmeyiz. Görme sürecinde serçe şekil, dal ise zemindir. Bakışlarımızı dala yönlendirdiğimiz takdirde dal şekle, serçe ise zemine geçecektir. Dolayısıyla şekil ve zemin, algılarımıza göre kolayca yer değiştirebilir.

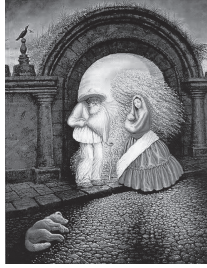
Psikolojik sistem öyle kurulmuş ki sadece belirli şekil ön plana gelebilir, geride kalan her şey ise zemine geçmelidir. Zemin her zaman şekilden daha geniş kapsamlıdır. Yani, “dikkatten kaçan”, “dikkate” oranla daha çoktur. Şekilde veya zeminde kalması gerekenler irade gücüyle düzenlenebilir. Bir şeyin şekilde daha fazla kalması o objenin ilginç olmasına, etki gücüne ve herhangi bir biçimde insanın dikkatini çekmesine bağlıdır. Şekli zemine geçirmek için şekli oluşturan objenin çekim ve etkisinden daha güçlü olan başka bir ilgi objesi bulunmalıdır. Aksi durumda yer değişimi olmaz. Örneğin, baş ağrınız şiddetliyse dikkatinizi ondan uzaklaştırmak, ağrı şeklini zemine geçirmek o kadar da kolay olmaz. Bunun için baş ağrısından daha etkili ve cazip bir ilgi objesi bulunmalıdır.

Şekil ve zeminin yer değişmesi insanın hayatını doğrudan etkiler. Biz bu olguyu psikolojik hayatımızın çeşitli alanlarında uygulayabiliriz.

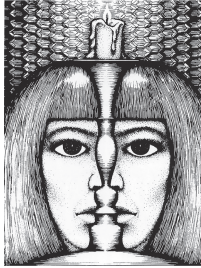
RESİMLERDE "ŞEKİL VE ZEMİN" ÖRNEKLERİ



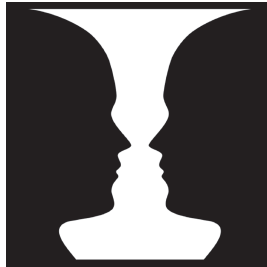
Fil, at, köpek, kedi, fare, maymun



Yedi insan ve bir köpek



Üç insan, bir kap ve bir mumluk



İki insan silueti ve bir vazı

"ŞEKİL VE ZEMİN"İN SORUNLARA UYGULANMASI



“Hayatta işe yaramayan fikirler kusurlu ve haindir.”

– Romain Rolland

İnsan her gün yüzlerce olayla karşılaşır, yüzlerce farklı bilgi edinir. Çevresinde olup bitenlere baktığında her şeyi tüm yönleriyle görmesi mümkün değildir. Oysa bu yönlerin her biri belirli fikir ve anlamlara sahiptir. Her olay ve bilgi de bütün yönleriyle ele alındığında olumlu ve olumsuz olmak üzere ikiye ayrılır.

Bir örnekle konuyu aydınlatalım: İş başvurusunda bulunan bir gencin başvurusu reddedilir. Birinci bakış açısı: “Başıma hep aynı şey geliyor. İyi şeyler bana kısmet olmaz.” İkinci bakış açısı: “Her şeyde bir hayır vardır. Muhtemelen bu iş benim için hayırlı değildi ve gelecekte karşıma daha güzel iş fırsatları çıkacak. Bu yüzden bu işim olmadı.” Her olayda tıpkı bu olaydaki gibi farklı bakış açıları oluşur.

Şekil ve zemin bakımından ele alırsak: Karşılaştığımız olayların olumsuz yönlerine odaklandığımızda olumlu yönler zemine çekilir ve görüş açımızın dışında kalır. Şekle dönüşen olumsuz düşünceler baskın hâle gelerek bizde olumsuz duygular uyandırır. Olumsuz duygular hayatımızı ve yaşam koşullarımızı etkiledikçe



giderek kötümser duygulara kapılırız. En küçük sıkıntılar bile gözümüzde büyür, aşılmaz bir dağ gibi gelir.

Dolayısıyla, yaşadığımız kötü olayların olumlu yönlerini de görebilmeliyiz. Aynı olay fakat iki farklı bakış açısı. Bakışların birinde şekilde olan, diğerinde zemindedir. İki farklı yön aynı anda şekil olamadığına göre, siz algılarınızı olumlu yöne veya içinizdeki olumlu duygulara yönlendirdiğiniz andan itibaren olumsuz yönlerin hepsi zemine çekilerek kaybolur. Lakin zeminin de sonradan şekil olma ihtimalinin olduğunu unutmayalım. Bu yüzden insan sürekli kendini kontrol ederek olumsuz düşüncelerin, karamsar duyguların zeminde kalması için çaba göstermelidir.

Peygamberimiz (s.a.v.), Mekke’de çok fazla baskıya maruz kalır. Diğer yandan da Yesrib² halkı onu kendi şehrine davet eder. Peygamberimiz (s.a.v.) şehre girdiğinde Yesriblilerden biri ona yaklaşıp şöyle der: “Ey Peygamber, bu şehrin insanları çok iyilikseverdir. Buraya gelerek en doğru olanı yaptın.” Peygamberimiz (s.a.v.) ona şöyle cevap verir: “Doğru söylüyorsun.”

O sırada başka bir adam Peygamberimize (s.a.v.) yaklaşıp ve az önce söylenenlerin tam tersini söylemeye başlar, “Ey Allah’ın elçisi, bu şehrin insanları çok kötüdür. Sen boşu boşuna buraya geldin. Keşke buraya hiç gelmeseydin.” O zaman Peygamberimiz (s.a.v.), “Doğru söylüyorsun” diyerek ona da aynı cevabı verir.

İnsanlar buna çok şaşırır. Peygamberimize (s.a.v.) neden ikisine de aynı cevabı verdiğini sorarlar. O zaman Peygamberimiz (s.a.v.) şöyle der: “İkisi de düşündüklerini, içlerinde olanı yansıttı. Her biri kendi gördüğünden yola çıkarak konuştu. Bu yüzden ikisi de doğru söylüyor.”

Bu hadisede de görüldüğü üzere insanlar sözleriyle, dile getirdikleri düşünceleriyle aslında kendi iç dünyalarını yansıtır.

2 Yesrib: Medine’nin eski adı.

Peygamberimize (s.a.v.) Yesrib halkını öven kişinin nazarında şekil olan obje o şehrin halkının olumlu özellikleri ve şehirde yaşanan olumlu olaylardı. İkinci kişinin nazarında ise bütün bunlar zemine aktarıldığından, şekilde şehir halkının olumsuz yönleri görünmekteydi. Bu yüzden ikinci kişi her şeye olumsuz açıdan bakıyordu.

Karşımızda iki yol ve bu iki yoldan birini seçmemiz gerekir:

Birinci seçim, hadiselerin olumlu yönlerini görerek hayatımızı, çevremizi değiştirmek ve sonuçta da başarı ve gelişim kapılarını açmaktır. İnsan olumlu bakış açısına sahip olduğunda içinde de olumlu duygular oluşur. Olumlu duyguların etkisiyle irade sağlamlaşır, insanda yorulmadan çalışma isteği doğar. Bu da ona başarının kapılarını açar.

İkinci seçim ise olumsuz duygulara odaklanarak hayatımızı mahvetmemize, bize bahşedilen gelişme basamaklarını ve önümüze çıkan fırsatları kaçırmamıza, başarısızlığa uğramamıza sebep olur. Akıllı insanın seçimi bellidir. Araştırmalar, herhangi bir olayın benimsenmesinin objektif bir süreç olmadığını kanıtlamıştır. Yani biz bu seçimleri kendi isteğimizle, irademizle ve ihtiyaçlarımıza göre yaparız. Kısacası beynimiz ve kalbimiz durup dururken olumsuz düşünce ve duygularla dolmaz. Bunları benliğimize aktaran bizzat biziz.

